

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan istilah bagi seseorang yang telah berusia 60 tahun keatas atau periode akhir dari tahapan hidup manusia dengan ciri-ciri berupa kemampuan tubuh yang menurun secara bertahap dalam beradaptasi dengan lingkungannya (Efendi & Makhfudli, 2009). Menurut Persatuan Bangsa-Bangsa (PBB) akan terjadi peningkatan populasi lansia yang akan mencapai angka 2,1 miliar jiwa pada tahun 2050. Pertumbuhan peningkatan populasi lansia ini lebih cepat terjadi di negara-negara berkembang dan diproyeksikan 79% dari total jumlah penduduk lanjut usia atau lansia di seluruh dunia pada tahun 2050 akan berada pada negara-negara berkembang seperti Indonesia. Berdasarkan data proyeksi penduduk Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2017, populasi lansia di Indonesia pada tahun 2017 berjumlah 23,66 juta jiwa atau sekitar 9,03%. Diprediksi jumlah penduduk lansia pada tahun 2020 akan mencapai 27,08 juta jiwa dan tahun 2035 akan mencapai 48,19 juta jiwa.

Proses penuaan yang terjadi pada lansia akan diikuti dengan berbagai permasalahan kesehatan yang secara degeneratif yang memberikan dampak pada terjadinya perubahan-perubahan dari segi fisik, kognitif, perasaan, seksual maupun sosial (Azizah, 2011). Perubahan-perubahan tersebut dapat menyebabkan berbagai macam gangguan pada lansia, salah satunya adalah gangguan tidur. Hal ini diperkuat oleh Adiyati (2010) yang menyebutkan bahwa lansia mengalami 70-80% penurunan efektivitas tidur pada malam hari dibanding anak muda dimana 1 dari 4 lansia mengalami gangguan tidur.

Gangguan tidur yang terjadi pada lanjut usia dapat disebabkan oleh 5 faktor yaitu faktor primer seperti gangguan irama sirkadian, *sleep apnea*, *restless leg syndrome*, dan lain-lain; faktor penyakit penyerta seperti arthritis, hipertensi, PPOK, retensi kandung kemih, stroke, *anxiety*, depresi dan lain-lain; faktor perilaku seperti pola tidur yang tidak teratur, tidur siang hari, kurang olahraga dan

sedentary lifestyle; faktor lingkungan seperti kebisingan, pencahayaan, suhu serta tempat tidur yang kurang nyaman dan yang terakhir adalah faktor obat-obatan seperti kafein, *antidepressant* dan lain sebagainya (Kamel & Gammack, 2006). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sayekti & Hendrati (2015), lansia 11 kali berisiko untuk terkena gangguan tidur khususnya insomnia akibat *sleep hygiene* yang mencakup lingkungan dan perilaku yang buruk, 22 kali berisiko untuk terkena gangguan tidur insomnia akibat depresi dan 6,9 kali berisiko untuk terkena gangguan tidur insomnia akibat adanya penyakit kronis penyerta.

Gangguan tidur yang terus menerus terjadi pada lansia tentu akan menurunkan kualitas tidur lansia tersebut. Penurunan kualitas tidur yang tidak diatasi akan memberikan dampak terhadap kualitas hidup lansia itu sendiri. Hal ini perlu menjadi perhatian karena peningkatan kualitas hidup dapat meningkatkan status kesehatan dan menurunkan angka morbiditas dan mortalitas pada lansia (Komisi Nasional Lanjut Usia, 2010). Upaya peningkatan kualitas tidur terdiri atas dua macam terapi, yakni secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis memang memberikan hasil yang cepat tetapi bila digunakan dalam jangka panjang dapat membahayakan kesehatan lansia. Dengan demikian diperlukan terapi non farmakologis yang tepat dan efektif untuk mengatasi gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur lansia, seperti berperilaku hidup sehat dan mengonsumsi buah dan sayur. Pengonsumsi buah dan sayur nantinya dapat mempengaruhi fungsi dan komposisi kerja mikroba dalam saluran pencernaan sehingga menghasilkan pensinyalan bioaktif yang dapat mempengaruhi otak (Oriach *et al.*, 2016). Mengonsumsi berbagai macam jenis buah dan sayur menimbulkan terjadinya efek sinergis antar kandungan masing-masing buah dan sayur serta harus dikonsumsi dalam keadaan mentah dimana nutrisinya masih terjaga sehingga dapat memberikan efek yang maksimal dalam mengatasi penurunan kualitas tidur akibat gangguan tidur yang dialami.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh buah dan sayur terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

I.2 Rumusan Masalah

Di Indonesia peningkatan jumlah penduduk atau populasi lansia setiap tahunnya kian bertambah. Peningkatan ini diikuti dengan peningkatan masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, salah satunya adalah penurunan kualitas tidur. Penurunan kualitas tidur yang berkepanjangan dan tidak diatasi dapat menurunkan kualitas hidup lansia dan menyebabkan adanya peningkatan angka morbiditas dan mortalitas pada lansia. Terdapat 2 macam terapi untuk mengatasi hal tersebut, yakni secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis memang memberikan hasil yang lebih cepat tetapi jika digunakan dalam jangka waktu yang panjang dapat menimbulkan efek toksisitas yang tinggi dan berbahaya bagi kesehatan lansia. Maka dari itu diperlukan terapi non farmakologis yang salah satunya adalah melalui pengonsumsian buah dan sayur. Pengonsumsian buah dan sayur ini tidak dapat memberikan efek yang maksimal jika dikonsumsi hanya satu atau dua jenis saja, maka diperlukan suatu kombinasi buah dan sayur agar terjadi efek sinergis antar kandungan didalamnya dan saling melengkapi kekurangan masing-masing kandungan buah dan sayur. Buah dan sayur ini juga harus dikonsumsi dalam keadaan mentah agar kandungan nutrisinya tetap terjaga. Sehingga penelitian ini diharapkan dapat mengidentifikasi bagaimana pengaruh buah dan sayur terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh buah dan sayur terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui peningkatan kualitas tidur pada lansia setelah mengonsumsi buah dan sayur
- b. Mengetahui faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi peningkatan kualitas tidur pada lansia yang mengonsumsi buah dan sayur

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Secara akademis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai wawasan dan ilmu pengetahuan tambahan mengenai pengaruh buah dan sayur terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi masyarakat

Menyajikan informasi bahwa buah yang sering ditemukan di kehidupan sehari-hari jika dikombinasikan dapat mempengaruhi peningkatan kualitas tidur lansia.

b. Bagi peneliti

Mendapat ilmu pengetahuan, wawasan serta pengalaman yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan.

c. Bagi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Menambah referensi dan informasi untuk penelitian selanjutnya, terutama mengenai pengaruh buah dan sayur terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.