BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penuaan merupakan proses alami yang terjadi pada manusia dan menjadi bagian dari rangkaian kehidupan. Manusia melalui tiga tahap kehidupan, yaitu masa anak-anak, dewasa, dan masa tua. Pada tahap masa tua, seseorang digolongkan sebagai lanjut usia, yaitu individu berusia 60 tahun ke atas sesuai Undang-Undang No. 13 Tahun 1998. Pada masa ini, seseorang mengalami berbagai perubahan fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi. Fenomena ini perlu mendapat perhatian khusus, mengingat dinamika populasi lansia terus berkembang dari waktu ke waktu (Shidiq and Soleman, 2023).

Badan Kesehatan Dunia WHO menyatakan bahwa pada tahun 2030, satu dari enam orang di seluruh dunia akan berusia 60 tahun atau lebih. Angka tersebut memproyeksikan bahwa jumlah lansia akan meningkat dari 1 miliar di tahun 2020 menjadi 1,4 miliar di tahun 2050 (Farsida *et al.,* 2025). Pada tahun 2025, populasi lansia di Indonesia mencakup 11,93% dari total populasi dengan komposisi umur lansia paling besar berumur 60 – 69 tahun (Badan Pusat Statistik, 2025). Di tahun 2023 jumlah lansia mencapai 5,07 juta jiwa atau 13,50 persen dari seluruh penduduk Provinsi Jawa Tengah kemudian naik menjadi 5,28 juta jiwa atau 13,94 persen pada tahun 2024 (BPS Provinsi Jawa Tengah, 2024).

Peningkatan jumlah lansia mencerminkan perubahan struktur demografi, dengan di ikuti peningkatan berbagai masalah kesehatan pada kelompok usia lanjut. Bertambahnya usia diiringi dengan penurunan fungsi sel, organ tubuh dan penurunan sistem kekebalan menyebabkan timbulnya berbagai masalah kesehatan (Amperaningsih and Noviyanti Sitanggang, 2024). Lansia akan mengalami kondisi penurunan jumlah waktu yang lebih lama untuk tidur nyenyak. Dimana, semakin tinggi usia seseorang berpengaruh terhadap penurunan durasi tidur nya (I. Putri *et al.,* 2023).

Secara global terdapat 852 juta orang dewasa di dunia mengalami insomnia dengan prevalensi global mencapai sekitar 16,2%. Dari jumlah tersebut diperkirakan sekitar 415 juta orang mengalami insomnia berat, yaitu sekitar 7,9%

dari populasi dewasa. Analisis tersebut menunjukkan bahwa insomnia lebih sering terjadi pada perempuan di banding laki – laki (Benjafield *et al.,* 2025). Kondisi ini sejalan dengan data di Indonesia, di mana prevalensi insomnia pada lansia meningkat seiring bertambahnya usia. Pada usia 60-64 tahun sebesar 20%, usia 65–69 tahun sebesar 21%, usia 70–74 tahun sebesar 23%, dan pada kelompok usia ≥75 tahun mencapai 24% (Budiman *et al.*, 2024).

Apabila tidak segera di atasi gangguan tidur dapat menyebabkan permasalahan seperti kelelahan, penurunan konsentrasi, peningkatan resiko kanker, depresi, dan kecemasan (Onyegbule et al., 2025). Dalam penanganan masalah tersebut, fisioterapi dapat berkontribusi dengan memberikan intervensi non farmakologis melalui program latihan fisik berupa *Aerobic Exercise* dan *Resistance Exercise* (Solis-Navarro *et al.,* 2023).

Aerobic Exercise adalah latihan yang melibatkan gerakan otot dengan penggunaan oksigen untuk membakar karbohidrat dan lemak guna menghasilkan energi (Permata, 2025). Sedangkan *Resistance exercise* merupakan latihan fisik di mana otot berkontraksi melawan beban untuk meningkatkan atau mempertahankan kekuatan, massa otot dan fungsi fisiologis (Paluch *et al.*, 2024).

Penelitian yang dilakukan Gupta *et al.,* (2022) mengenai perbedaan pengaruh pemberian *Aerobic Exercise* dan *Resistance Exercise* terhadap kualitas tidur lansia di dapatkan hasil bahwa pemberian *Aerobic Exercise* dan *Resistance Exercise* sama – sama efektif meningkatkan kualitas tidur lansia dengan gangguan tidur, namun *Resitance Exercise* cenderung lebih efektif dalam memperbaiki parameter seperti durasi tidur, efisiensi tidur dan waktu istirahat.

Penelitian lain yang dilakukan Hemaa Santhosh *et al.,* (2024) mengenai efek *Aerobic Exercise* dan *Progressive Resistance Exercise* terhadap kualitas tidur lansia dengan insomnia di dapatkan hasil bahwa *Aerobic Exercise* lebih efektif dalam memperbaiki kualitas tidur dan meningkatkan kualitas hidup lansia penderita insomnia. Penelitian yang dilakukan Silva *et al.,* (2022) menjelaskan bahwa perlunya studi lanjutan untuk membandingkan efek *Aerobic Exercise* dan *Resistance Exercise* pada lansia yang memiliki gangguan tidur.

Dari satudi pendahuluan di Posyandu Menur XX Jebres Surakarta dengan lansia 15 sebanyak 5 diantaranya mengalami ganguan tidur. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan gangguan tidur perlu mendapat perhatian khusus dalam pelayanan kesehatan lansia. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Perbedaan Pengaruh Pemberian *Aerobic Exercise* dan *Resistance Exercise* Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Menur XX Jebres Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut rumuskan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah Pengaruh Pemberian *Aerobic Exercise* Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Menur XX Jebres Surakarta?
2. Adakah Pengaruh Pemberian *Resistance Exercise* Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Menur XX Jebres Surakarta?
3. Adakah Perbedaan Pengaruh Pemberian *Aerobic Exercise* dan *Resistance Exercise* Terhadap Kualitas Tidur Lansia Posyandu Menur XX Jebres Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Untuk mengetahui adakah Perbedaan Pengaruh Pemberian *Aerobic Exercise* dan *Resistance Exercise* Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Menur XX Jebres Surakarta
2. Tujuan Khusus
   a. Untuk mengetahui Pengaruh Pemberian *Aerobic Exercise* Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Menur XX Jebres Surakarta
   b. Untuk mengetahui Pengaruh Pemberian *Resistance Exercise* Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Menur XX Jebres Surakarta

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Keilmuan

   Diharapkan menjadi bahan pembelajaran bagi yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik perbedaan pengaruh pemberian *Aerobic Exercise* dan *Resistance Exercise* Terhadap Kualitas Tidur Lansia

2. Bagi Masyarakat

   Diharapkan Masyarakat sekitar Desa kaplingan memiliki pengetahuan tentang perbedaan pengaruh pemberian *Aerobic Exercise* dan *Resistance Exercise* Terhadap Kualitas Tidur Lansia

3. Bagi Fisioterapis

   Diharapkan dapat menambah pengetahuan dan informasi mengenai perbedaan pengaruh pemberian *Aerobic Exercise* dan *Resistance Exercise* Terhadap Kualitas Tidur Lansia

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan dapat menambah referensi bagi peneliti dan dapat di kembangkan mengenai perbedaan pengaruh pemberian *Aerobic Exercise* dan *Resistance Exercise* Terhadap Kualitas Tidur Lansia

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Judul Tahun		Persamaan	Perbedaan
1.	(Hemaa Santhosh. E *et al.,* 2024)	*Effect of Aerobic Exercise and Progressive Resistance Exercise in Pittsburgh Sleep Quality Index Among Insomnia: A Comparative Study*	Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu sama – sama membandingkan perbedaan pengaruh intervensi *Aerobic Exercise* dengan *Resistance Exercise*	Perbedaan penelitian ini yakni variabel terikat yang digunakan adalah lansia yang di diagnosa insomnia sedangkan variabel terikat peneliti ialah lansia dengan gangguan tidur
2.	(Oktaviatama *et al.,* 2025)	Pengaruh *Walking Morning Exercise* Terhadap Peningkatan	Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan di lakukan peneliti	Perbedaan penelitian ini yakni variabel bebas yang digunakan adalah

		Kualitas Tidur pada Lansia	ialah sama – sama menggunakan variabel terikat kualitas tidur lansia	*Walking Morning Exercise* sedangkan peneliti menggunakan variabel bebas *Aerobic Exercise* dan *Resistance Exercise*
3.	(Gupta *et al.,* 2022)	*A clinical trial to compare the effects of aerobic training and resistance training on sleep quality and quality of life in older adults with sleep disturbance*	Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu sama – sama membandingkan perbedaan pengaruh *Aerobic Exercise* dan *Resistance Exercise*	Perbedaan penelitian ini yakni variabel terikat yang digunakan adalah *sleep quality* dan *quality life* sedangkan variabel terikat peneliti adalah kualitas tidur
4.	(Massoud *et al.,* 2023)	Effect of resistive exercise on insomnia and sleep quality in postmenopausal women: a randomized controlled trial	Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu sama – sama meneliti pengaruh *Resisted exercise* Terhadap kualitas tidur	Perbedaan penelitian ini yakni Peneliti akan meneliti Perbedaan Pengaruh *Aerobic Exercise* dan *Resistance Exercise*