

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah penduduk terbesar di dunia. Pada tahun 2025, Indonesia menempati urutan keempat sebagai negara dengan jumlah penduduk terbanyak setelah India, Tiongkok, dan Amerika Serikat dengan jumlah penduduk sekitar 285 juta jiwa (Nugraha, 2025). Berdasarkan data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) tahun 2026, jumlah penduduk Indonesia diperkirakan mencapai 286.978.819 jiwa dengan angka kematian sekitar 745.254 jiwa. Seiring dengan bertambahnya jumlah penduduk, jumlah penduduk lanjut usia (lansia) juga mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia merupakan individu yang berusia 60 tahun atau lebih. Peningkatan jumlah lansia merupakan konsekuensi dari meningkatnya angka harapan hidup serta keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan.

Secara global, populasi lansia mengalami peningkatan yang sangat pesat. WHO memperkirakan bahwa pada tahun 2030 satu dari enam penduduk dunia akan berusia 60 tahun atau lebih. Jumlah lansia di dunia diproyeksikan meningkat dari 1 miliar jiwa pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar jiwa pada tahun 2030, dan mencapai sekitar 2,1 miliar jiwa pada tahun 2050. Bahkan, jumlah penduduk berusia 80 tahun ke atas diperkirakan meningkat hampir tiga kali lipat pada periode yang sama. Fenomena ini juga terjadi di kawasan Asia Tenggara yang

saat ini memiliki sekitar 142 juta penduduk lansia atau sekitar 8% dari total populasi. Indonesia sebagai negara berkembang turut mengalami fenomena aging population. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2025, jumlah penduduk lansia mencapai 33,94 juta jiwa dan diperkirakan akan meningkat hampir tiga kali lipat pada tahun 2050 dibandingkan tahun 2020 (Ariesty *et al.*, 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa Indonesia sedang memasuki era masyarakat menua sehingga diperlukan perhatian yang lebih besar terhadap upaya pemeliharaan kesehatan dan peningkatan kualitas hidup lansia.

Peningkatan jumlah lansia juga terjadi di tingkat daerah, termasuk di Kota Bekasi. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kota Bekasi tahun 2026, jumlah penduduk lansia mencapai sekitar 318 ribu jiwa. Meningkatnya jumlah lansia di Kota Bekasi menjadi tantangan tersendiri bagi pelayanan kesehatan karena kelompok usia lanjut rentan mengalami berbagai perubahan akibat proses penuaan. Perubahan tersebut meliputi aspek biologis, psikologis, maupun sosial yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan dan kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan berbagai upaya promotif dan preventif untuk mempertahankan kesehatan serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

Salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami oleh lansia adalah gangguan kualitas tidur. Proses penuaan menyebabkan terjadinya perubahan fisiologis pada sistem tidur, seperti berkurangnya fase tidur dalam (*deep sleep*), meningkatnya frekuensi terbangun pada malam hari, penurunan durasi tidur, serta kesulitan untuk memulai maupun mempertahankan tidur. Akibatnya,

kualitas tidur lansia cenderung menurun dibandingkan kelompok usia yang lebih muda. Padahal, kualitas tidur merupakan salah satu indikator penting yang berpengaruh terhadap kesehatan fisik, kesehatan mental, fungsi kognitif, serta kualitas hidup lansia (Hu *et al.*, 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur pada lansia masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Fazriana *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden lansia mengalami kualitas tidur yang buruk berdasarkan pengukuran menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan studi Hasrindah (2025) yang melaporkan bahwa sekitar 60–70% lansia di Indonesia mengalami gangguan kualitas tidur, ditandai dengan sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan merasa tidak segar saat bangun tidur. Selain itu, penelitian Rahmawati, (2021) juga menemukan bahwa kualitas tidur yang buruk berkaitan dengan meningkatnya risiko kelelahan, gangguan keseimbangan, penurunan fungsi kognitif, depresi, serta penurunan kualitas hidup pada lansia. Data tersebut menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur masih menjadi masalah yang cukup serius sehingga memerlukan penanganan melalui berbagai intervensi yang efektif dan mudah diterapkan.

Gangguan kualitas tidur yang dialami lansia dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti penurunan fungsi kognitif, gangguan konsentrasi, kelelahan, meningkatnya risiko depresi, menurunnya sistem imun, hingga meningkatnya risiko jatuh akibat berkurangnya keseimbangan tubuh. Kondisi tersebut secara langsung dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Oleh karena

itu, diperlukan upaya promotif dan preventif yang mampu membantu meningkatkan kualitas tidur secara aman dan berkelanjutan. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang telah banyak direkomendasikan adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan relaksasi tubuh, membantu mengatur ritme sirkadian, mengurangi stres, serta meningkatkan kualitas tidur (Rahman, 2024; Sari *et al.*, 2025). Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa intervensi seperti senam lansia, yoga, dan latihan aerobik efektif meningkatkan kualitas tidur lansia yang diukur menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) (Sunaryanti & Waluyo, 2025).

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang mulai berkembang di masyarakat adalah senam Bio Energy Power (BEP). Senam BEP merupakan latihan yang mengombinasikan gerakan tubuh, teknik pernapasan, dan konsentrasi energi untuk meningkatkan keseimbangan fisik maupun mental (Suryanti, 2023). Program ini telah diterapkan melalui berbagai komunitas kesehatan masyarakat yang dikenal sebagai Rumah Sehat, termasuk Rumah Sehat Pondok Gede yang secara rutin menyelenggarakan kegiatan senam bagi masyarakat dan lansia. Meskipun senam BEP semakin berkembang dan diminati masyarakat, penelitian ilmiah mengenai efektivitasnya terhadap kualitas tidur lansia masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak membahas pengaruh senam lansia (Putri *et al.*, 2023), yoga (Indriasari, 2019), maupun latihan aerobik (Farida *et al.*, 2021) terhadap kualitas tidur. Selain itu, penelitian yang dilakukan pada komunitas berbasis masyarakat sebagai media intervensi

kesehatan lansia juga masih relatif sedikit. Dengan demikian, masih terdapat beberapa kesenjangan penelitian, yaitu terbatasnya penelitian yang mengkaji pengaruh senam *Bio Energy Power* terhadap kualitas tidur lansia, minimnya penelitian yang dilakukan pada komunitas berbasis masyarakat seperti Rumah Sehat, serta masih sedikitnya penelitian yang mengintegrasikan aktivitas fisik, teknik pernapasan, dan relaksasi sebagai intervensi peningkatan kualitas tidur lansia.

Berdasarkan fenomena meningkatnya jumlah lansia, tingginya prevalensi gangguan kualitas tidur, serta masih terbatasnya penelitian mengenai efektivitas senam *Bio Energy Power*, maka penelitian ini penting untuk dilakukan. Penelitian ini berfokus pada pengaruh senam *Bio Energy Power* (BEP) terhadap kualitas tidur pada lansia di Rumah Sehat Pondok Gede. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan dalam meningkatkan kualitas tidur sekaligus kualitas hidup lansia.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, terdapat beberapa masalah yang teridentifikasi yaitu sebagai berikut:

1. Lansia mengalami proses degeneratif termasuk gangguan kualitas tidur.
2. Senam *Bio Energy Power* (BEP) sudah diterapkan di masyarakat, tetapi pengaruhnya terhadap kualitas tidur lansia belum banyak diteliti.

3. Penelitian tentang aktivitas fisik di lingkungan masjid sebagai tempat intervensi kesehatan lansia masih terbatas.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh senam *bio energy power* terhadap kualitas tidur pada lanjut usia di rumah sehat Pondok Gede.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut yaitu, apakah terdapat pengaruh senam *bio energy power* terhadap kualitas tidur pada lanjut usia di rumah sehat Pondok Gede?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Kegunaan Teori

- a. Kontribusi terhadap Ilmu Pengetahuan, dimana penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan, khususnya dalam memahami hubungan antara aktivitas fisik senam *bio energy power* dan pengelolaan kualitas tidur pada lansia.

- b. Hasil penelitian dapat digunakan untuk mengembangkan model intervensi yang lebih efektif dalam pengelolaan pada kualitas tidur, dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan pada lansia.
- c. Peningkatan terhadap pemahaman tentang apa itu kualitas tidur, sehingga penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman tentang mekanisme kualitas tidur yang baik dan bagaimana aktivitas fisik dapat berperan dalam pengelolaannya.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi lansia mampu memberikan alternatif terapi sederhana untuk meningkatkan kualitas tidur.
- b. Bagi terapis mampu menjadi referensi dalam pengembangan program kesehatan untuk lansia.
- c. Bagi pengelola Masjid dapat dijadikan dasar pengembangan program kesehatan berbasis komunitas