

BAB I

PENDAHULUAN

Lanjut Usia (Lansia) bagian dari proses tumbuh kembang manusia. Menurut Kholifah (2016) lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, mengalami penurunan daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh. Sedangkan menurut pendapat Sarwono (2010) lansia adalah dimana pada diri manusia terjadi penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain, keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara fisik maupun kesehatan jiwa secara khusus.

Menurut World Health Organisation (2013) mengatakan bahwa usia harapan hidup lansia Indonesia meningkat yaitu 72 tahun. Meningkatnya usia harapan hidup penduduk lansia Indonesia membawa konsekuensi bertambahnya jumlah lansia di Indonesia akan lebih cepat jika dibandingkan negara-negara lain. Di Indonesia tahun 2013 terjadi peningkatan total lansia sebesar 0,89% dibandingkan tahun 2010, jumlah lansia tahun 2013 mencapai 28 juta jiwa atau sekitar 8% dari jumlah penduduk Indonesia (BPS 2013, Kemenkes 2013b). Sedangkan menurut Kemenkes RI (2017) jumlah penduduk lanjut usia >60 tahun di Jawa Tengah mencapai 12,59 % dari sekitar 34 juta total penduduk, jumlah tersebut merupakan tertinggi kedua di Indonesia.

Lansia banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan segera dan khusus. Seiring dengan bertambahnya usia, maka akan terjadi penurunan fungsi tubuh pada lansia baik fisik, fisiologis maupun psikologis (Maryam, et all 2012). Perubahan fisiologis pada lansia salah satunya adalah perubahan neurologis, akibat penurunan jumlah neuron fungsi neurotransmitter juga berkurang. Lansia sering mengalami gangguan tidur seperti mengeluh kesulitan untuk tidur, kesulitan untuk tetap terjaga, kesulitan untuk tidur

kembali setelah terbangun di malam hari, terjaga terlalu cepat, dan tidur siang yang berlebihan (Sumirta & Laraswati 2015).

Gangguan tidur adalah keadaan ketika individu beresiko mengalami suatu perubahan dalam kuantitas atau kualitas tidur yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkannya. Menurut *National Sleep Foundation* (2010) sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia di atas 65 tahun melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3% lansia mengeluhkan gangguan tidur atau insomnia. Di Indonesia gangguan tidur menyerang sekitar 50% orang yang berusia 60 tahun, insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% (Madeira 2019).

Kebanyakan lansia memiliki resiko mengalami gangguan tidur, yang disebabkan oleh banyak faktor, misalnya pensiun, perubahan pola sosial, kematian pasangan atau teman dekat, peningkatan penggunaan obat-obatan, penyakit yang baru saja dialami, perubahan irama sirkadian. Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari - hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital. Sedangkan dampak psikologi meliputi depresi, cemas, tidak konsentrasi, koping tidak efektif (Ernawati 2017).

Melihat akibat dari gangguan tidur pada lansia diatas diperlukan penanganan yang tepat untuk mengatasinya, yaitu dapat dilakukan dengan tindakan *Farmakologis dan Non Farmakologis*. Penanganan secara *Farmakologis* bisa menggunakan obat-obatan seperti : (1) *Benzodiazepine* (*alprazolam, clonazepam*). (2) *Agonis reseptor melatonin* (*ramelteon, tasimelteon*). (3) *Z-drugs* (*zolpidem, zopiclone, eszopiclone, zaleplon*). (4) *Orexin antagonist* (*suvorexant*). (4) *Antidepresan* (*mirtazapine, trazodone, amitriptyline*). (5) *Antihistamin*. Sedangkan secara *Non Farmakologis* yaitu : (1) *Sleep Hygiene* (perubahan gaya hidup seperti olahraga teratur, kontrol diet, mengurangi penggunaan *stimulant* dan

alkohol), (faktor lingkungan seperti suara, cahaya, dan temperatur), dan (menghindari tidur siang dan makan malam yang berat). (2) *Stimulus Control Therapy* (kondisi lingkungan tempat tidur dan jam tidur seperti khawatir, membaca, menggunakan *smartphone*, atau menonton TV di tempat tidur). (3) *Sleep Restriction* (membatasi waktu terjaga di tempat tidur sebelum tidur). (4) *Cognitive Behavioral Therapy / CBT* (pendekatan *kognitif* mengatasi *distrosi kognitif* dan *miskonsepsi* mengenai insomnia), (pendekatan perilaku seperti *stimulus control* dan *sleep restriction*), (pendekatan edukasional misalnya *sleep hygiene*), dan (dilakukan secara *interpersonal* maupun dalam bentuk *group therapy*). (5) *Maintenance Patensi Jalan Nafas* (pemberian *dental-oral appliance*, pengaturan posisi tidur, penurunan berat badan, atau tindakan operatif) (Supriyanto 2019).

Dari penanganan dalam mengatasi gangguan tidur pada lansia secara *Non Farmakologi*, bisa dilakukan dengan menggunakan olahraga secara teratur. Menurut Widiyanti & Proverawati (2010) olahraga mampu membuat lansia tetap bugar dan segar. Sedangkan olahraga yang cocok bagi lansia yaitu menggunakan senam lansia. Senam lansia mempunyai gerakan yang ringan, sehingga tepat untuk lansia yang kemampuan tubuhnya sudah menurun.

Beberapa jenis senam lansia yang sering dilakukan di Indonesia adalah senam tera, senam menpora, senam SKJ, dan senam osteoporosis. Sementara itu, gerakan senam yang sangat mempengaruhi gangguan tidur sendiri erat hubungannya dengan gerakan senam pernapasan. Dari empat jenis senam yang ada, gerakan yang berkaitan dengan pernapasan lebih banyak dilakukan pada senam tera dan senam menpora, sedangkan untuk senam SKJ dan senam osteoporosis sendiri gerakan yang berkaitan dengan pernapasan hanya sedikit. Senam tera dan senam menpora dilakukan 1 kali seminggu, bergantian dari senam tera kemudian senam menpora, selanjutnya kembali ke senam tera dan seterusnya dan masing-masing senam berdurasi 20-30 menit, karena sebagian besar masyarakat tidak hanya melakukan satu macam senam lansia secara rutin dan berulang, tetapi menggabungkan beberapa jenis senam lansia yang mempunyai fungsi yang berbeda-beda agar tidak jenuh bila dilakukan secara rutin dan dalam jangka waktu yang panjang (Nurdianningrum 2016).

Melakukan senam lansia secara rutin mampu meningkatkan konsumsi energi, sekresi endorfin, dan suhu tubuh, dapat memfasilitasi tidur dalam proses penyembuhan tubuh. Aliran darah yang lancar mampu membuat transport oksigen terutama ke otak lancar sehingga dapat mengontrol tekanan darah. Hal ini dapat meningkatkan kenyamanan lansia saat tidur. Tidur dipengaruhi oleh irama *sirkadian* dari detak jantung dan tekanan darah yang berasal dari penurunan saraf simpatis dan peningkatan *saraf parasimpatis*. Senam lansia yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan *saraf parasimpatis* saat tidur, sehingga menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur (Anggarwati & Kuntarti 2016).

Perlunya masyarakat mengetahui masalah tentang gangguan tidur dan manfaat senam lansia untuk mengatasi gangguan tidur sehingga perlu dibuat media komunikasi, informasi dan edukasi, media yang dipilih yaitu media buku saku. Pengertian media menurut Baurus (2015) adalah alat bantu atau benda yang digunakan dalam kegiatan belajar dengan maksud untuk menyampaikan pesan (informasi) pembelajaran kepada penerima pesan. Sedangkan buku saku adalah buku yang ukurannya kecil, ringan, mudah dibawa ke mana-mana, dan bisa dibaca kapan saja (Setyono 2013). Adapun kelebihan dari buku saku antara lain ukuran buku yang kecil sehingga mudah untuk dibawa, isi buku lebih ringkas, isi lebih mudah dipahami karena bacaannya relatif lebih sedikit, biaya pembuatan lebih murah, dan dapat dijadikan sebagai media hafalan. Buku saku mempunyai manfaat sebagai media informasi singkat mengenai suatu hal sehingga mudah dipahami oleh masyarakat (Putri & Sumbawati 2017). Karena hal tersebut penulis menggunakan media buku saku.

Ada tiga manfaat yang hendak dicapai dari pengembangan media komunikasi, informasi, dan edukasi ini. Pertama bagi masyarakat, dengan adanya media buku saku ini diharapkan bisa menambah informasi kepada masyarakat dalam mengatasi gangguan tidur dengan menggunakan senam tera dan senam menpora. Kedua bagi lansia, dengan adanya media buku saku ini diharapkan menambah ilmu pengetahuan dan wawasan lansia dalam mengatasi gangguan tidur menggunakan senam tera dan senam menpora, lansia bisa mempraktikkan sendiri senam tera dan senam menpora secara mandiri dengan menggunakan media buku saku tersebut. Ketiga bagi kader kesehatan, dengan adanya media

buku saku ini diharapkan menambah ilmu pengetahuan dan wawasan bagi kader kesehatan, dijadikan panduan kesehatan untuk lansia. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik membuat KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) berjudul “Modifikasi Senam Tera Dan Senam Menpora Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia”, menggunakan media buku saku.