

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Sebagai sebuah negara kepulauan dengan jumlah populasi keempat terbesar di dunia menurut *World Population Prospect 2017 Revision* oleh Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB), populasi dunia saat ini berada pada era penduduk menua (*ageing population*) dengan jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas melebihi 7% populasi. Populasi lansia mencapai 962 juta orang pada tahun 2017, lebih dari dua kali lipat dibandingkan tahun 1980 yaitu hanya 382 juta lansia di seluruh dunia. Persentase penduduk lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat pada tahun 2018, persentase lansia mencapai 9,27% atau sekitar 24,49 juta orang. Adapun persentase lansia di Indonesia didominasi oleh lansia muda (kelompok umur 60-69 tahun) yang persentasenya mencapai 63,39%, sisanya adalah lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 27,9%, dan lansia tua (kelompok umur lebih dari 80 tahun) sebesar 8,69%. Tahun 2018 setiap 100 orang penduduk usia produktif harus menanggung 15 orang penduduk lansia (Badan Pusat Statistik, 2018).

Lanjut usia atau usia lanjut merupakan tahapan akhir dari proses perkembangan tubuh yang ditandai dengan perubahan-perubahan yang meliputi fungsi, psikologis, dan sosial tubuh yang disebut sebagai proses penuaan. Batasan usia lanjut menurut WHO dan Kemenkes yaitu jika mencapai usia ≥ 60 tahun (Kause *et al.*, 2019: 13).

Penuaan yang terjadi pada lansia mempengaruhi salah satu aspek penting dalam hidup yaitu tidur, pemenuhan tidur yang kurang mengakibatkan munculnya gangguan tidur. Hal ini terjadi karena lansia mengalami perubahan secara fisiologis dan psikologis. Lansia akan mengalami gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur dan mempertahankan tidur yang optimal. Studi menunjukkan bahwa sekitar 42% lansia mengalami gangguan tidur dan tentunya akan berdampak pada kualitas tidur. Kualitas tidur yang

buruk dan dialami dalam jangka waktu yang lama akan berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia (Kause *et al.*, 2019: 13-14).

Berdasarkan penelitian Andriani (2017), dampak fisiologis yang muncul akibat buruknya kualitas tidur meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, kondisi neuromuskuler yang buruk, proses penyembuhan menjadi lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital. Terkadang gangguan-gangguan tidur ini dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Gangguan-gangguan yang dialami karena kualitas tidur yang buruk ini dapat mempengaruhi aktivitas dan kinerja sehari-hari.

Berdasarkan penelitian Majid (2016), gangguan kualitas tidur pada lansia dapat diatasi dengan melakukan Senam Yoga. Senam Yoga adalah aktivitas di mana seseorang memusatkan pikiran untuk mengendalikan panca indera dan tubuhnya secara keseluruhan, dengan tujuan untuk mencapai penyatuan dengan sang pencipta. Salah satu manfaat penting dari yoga adalah membantu meningkatkan kualitas kesadaran spiritual, sehingga sangat dimungkinkan melakukan yoga untuk mengatasi kualitas tidur, terutama yang diakibatkan ketidaknyamanan psikis. Melakukan Senam Yoga terutama teknik olah napas atau pranayama membuat seseorang menjadi lebih fokus, menenangkan pikiran, menurunkan tingkat stres, memberikan perasaan tenang dan nyaman pada tubuh, sehingga diharapkan dapat mengatasi insomnia. Melakukan latihan Senam Yoga secara teratur, tubuh akan membakar lebih banyak zat gula dari dalam tubuh, dan melepaskan senyawa kimia yang membantu tidur.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik membuat media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* sebagai media preventif fisioterapi dengan judul “Senam Yoga untuk Menjaga Kualitas Tidur Lansia”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut :

“Bagaimana pembuatan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* tentang Pemberian Latihan Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia”.

C. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui bagaimana pembuatan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) senam yoga untuk menjaga kualitas tidur pada lansia.

2. Tujuan Khusus

Mengetahui latihan Senam Yoga untuk menjaga kualitas tidur pada lansia.

D. MANFAAT

Manfaat yang diharapkan dari penulis ini adalah:

1. Bagi Penulis

Hasil skripsi ini diharapkan menambah ilmu dan pengalaman dalam membuat media KIE berupa *booklet* sebagai media promotif fisioterapi mengenai Senam Yoga untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

2. Bagi Fisioterapi

Sebagai bahan bacaan dan menambah wawasan bagi praktisi khususnya dalam pelaksanaan penelitian dalam bidang fisioterapi tentang Senam Yoga untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

3. Bagi Institusi

Diharapkan dapat menambah referensi penatalaksanaan fisioterapi mengenai Senam Yoga untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

4. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat digunakan sebagai media informasi dan edukasi mengenai tindakan yang diberikan untuk meningkatkan kualitas tidur yang dapat dijadikan sebagai bahan referensi latihan yang terpercaya.

5. Bagi Lansia

Diharapkan dapat digunakan sebagai acuan program latihan untuk menjaga kualitas tidur lansia yang terpercaya.

E. KEUTAMAAN

1. Menarik minat masyarakat sekaligus tenaga kesehatan fisioterapi dalam menerima informasi kesehatan yang dikemas dalam media cetak *booklet* dengan desain dan ilustrasi yang jelas dan menarik untuk dibaca.
2. Media cetak ini memiliki isi yang lengkap dan sumber akurat sehingga dapat dijadikan sebagai acuan dalam mengatasi masalah kualitas tidur pada lansia.
3. Melatih kreativitas mahasiswa dalam menciptakan produk yang menjadi suatu karya yang berguna dan bermanfaat.
4. Memberikan produk inovatif baru kepada lansia yang berupa latihan untuk meningkatkan kualitas tidur.

F. LUARAN

Luaran yang dihasilkan adalah media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* yang diproduksi sebagai media promotif yang berjudul “Senam Yoga untuk Menjaga Kualitas Tidur Lansia”.