

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) akan mengalami beberapa perubahan salah satunya perubahan gangguan pola tidur. Perubahan pola tidur seringkali membuat waktu tidur lansia berkurang. Pola tidur dari usia muda menjadi lansia mengalami perubahan. Kebutuhan tidur juga akan berkurang dengan semakin bertambahnya usia. Usia muda, kebutuhan tidur bisa mencapai 8-9 jam, pada usia 40 tahun kebutuhan tidur menjadi sekitar 7 jam, dan 6 jam pada usia di atas 80 tahun (Senja dan Prasetyo, 2019).

Populasi di dunia saat ini berada pada era penduduk menua (*aging population*) dengan jumlah penduduk berusia 60 tahun keatas melebihi 7% populasi. Persentase lansia di Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2019), mencapai 9,6% atau 25 juta jiwa, dimana lansia perempuan sekitar 1% lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,10% banding 9,10%) (Badan Pusat Statistik, 2019). Peningkatan jumlah populasi lansia yang sedemikian rupa, perlu juga diimbangi peningkatan kesehatan lansia. Aspek utama dari peningkatan lansia adalah pemelihara kualitas tidur, angka prevalensi *insomnia* pada lansia di Indonesia tergolong tinggi setiap tahun yaitu diperkirakan sekitar 45%-67%. Jumlah ini terus bertambah karena semakin bertambahnya usia, sehingga berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur (Meliyana dan Ulfa, 2019).

Berdasarkan penelitian Kause *et al* (2019), bahwa aktivitas fisik yang cocok untuk lansia melalui senam aerobik *low impact* dan senam yoga, dimana senam aerobik *low impact* dapat memberikan relaksasi bagi lansia dan dapat merangsang sintesis serotonin dan aktivasi saraf parasimpatik untuk menurunkan katekolamin, epinefrin, dan norepinefrin sehingga lansia dapat lebih mudah untuk memulai tidur.

Berdasarkan buku Shanty dan Yuliana (2015), senam yoga juga dapat menurunkan *insomnia* pada lansia karena gerakannya merangsang hipotalamus untuk meningkatkan produksi beta endorphin yaitu suatu morfin alami tubuh

yang akan menyebabkan stabilitas emosi serta menenangkan. Kondisi tenang dan rileks inilah yang dibutuhkan untuk *insomnia*.

Upaya untuk meningkatkan pemahaman masyarakat khususnya lansia dapat dilakukan melalui pendidikan kesehatan yang dirancang menggunakan media elektronik maupun media cetak. Media cetak yang menarik dan mudah dibawa yaitu media *booklet*. Media *booklet* yaitu sebuah buku kecil yang memiliki paling sedikit lima halaman tetapi tidak lebih dari empat puluh delapan halaman diluar hitungan sampul atau cover (Pralisaputri *et al*, 2016). *Booklet* sebagai media informasi kesehatan dalam bentuk tulisan dan gambar serta dapat meningkatkan pengetahuan secara adekuat bahkan berkorelasi pada peningkatan pengetahuan (Wardhani *et al*, 2016).

Berdasarkan uraian di atas jumlah lansia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun dan proses menua tidak dapat dihindari oleh semua orang sehingga banyak terjadi penurunan salah satunya di sistem persarafannya terutama pada bagian hipotalamus sehingga mengakibatkan adanya gangguan tidur atau *insomnia* maka penulis tertarik membuat *booklet* yang berjudul “Senam Aerobik *Low Impact* dan Senam Yoga untuk Mengatasi *Insomnia* pada Lansia”, sebagai acuan dalam mengatasi permasalahan tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah sebagai berikut “Bagaimana Senam Aerobik *Low Impact* dan Senam Yoga sebagai acuan untuk mengatasi *Insomnia* pada Lansia?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Booklet disusun sebagai media promotif yang berisi program latihan senam aerobik *low impact* dan senam yoga untuk mengatasi derajat *insomnia* pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Menyampaikan informasi kepada masyarakat khususnya lansia tentang program latihan senam aerobik *low impact* dan senam yoga untuk mengatasi *insomnia* pada lansia.
- b. Memudahkan masyarakat khususnya lansia dalam melakukan senam aerobik *low impact* dan senam yoga untuk mengatasi *insomnia* pada lansia.
- c. Sebagai media edukasi fisioterapi kepada masyarakat khususnya lansia untuk mengatasi *insomnia* pada lansia.

D. Manfaat

Manfaat yang diharapkan dari penulis ini adalah:

1. Menambah wawasan lansia dalam mengatasi derajat *insomnia*.
2. Menambah wawasan lansia tentang program latihan yang tepat, mudah dipahami, dan mudah diterapkan untuk mengatasi derajat *insomnia*.

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 *insomnia* pada lansia.
3. Memberikan produk inovatif baru kepada lansia yang berupa latihan untuk mengatasi atau mengurangi *insomnia*.

F. Luaran

Luaran yang diharapkan adalah media *Booklet* yang berjudul “Senam Aerobik *Low Impact* dan Senam Yoga untuk Mengatasi *Insomnia* pada Lansia”