

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan tidur, terutama tidur di malam hari. Insomnia merupakan masalah kesehatan yang sering dijumpai di semua lingkungan. Pada penderita insomnia, umumnya saat bangun tidur dalam keadaan tidak segar, merasa lemas, loyo, kurang bersemangat, masih mengantuk dan perasaan tidak enak lainnya. Penderita insomnia tidak terbatas pada umur tertentu, semua usia rawan terkena insomnia, baik pada bayi, anak-anak, remaja, dewasa, maupun lanjut usia (Susilo dan Wulandari. 2011:25). Insomnia adalah kesulitan berulang untuk tidur atau mempertahankan tidur walaupun ada kesempatan untuk tidur, insomnia bukan suatu penyakit melainkan gejala yang sering timbul bersamaan adanya gangguan emosional misalnya : cemas, depresi dan ketakutan (Pratiwi dan Mumpuni. 2017:58).

Menurut Riyadi dan Widuri (2015:11), gangguan tidur kebanyakan pada lansia, terdapat penurunan yang progresif pada tahap tidur NREM (*nonrapid eye movement*) 3 dan 4, lansia hampir tidak memiliki tahap 4 atau tidur dengan keadaan rileks. Lansia lebih sering terbangun pada malam hari dan membutuhkan banyak waktu untuk tidur. Penyebab gangguan tidur pada usia lanjut merupakan banyak beberapa faktor.

Menurut Susilo dan Wulandari (2011:30), ada beberapa faktor penyebab insomnia yaitu faktor psikologi atau stres yang berkepanjangan, banyak pola hidup instan yang memicu depresi, sakit fisik menyebabkan banyak orang yang memicu tidak dapat tidur dengan nyenyak, faktor lingkungan berperan besar terjadinya insomnia dan gaya hidup yang tidak sehat juga dapat memicu munculnya insomnia karena kebiasaan mengkonsumsi alkohol, rokok dll. Adapun penatalaksanaan insomnia dengan cara olahraga atau senam.

Senam lansia merupakan gabungan gerakan otot dan teknik pernapasan. Teknik pernapasan ini dapat memperlancar aliran darah dan meningkatkan aliran darah ke otak. Sekresi melatonin menjadi optimal sehingga dapat membantu peningkatan kualitas tidur pada lansia (Nurdiannigrum dan Purwoko. 2016).

Senam lansia dapat merangsang penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas parasimpatis yang berpengaruh pada penurunan hormone adrenalin, norepinefrin dan katekolamin, serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport oksigen ke seluruh tubuh terutama otak lancar, sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal.

Dalam jurnal ada beberapa senam lansia yang berpengaruh terhadap gangguan tidur atau insomnia, seperti (Meliyana dan Siti. 2019). Perubahan kualitas tidur pada lanjut usia disebabkan oleh kemampuan fisik lansia yang semakin menurun. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan insomnia pada lansia antara lain lingkungan, psikologis, stress, penyakit, dan gaya hidup..

Dari masalah yang ada peneliti akan melakukan tindakan dengan memberikan tutorial senam lansia melalui media video untuk mengatasi gangguan tidur atau insomnia. Video merupakan salah satu media audio visual dalam penyuluhan. Video akan membantu dalam melakukan penyuluhan, agar pesan-pesan kesehatan yang disampaikan lebih jelas dan masyarakat dapat menerima pesan orang tersebut (Tindaon. 2018)

Manfaat dari media ini adalah dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya lansia penderita gangguan tidur atau insomnia mengenai senam lansia dan dapat mempraktekan cara mengatasi gangguan tidur dengan senam lansia dan bagi penulis dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan dalam pemberian video keperawatan tentang tutorial senam lansia untuk mengatasi gangguan tidur atau insomnia.