

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prevalensi gangguan tidur pada lanjut umur (lansia) cukup tinggi yaitu kurang lebih 67%. Sejumlah 1 dari 4 lansia umur 60 tahun mengalami gangguan tidur yang cukup serius. Gangguan tidur ialah penderitaan bagi para lansia sebab berhubungan dengan rasa kenikmatan, kebahagiaan serta kualitas hidupnya (Hastuti *et al.*, 2020).

Angka kejadian gangguan tidur pada lansia relatif tinggi, sesuai data yang ditemukan bahwa di Indonesia pada umur 65 tahun terdapat 50% lansia mengalami gangguan tidur, berbagai upaya dilakukan untuk mengatasi permasalahan gangguan tidur pada lansia. Bertambahnya populasi lansia maka bertambah pula persoalan yang timbul mengenai lansia salah satunya ialah persoalan gangguan kualitas tidur pada lansia (Andri *et al.*, 2019).

Lansia rentan mengalami penurunan derajat kesehatan, baik secara alami maupun dampak dari penyakit (Harismanto *et al.*, 2020). Lansia memiliki resiko mengalami gangguan kualitas tidur yang disebabkan oleh perubahan lingkungan, fungsi sosial, dan suara bising (Sitorus *et al.*, 2020)

Kualitas tidur pada lansia dipengaruhi oleh umur, kesehatan, psikologis, kegiatan fisik, diet, lingkungan motivasi, konsumsi alkohol dan obat-obatan, merokok, gaya hidup serta penyakit (Farida *et al.*, 2021; Prianthara *et al.*, 2021). Gangguan kualitas tidur pada lansia dapat diatasi dengan latihan fisik berupa senam, yaitu senam lansia dan senam yoga.

Senam lansia mampu memberikan efek relaksasi yang dapat menyebabkan peningkatan oksigen pada aliran darah sehingga aktivitas sel meningkat dan mengakibatkan penurunan gangguan tidur pada lansia (Kurniawan *et al.*, 2020). Sedangkan senam yoga memiliki manfaat meningkatkan konsentrasi, melatih keseimbangan, dan mengurangi depresi (stres) yang berpengaruh pada kualitas tidur lansia (Munawarah *et al.*, 2019).

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis ingin meneliti tentang perbedaan pengaruh antara senam lansia dan senam yoga terhadap kualitas tidur lansia.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara senam lansia dengan senam yoga terhadap kualitas tidur lansia?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara senam lansia dengan senam yoga terhadap kualitas tidur lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden.
- b. Mengetahui kualitas tidur lansia sebelum dan setelah diberikan senam lansia.
- c. Mengetahui kualitas tidur lansia sebelum dan setelah dilakukan senam yoga.
- d. Menganalisa pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur lansia.
- e. Menganalisa pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur lansia.
- f. Menganalisa perbedaan pengaruh antara senam lansia dan senam yoga terhadap kualitas tidur lansia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Penulis

Diharapkan hasil skripsi ini dapat menjadi referensi untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara senam lansia dengan yoga terhadap kualitas tidur lansia.

2. Manfaat Bagi Fisioterapi

Diharapkan dapat menjadi referensi mengenai intervensi pada fisioterapi geriatri.

3. Manfaat Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat menjadi sumber ilmu dan menambah wawasan bagi masyarakat terkait perbedaan pengaruh antara senam lansia dengan senam yoga terhadap kualitas tidur lansia.

4. Manfaat Bagi Institusi

Diharapkan dapat dijadikan masukan untuk memberikan penyuluhan baik di desa ataupun di posyandu lansia tentang perbedaan pengaruh antara senam lansia dengan senam yoga terhadap kualitas tidur lansia.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Miasa *et al* pada tahun 2020 dengan judul Hubungan Antara Senam Lansia dan Kualitas Tidur Lansia Di Kabupaten Badung. Penelitian ini dilakukan secara *observasional* analitik dan pendekatan secara *cross sectional* dengan penggunaan kuesioner PSQI yang diberikan kepada 26 orang yang menjadi sampel dari penelitian. Hasil dari penelitian ini adalah uji *chi square* menunjukkan nilai ($p=0,005$) dan uji korelasi menunjukkan nilai ($r=0,625$) maka dari nilai tersebut diketahui terdapat hubungan yang cukup besar dari senam lansia dengan kualitas tidur lansia Di Kabupaten Badung.

Persamaan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang senam lansia terhadap kualitas tidur lansia, perbedaannya penelitian ini hanya membahas satu intervensi saja yaitu senam lansia dan pada jurnal ini dilakukan secara *observasional* analitik dan pendekatan secara *cross sectional*, sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan oleh Shifa Dila Amanda adalah membandingkan perbedaan pengaruh antara senam lansia dengan senam yoga terhadap kualitas tidur lansia Di Sragen dan menggunakan metode penelitian *quasi experiment* dengan desain penelitian *pre test* dan *post test*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Hastuti *et al* pada tahun 2020 dengan judul Pengaruh Senam Yoga Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat. Penelitian ini dilakukan secara *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *Pre Test and Post Test One Group Desain*.

Hasil dari penelitian ini adalah didapatkan Mean *Pre-test* 28,62 dan setelah dilakukan senam yoga didapatkan Mean *Post-test* 20,15 dengan *paired T-test* didapatkan sig (2-tailed) dengan nilai $p < 0,001$ sehingga terdapat perbedaan yang signifikan insomnia antara *pre-test* dan *post-test*.

Persamaan pada penelitian ini adalah menggunakan intervensi senam yoga, perbedaannya pada penelitian ini hanya menggunakan satu intervensi saja yaitu senam yoga sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh Shifa Dila Amanda adalah membandingkan perbedaan pengaruh antara senam lansia dengan senam yoga terhadap kualitas tidur lansia Di Sragen.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Agnesia *et al* pada tahun 2019 dengan judul Pengaruh Senam Yoga terhadap Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Lansia. Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat *literature review*. Hasil dari penelitian ini adalah senam yoga yang dilakukan secara rutin baik dalam jangka panjang ataupun pendek dapat memperbaiki serta meningkatkan kualitas tidur lansia.

Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang senam lansia terhadap kualitas tidur lansia, perbedaannya pada penelitian ini hanya menggunakan satu intervensi yaitu senam yoga saja dan pada jurnal ini penelitian bersifat *literature review*, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh Shifa Dila Amanda adalah membandingkan perbedaan pengaruh antara senam lansia dengan senam yoga terhadap kualitas tidur lansia di Sragen dan menggunakan metode penelitian *quasi experiment* dengan desain penelitian *pre test* dan *post test*.