

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Yurintika *et al.*, 2015). Setiap orang akan mengalami penuaan, tetapi penuaan pada setiap individu ini akan berbeda bergantung faktor herediter, stresor lingkungan dan sejumlah besar faktor lainnya (Yurintika *et al.*, 2015). Semakin bertambahnya usia berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur. Perubahan kualitas tidur pada lanjut usia disebabkan oleh kemampuan fisik lanjut usia yang semakin menurun. Kemampuan fisik menurun karena kemampuan organ dalam tubuh yang menurun, seperti jantung, paru- paru dan ginjal. Penurunan kemampuan organ mengakibatkan daya tahan tubuh dan kekebalan tubuh turut berpengaruh (Yurintika *et al.*, 2015). Menjadi tua ditandai dengan adanya kemunduran biologis yang terlihat dari kemunduran yang terjadi adalah kemampuan- kemampuan kognitif seperti suka lupa, kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat, serta tidak mudah menerima hal/ide baru. Kemunduran lain yang dialami adalah kemunduran fisik antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, rambut beruban, gigi mulai ompong, pendengaran dan penglihatan berkurang, mudah lelah, gerakan menjadi lamban dan kurang lincah, serta terjadi penimbunan lemak terutama di perut dan pinggul (Yurintika *et al.*, 2015).

Hasil estimasi jumlah penduduk pada tahun 2016 sebesar 258.704.986 jiwa sedangkan lansia tercatat sebanyak 22.630.882 jiwa penduduk Indonesia dengan perkiraan lansia di Indonesia yang berusia 60-64 tahun sebanyak 8.397.765 jiwa, usia 65-69 tahun sebanyak 5.742.761 jiwa, usia 70-74 tahun sebanyak 3.963.476 jiwa dan usia >70 tahun sebanyak 4.526.880 jiwa. Hal ini berarti bahwa jumlah penduduk lansia sebesar 8,75% penduduk Indonesia adalah lansia. Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Tengah menunjukkan jumlah lansia tahun 2016 sebanyak 2.729.117 (8,02%) dari jumlah penduduk 33.019.095 jiwa (Kementrian Kesehatan RI, 2017, h15,16). Untuk jumlah

lansia di kota Surakarta sebanyak 50.326 jiwa dan untuk di wilayah Laweyan sebanyak 9.019 jiwa (Dinkes Surakarta, 2017).

Seiring dengan penurunan fungsi tubuh dalam kaitannya dengan fisiologi tidur, jumlah kebutuhan tidur lansia mengalami penurunan. Semakin tua usia seseorang maka semakin sedikit jumlah jam tidur yang dibutuhkan. Jumlah jam tidur yang dibutuhkan seseorang yang berusia di atas 60 tahun adalah 6 jam per hari (Yurintika *et al.*, 2015). Tidur adalah suatu proses perubahan kesadaran yang terjadi berulang-ulang selama periode tertentu (Yurintika *et al.*, 2015). Tujuan seseorang tidur tidak jelas diketahui, namun diyakini tidur diperlukan untuk menjaga keseimbangan mental emosional, fisiologis dan kesehatan (Yurintika *et al.*, 2015). Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Yurintika *et al.*, 2015).

Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas (Yurintika *et al.*, 2015). Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur.

Survey yang dilakukan oleh *National Institut of Health* di Amerika, total penduduk yang mengalami insomnia 17% dari populasi dan lebih banyak dialami oleh lansia, dimana 1 dari 4 pada usia 60 tahun mengalami sulit tidur yang serius (Safitri *et al.*, 2015). Angka kejadian insomnia di Indonesia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% dan 30% kelompok lansia mengeluh terbangun di waktu malam hari (Safitri *et al.*, 2015).

Insomnia merupakan suatu keadaan ketidakmampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas, dengan keadaan tidur yang hanya sebentar atau susah tidur (Yurintika *et al.*, 2015). Insomnia merujuk pada gangguan pemenuhan kebutuhan tidur baik secara kuantitas dan kualitas. Insomnia adalah gangguan tidur yang kesulitan untuk tidur atau mempertahankan tidur pada malam hari (Yurintika *et al.*, 2015). Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami insomnia diantaranya adalah rasa nyeri, kecemasan, ketakutan, tekanan jiwa dan kondisi

yang tidak menunjang untuk tidur. Perawat dapat membantu klien mengatasi insomnia melalui pendidikan kesehatan, menciptakan lingkungan yang nyaman, melatih klien relaksasi dan tindakan lainnya (Yurintika *et al.*, 2015). Gangguan tidur mempengaruhi kualitas hidup dan berhubungan dengan angka mortalitas yang lebih tinggi (Yurintika *et al.*, 2015). Gangguan tidur (insomnia) adalah ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada kemauan untuk melakukannya (Yurintika *et al.*, 2015). Gangguan tidur menyerang 50% orang yang berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal di rumah dan 66% orang yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang. Gangguan tidur mempengaruhi kualitas hidup dan berhubungan dengan angka mortalitas yang lebih tinggi (Yurintika *et al.*, 2015).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lanjut usia antara lain penyakit, stress psikologis, obat, nutrisi, lingkungan, motivasi, gaya hidup, dan latihan (senam) (Yurintika *et al.*, 2015). Upaya-upaya untuk mempertahankan kesehatan lanjut usia baik yang bersifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat, diantaranya senam lanjut usia (Yurintika *et al.*, 2015).

Aktivitas olahraga akan membantu tubuh lanjut usia agar tetap bugar dan segar, karena senam lanjut usia ini mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh (Yurintika *et al.*, 2015). Senam lanjut usia merangsang penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktifitas para simpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transpor oksigen ke seluruh tubuh terutama otak lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal (Yurintika *et al.*, 2015).

Senam lansia adalah olahraga yang ringan yang mudah dilakukan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar, karena senam lansia ini mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara

optimal dan mampu membantu menghilangkan radikal bebas yang berkaitan dalam tubuh (Yurintika *et al.*, 2015). Senam mampu mengembalikan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah. Senam mampu memaksimalkan supply oksigen ke otak, mampu menjaga sistem kesegaran tubuh serta sistem pembuangan energi negatif dari dalam tubuh (Yurintika *et al.*, 2015). Senam lansia merangsang penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas parasimpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transpor oksigen ke seluruh tubuh terutama otak lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal. Pada kondisi ini akan meningkatkan relaksasi lansia. Selain itu sekresi melatonin yang optimal dan pengaruh beta endorphin dan membantu peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur lansia (Yurintika *et al.*, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Yurintika *et al.*, 2015) pada 34 responden diperoleh hasil sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami gangguan tidur adalah laki-laki. Hasil yang dilakukan oleh (Yurintika *et al.*, 2015) pada 34 responden dengan hasil umur responden terbanyak adalah pada rentang umur 60-74 tahun atau usia lanjut dengan presentase 85,3%. Semakin bertambahnya usia berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur.

Dari hasil wawancara yang penulis lakukan di panti werdha 'Aisyiyah Surakarta jumlah lansia yaitu berjumlah 31 orang dan yang mengalami gangguan tidur atau insomnia berjumlah 20 orang lansia.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengambil judul "Penerapan Senam Lansia Terhadap Penurunan Gangguan Tidur atau Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Aisyiyah Surakarta"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan diatas, maka peneliti dapat merumuskan penelitian yaitu “Bagaimanakah perkembangan penurunan gangguan tidur atau insomnia pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia ? “

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mendeskripsikan hasil penerapan senam lansia untuk meningkatkan tingkat kualitas tidur pada penderita gangguan tidur atau insomnia.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat kualitas tidur sebelum dilakukan senam lansia di Panti Werdha Aisyiyah Surakarta.
- b. Mendeskripsikan tingkat kualitas tidur setelah di lakukan senam lansia di Panti Werdha Aisyiyah Surakarta.
- c. Membandingkan tingkat kualitas tidur sebelum senam lansia dan setelah senam lansia di Panti Werdha Aisyiyah Surakarta.

D. Manfaat

Penelitian ini bisa memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Pasien

Dapat mengetahui informasi tentang senam lansia untuk menurunkan tingkat gangguan tidur atau insmonia dan bisa menerapkan senam lansia sebagai keperawatan mandiri atau keluarga.

2. Bagi Peneliti

Dapat memberikan latihan senam lansia untuk menurunkan tingkat gangguan tidur atau insomnia kepada individu, keluarga, maupun masyarakat.

3. Bagi Masyarakat

Dapat mengetahui informasi tentang senam lansia untuk menurunkan tingkat gangguan tidur atau insomnia pada penderita insomnia melalui pendidikan kesehatan.