

BAB I

PENDAHULUAN

Kehidupan manusia akan mengalami fase penuaan atau lanjut usia, saat lanjut usia (lansia) seseorang akan mengalami beberapa perubahan berupa penurunan fungsi terkait seperti fisik dan kondisi psikologis secara bertahap sehingga akan memberikan pengaruh terhadap aspek sosial. Lanjut usia yaitu seseorang yang usianya sudah mencapai 60 tahun, semakin bertambahnya usia akan berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur (Yurintika, dkk, 2015).

Data proporsi Lanjut usia di dunia diperkirakan mencapai 2 miliar pada tahun 2020, sekitar 80% Lanjut usia hidup di Negara berkembang. Berdasarkan perkiraan Bappenas (Badan Perencanaan Pembangunan Nasional), pada tahun 2050 jumlah lansia di Indonesia akan mencapai 80 juta dengan komposisi usia 60-69 tahun berjumlah 35,8 juta, usia 70-79 tahun berjumlah 21,4 juta dan 80 tahun keatas berjumlah 11,8 juta. Indonesia merupakan negara yang memasuki negara era penduduk berstruktur lanjut usia (*Aging Structured population*) dengan jumlah penduduk yang berusia sekitar 60 tahun ke atas sekitar 7,18%. Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2000 UHH (Umur Harapan Hidup) di Indonesia adalah 64,5 tahun dengan presentase populasi lansia adalah 7,56% dan pada tahun 2010 terjadi peningkatan UHH menjadi 69,49 tahun dengan presentase populasi lansia adalah 7,56% sedangkan pada tahun 2011 UHH menjadi 69,65 tahun dengan presentase populasi lansia adalah 7,58% (Depkes, 2013 dalam Meilirianta, dkk, 2015:2).

Proses menua ditandai dengan adanya kemunduran biologis yang terlihat seperti suka lupa, kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat, serta tidak mudah menerima hal atau 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 diperut dan pinggul (Maryam, dkk, 2008 dalam Yurintika, dkk, 2015:2).

Dampak dari kurangnya kualitas tidur adalah sering lupa dan stres yang meningkat serta akan mengalami resiko masalah kesehatan sistem-sistem tubuh. Sistem tubuh yang terdampak adalah sistem syaraf pusat, kekebalan tubuh, sistem pernapasan, sistem pencernaan, sistem kardiovaskuler dan sistem endokrin (Weatherspoon, 2017). Seiring dengan bertambahnya usia, tanpa di sadari lansia akan mengalami perubahan-perubahan

seperti perubahan fisik, psikososial dan spiritual. Salah satu perubahan tersebut adalah perubahan kualitas tidur, 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 (Hidayat, 2008 dalam Yurintika, dkk, 2015:2).

Kualitas tidur merupakan kondisi nyaman dari seseorang saat istirahat setelah melakukan aktivitas sehingga dapat mengurangi rasa lelah dan rasa kantuk yang dialami dan menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur dapat dipengaruhi beberapa hal seperti ketenangan saat tidur, durasi saat tidur, kebiasaan yang dilakukan saat tidur, gangguan yang terjadi pada saat tidur dan penggunaan dari obat (Miasa, dkk.,2020:158-163). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lanjut usia antara lain, penyakit, stres psikologis, obat, nutrisi, lingkungan, motivasi, gaya hidup, dan latihan senam. Upaya-upaya untuk mempertahankan kesehatan lanjut usia baik yang bersifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat, diantaranya senam lanjut usia (Nislawaty, 2017:1).

Permasalahan tidur yang dihadapi lansia dapat dijadikan acuan untuk memberikan intervensi keperawatan yang tepat dalam mengatasi masalah terkait pemenuhan tidur. Latihan fisik terbukti dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia karena dapat memberikan manfaat relaksasi, memperlancar peredaran darah, dan dapat mengurangi stres. Salah satu latihan fisik yang dilakukan oleh lansia di Indonesia adalah senam lansia yang biasa dilakukan di pagi hari secara teratur. Senam lansia mempunyai gerakan yang ringan, sehingga tepat untuk lansia yang kemampuan tubuhnya udah menurun. Pelaksanaan senam lansia menjadi ukuran penting untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam membantu kualitas tidur lansia (Anggarwati, dkk, 2016:41-48).

Aktivitas olahraga akan membantu lanjut usia agar tetap bugar dan segar dan bugar, karena senam lansia mampu melatih tulang agar tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan mampu menghilangkan radikal bebas. Senam lansia adalah olahraga yang ringan, mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang mudah diterapkan pada lansia. Aktivitas dari senam lansia merupakan senam aerobik ringan bagi tubuh karena dilakukan tanpa gerakan meloncat dan hanya melakukan gerakan keseimbangan dengan fokus pada beberapa bagian dari otot besar dengan intensitas gerakan dengan kategori ringan dan sedang. Senam lansia dilakukan 3 sampai 5 kali perminggu dengan waktu pelaksanaan sekitar 15-60 menit (Miasa, dkk, 2020:158-163).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggarwati, (2016:41-48) didapatkan hasil bahwa efisiensi tidur lansia wanita yang mengikuti senam lansia lebih baik yaitu 78,12% dibandingkan dengan lansia yang tidak mengikuti senam lansia yaitu 70,26%. Lansia wanita yang rutin mengikuti senam lansia membutuhkan waktu yang lebih sedikit untuk dapat tertidur (latensi tidur) yaitu sekitar 18 menit dibandingkan dengan lansia wanita yang tidak rutin mengikuti senam lansia membutuhkan waktu sekitar 27 menit untuk dapat jatuh tertidur. Rerata durasi tidur lansia wanita adalah 4,46 (1,29) jam, artinya rerata lama tidur pulas lansia selama kurang lebih 4 jam. Lansia yang rutin mengikuti senam lansia mempunyai sedikit durasi tidur yang lebih tinggi yaitu 4,58 jam.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yurintika, dkk, (2015:2) pada 34 responden diperoleh hasil sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki. Hasil ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki gangguan tidur adalah laki-laki. Hasil yang dilakukan oleh peneliti pada 34 responden dengan umur responden terbanyak adalah pada rentang usia 60-74 tahun atau lanjut usia dengan presentase 85,3%. Semakin bertambahnya usia berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur.

Seiring dengan perkembangan teknologi dan informasi saat ini, membuat kita untuk lebih kreatif dalam meningkatkan kemampuan diri, sebagai masyarakat yang hidup di era digital, kita akan merasa tertinggal jika tidak mengikuti perkembangan teknologi. Maka dari itu penulis tertarik membuat Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) melalui media belajar berbasis video, video memungkinkan terjadinya pertukaran informasi melalui gambar dan suara, media video dapat membantu lansia untuk mendapatkan pemahaman materi yang lebih. Alasan penulis memilih media video adalah agar informasi yang disampaikan pada masyarakat maupun lansia mengenai Senam Lansia lebih mudah dipahami melalui gerakan dan suara. Maka dari itu di masa pandemi seperti ini media video lebih baik karena tidak perlu melakukan tatap muka secara langsung, kita cukup melihat tutorial dari video dan melakukan secara mandiri di rumah, media video sangat membantu masyarakat dalam memahami materi yang disampaikan oleh seseorang yang memberikan materi di masa pandemi seperti ini.

Berdasarkan latar belakang di atas, tujuan umum dari pembuatan video senam lansia adalah untuk membantu lansia meningkatkan kualitas tidur pada lansia melalui media pembuatan video. Manfaat media video bagi masyarakat adalah meningkatkan kemandirian masyarakat dalam meningkatkan kualitas tidur, menambah informasi, pengetahuan dan wawasan sebagai tindakan alternatif yang mudah dan sederhana bagi lansia untuk meningkatkan kualitas tidur dan membantu lansia agar tubuhnya bugar dan merasa segar.

Media video ini juga dapat bermanfaat bagi masyarakat karena bisa dilihat dan di peragakan sewaktu-waktu karena gerakan senam lansia gerakannya mudah untuk dilakukan secara mandiri di rumah.

Tujuan media video ini yaitu membantu lansia untuk mengetahui tentang Peningkatan kualitas tidur pada lansia, membantu lansia mengetahui manfaat dari senam lansia, memperagakan gerakan senam lansia agar mudah dilakukan pada saat dirumah melalui media video, lansia dapat merasakan manfaat dari senam lansia yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur , dapat memperlancar peredaran darah, memberikan rileksasi dan dapat mengurangi stress. Bagi penulis memperoleh pengalaman dan menambah pngetahuan tentang senam lansia untuk peningkatan kualitas tidur.