

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara global populasi lansia di seluruh dunia merupakan bentuk cerminan kesuksesan ilmu pengetahuan, umumnya bidang kesehatan. Dimana populasi lansia dunia diperkirakan akan meningkat 223% atau sebesar 694 juta orang antara tahun 1970-2025. Angka tersebut di perkirakan akan mencapai 2 miliar orang pada tahun 2050, dan 80% dari populasi berada di Negara-negara berkembang. World Health Organization memprediksi indonesia akan menjadi salah satu negara dengan peningkatan lansia yang terbesar di dunia. telah terjadi peningkatan sekitar dua kali lipat sehingga presentase lansia menjadi 9,6% atau sekitar 25,64 juta orang. Lansia yang sehat dan mandiri mampu mengaktualisasikan dirinya di lingkungan sekitarnya dimana pengalaman akan menjadi sebuah aset untuk terwujudnya lingkungan yang berkualitas. Namun, di sisi lain peningkatan jumlah lansia akan ikut meningkatkan tuntutan ekonomi dan sosial di berbagai Negara terutama jika lansia tidak mampu aktif kembali dalam kegiatan ekonomi maupun sosial (Hakim, 2020).

Lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas yang mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara lansia juga periode rentan hidup seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah beranjak jauh dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan atau beranjak dari waktu yang penuh bermanfaat, dimana lanjut usia sebagai orang-orang yang kurang produktif, kurang energik, mudah lupa, barangkali kurang bernilai dibandingkan dengan mereka yang masih dalam keadaan prima (Akbar *et al.*, 2021).

Masalah kesehatan yang sering di jumpai pada lanjut usia salah satunya yaitu gangguan tidur. Lansia memerlukan waktu yang lebih lama untuk memulai tidur tetapi memiliki waktu yang pendek untuk

tidur nyenyak. Setiap tahun dilaporkan sekitar 20-25% orang dewasa mengalami gangguan tidur dan 17% mengalami gangguan tidur yang serius sedangkan prevalensi lansia yang mengalami gangguan tidur cukup tinggi sekitar 67%. Lansia dengan rata –rata 60 tahun ke atas mengalami gangguan tidur dan lebih dari setengah usia lanjut membutuhkan waktu sekitar 20 menit untuk memulai tidur. Gangguan tidur yang terjadi pada usia lanjut tentunya akan berpengaruh pada kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan suatu kondisi dimana tidur yang di jalani seseorang dapat memberikan kebugaran, kesegaran, dan kepuasan ketika terbangun. Tidur yang cukup di pengaruhi oleh jam tidur (kuantitas) dan kedalaman tidur atau (kualitas). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lanjut usia antara lain usia, depresi, penyakit, penggunaan obat-obatan , gaya hidup dan lingkungan serta aktivitas fisik. Dimana pemeliharaan kualitas tidur merupakan bentuk aspek penting dalam peningkatan kesehatan dan pemulihan fungsi tubuh sampai tingkat fungsional sehingga dapat melakukan aktivitas dan meningkatkan kualitas hidup (Dewi *et al.*, 2020).

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) merupakan standar instrumen internasional yang memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik yang bertujuan untuk menyediakan indeks yang terstandard dan mudah digunakan untuk mengukur kualitas tidur (Sukmawati *et al.*, 2019).

Diafragmatic Breathing exercise dimaksudkan untuk membantu pasien menggunakan diafragma dengan benar saat bernafas dan memperkuat diafragma mengurangi kerja pernafasan dengan memperlambat laju pernafasan, menurunkan kebutuhan oksigen. Dimana pasien di sarankan berbaring dengan nyaman dengan lutut di tekuk dan bahu rileks, tarik nafas perlahan melalui hidung sehingga perut bergerak keluar melawan tangan. Tangan di dada harus sedemikian diam kemudian dan satu tangan letakkan di bawah tulang rusuk, ini akan memungkinkan pasien untuk merasakan diafragma bergerak saat bernafas, kencangkan otot perut biarkan jatuh ke dalam

saat pasien mengeluarkan nafas melalui bibir yang mengerucut (Khalik *et al.*, 2020).

Tujuan dari latihan *Diafragmatic Breathing Exercise* adalah terjadinya peningkatan volume dan saturasi oksigen serta untuk melatih cara bernafas degan benar, memperkuat dan merelaksasikan otot-otot pernafasan saat melakukan inspirasi dalam serta meningkatkan sirkulasi (Harahap *et al.*, 2021).

Latihan ini juga merupakan terapi non farmakologis untuk mengurangi masalah terkait depresi, kecemasan, kurang tidur, yang mampu merangsang fungsi sistem simpatis-parasimpatis yang sangat baik untuk meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup yang lebih baik (Khalik *et al.*, 2020).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka yang menjadi rumusan masalah penulisan adalah: “Apakah ada pengaruh *Diafragmatic Breathing Exercise* terhadap kualitas tidur pada lansia?”.

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *Diafragmatic Breathing Exercise* terhadap kualitas tidur pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan latihan *Diafragmatic Breathing Exercise*.
- b. Menganalisa pengaruh *Diafragmatic Breathing Exercise* terhadap kualitas tidur lansia.

D. Manfaat penelitian

1. Akademik.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan pengetahuan serta masukan yang berguna dan referensi dalam

mengembangkan ilmu Fisioterapi di Indonesia khususnya ilmu kesehatan pada umumnya.

2. Masyarakat dan Pemerintah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang berguna sebagai promosi kesehatan ataupun sebagai bahan penyuluhan dalam rangka peningkatan kesejahteraan lansia di masyarakat.

E. Keaslian Penelitian

1. Khalik *et al* (2020), "*The Effectiveness of Using Breathing Exercise on Sleep Quality Among Hospitalized Patients*" dengan menggunakan penelitian Quasi Eksperimental Desain. Sebuah sampel purposive termasuk 152 pasien dibagi menjadi 4 kelompok pasien diambil dari bangsal umum Medis (Studi dan Kontrol) masing – masing 38 pasien di setiap kelompok Para peneliti melakukan wawancara dengan pasien untuk menilai kualitas tidur mereka menggunakan *Sleep Quality Questionnaire (SQQ)*. Perbedaan pada penelitian ini menggunakan *Sleep Quality Questionnaire (SQQ)* sedangkan penelitian yang akan di lakukan menggunakan *The Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)*. Persamaan dengan penelitian yang akan di lakukan yaitu: Pemberian *Diafragmatic Breathing Exercise* terhadap kualitas tidur. Hasil: Penelitian ini berhipotesis bahwa menerapkan latihan *Diafragmatic Breathing Exercise* akan meningkatkan kualitas tidur diantara pasien rawat inap terutama pasien sakit kritis.
2. Setyaningrum Niken *et al* (2018). "*Progresive Muscle Relaxation And Slow Deep Breathing In Hypertension Patiens*" penelitian ini untuk mengetahui epektifitas tehnik *progresive muscle relaxation* dan *slow deep breathing* terhadap kualitas tidur dan penurunan tingkat stress. Dengan metode penelitian menggunakan quasi experimental design with comprasion grup,

pengambilan sampel penelitian menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Perbedaan nya bahwa jurnal ini menggunakan *Slow Deep Breathing* penelitian saya menggunakan *Diafragmatic Breathing Exercise*. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan jurnal ini sama – sama meneliti tentang kualitas tidur dan menggunakan instrumen penelitian yang sama yaitu PSQI.

3. Taufik *et al* (2020)" Pengaruh *Deep Breathing Exercise* pada Tingkat Dyapnea Dan Kualitas Tidur Pasien *Congestive Hearth Faillure Literature Review* dimana hasil *Deep Breathing Exercise* merupakan salah satu alternatif non farmakologis yang dapat meningkatkan fungsi ventilasi secara signifikan dapat meningkatkan kualitas tidur . Perbedaan : bahwasanya penelitian ini menggunakan *Deep breathing exercise* penelitian yang akan di lakukan menggunakan *Diafragmatic Breathing Exercise* , Persamaan : sama - sama meneliti pada kualitas tidur dan sama - sama menggunakan *Quesioner Pittsburgh Sleep Quality Index* .

