

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seseorang yang telah lanjut usia akan mengalami penurunan fungsi organ dan mengalami masalah kesehatan yang menyebabkan stress dan mengalami gangguan tidur, WHO (2019) menyatakan kurang lebih 18% penduduk dunia pernah menalami gangguan tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan berbagai keluhan dan menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Insomnia kronis terjadi sebesar 30% pada tahun 2018, seperempat dari laporan penduduk Amerika Serikat (AS) sesekali tidur tidak lelap dan hampir 10% mengalami insomnia kronis(WHO, 2019).

Prevelensi insomnia di Indonesia sekitar 10%. Artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia. Jumlah ini terdata dalam data statistik, namun banyak jumlah penderita insomnia yang belum terdeteksi (Ansori, 2019). Jawa Tengah menjadi provinsi yang memiliki penduduk lansia terbanyak setelah Jawa Timur yaitu sebanyak 5,1 juta (Kusnandar, 2021). Jumlah kasus insomnia pada lansia di Jawa Tengah sebanyak 45% yang mengalami gangguan kualitas tidur.(Siregar, 2018). Jumlah lansia di Kabupaten Sragen tahun 2022 tercatat sebanyak 160,966 lansia (BPS Sragen, 2021). Berdasarkan data dari UPTD Puskesmas Gesi, jumlah lansia pada 2021 sebanyak 2470 lansia, di Desa Pilangsari terdapaat 371 lansia.

Rasa mengantuk setiap hari merupakan dampak gangguan tidur pada malam hari (insomnia), dan dapat mengganggu aktivitas sehari-sehari. Insomnia dapat menyebabkan dampak lain seperti cemas, stress dan berakhir dengan depresi. Pada lansia, gangguan tidur dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit degeneratif yang sudah diderita dan menjadi tidak terkontrol (Rohmawati *et al.*, 2020).

Kualitas tidur yang baik dapat dilihat dari indikasi antara lain kualitas tidur yang terlihat segar dan bugar saat bangun pagi, untuk memenuhi kebutuhan tidur dari bertambahnya usia, kebutuhan tidur 5-8 jam di usia tua melindungi tubuh ketidacukupan istirahat. Kualitas tidur yang menurun dapat merugikan memori dan kemampuan kognitif. Bagian kunci untuk meningkatkan kesehatan lansia salah satunya terlibat. Pertahankan kondisi tidur yang efisien untuk proses pemulihan tubuh pada tingkat fungsional. Sehingga tersebut tidak memperlihatkan keterjagaan disiang hari guna menuntaskan tugas masing-masing hari serta menikmati mutu hidup yang besar (Agustini dan Esterlita, 2021).

Aspek yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah usia, penyakit, obat dan zat tertentu, gaya hidup, stress mental serta emosional, asupan makanan dan kalori, serta lingkungan. Kualitas tidur dikatakan baik jika ia tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak memiliki masalah tidur. Masalah tidur dapat memiliki konsekuensi fisiologis serta biologis (Ahmadi 2021). Semakin bertambah usia seseorang maka akan semakin sedikit jumlah jam tidur yang dibutuhkan seseorang dikarenakan adanya penurunan fungsi tubuh dalam kaitannya dengan fisiologi tidur, jumlah kebutuhan tidur lansia mengalami penurunan insomnia (Agustini dan Esterlita, 2021). Namun meskipun kebutuhan tidurnya sedikit, para lansia banyak mengalami insomnia.

Keluhan-keluhan tentang masalah tidur menduduki peringkat tinggi diantara masalah-masalah yang berhubungan dengan lansia. Oleh karena itu masalah terkait tidur pada lansia penting untuk menjadi perhatian. Sekitar 50-70% lansia mengalami penurunan kualitas tidur pada malam hari (Suparyanto dan Rosad 2020). Pengobatan untuk mengatasi insomnia ada dua cara dengan teknik farmakologi dan nonfarmakologi. Teknik farmakologi dapat dengan obat-obatan seperti pemberian obat tidur. Tindakan nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia yaitu bisa dengan tehnik rendam kaki dan senam bugar lansia. Salah satu cara yang akan dilakukan untuk mengatasi insomnia pada lansia

adalah senam bugar lansia. Senam lansia ini di rancang secara khusus untuk melatih bagian-bagian tubuh serta pinggang, kaki serta tangan agar mendapatkan peregangan bagi para lansia, namun dengan cara yang tidak berlebihan senam lansia tidak seperti senam *aerobic* yang membuat pesertanya banyak bergerak. Senam lansia dilakukan dengan senang hati untuk memperoleh hasil latihan yang baik yaitu kebugaran tubuh dan kebugaran mental, seperti lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar (Oktaviani dan Ambarwati, 2020).

Penelitian terkait nonfarmakologis untuk insomnia juga dilakukan oleh (Jiang *et al.*, 2019). Mereka meneliti tentang insomnia menggunakan latihan Baduanjin, yaitu merupakan latihan senam asal China. Namun, pada penelitian tersebut ditemukan dengan bukti terbatas, penggunaan jangka panjang dari latihan Baduanjin tidak ditemukan untuk memperbaiki kualitas tidur pada penderita insomnia. Pengguna Baduanjin juga mengalami peningkatan yang signifikan pada kadar melatonin serum tapi tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam skor *Self-Rating Anxiety Scale* (SAS) (Jiang *et al.*, 2019). Penelitian Agustini dan Esterlita (2021) membuktikan bahwa adanya pengaruh senam lansia pada kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia. Hasil penelitiannya sejalan dengan teori bahwa senam lansia dapat memperlancar peredaran darah dan merangsang peningkatan aktivitas parasimpatis dan membantu relaksasi. Dalam (Nasa *et al.*, 2019) tentang *Relationship between gymnastic exercise and insomnia in elderly* mengatakan bahwa pada lansia yang melakukan olahraga empat kali sebulan, memiliki tingkat insomnia yang signifikan tidak ditemukan.

Berdasarkan data statistik penelitian ini akan dilakukan di Desa Pilangsari Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gesi karena jumlah lansia pada desa Pilangsari adalah jumlah lansia terbanyak menurut UPTD Puskesmas Gesi yaitu sebanyak 2470 lansia, selain itu terdapat posbindu yang aktif dan biasanya kegiatan di posbindu selain penyuluhan dan

monitoring, juga ada kegiatan olahraga untuk lansia. Selanjutnya studi pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Desember 2022 di Desa Pilangsari Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gesi, terhadap 10 lansia didapatkan sebanyak 7 lansia yang mengalami kesulitan tidur, sering bangun malam hari dan sering bermimpi sehingga tidurnya tidak lelap. Sedangkan 3 lansia mengatakan tidak ada masalah kesulitan tidur. Terdapat 7 lansia yang mengalami kesulitan tidur 5 diantaranya mengalami insomnia sedang dan 2 mengalami insomnia ringan, mereka mengatakan tidak pernah melakukan senam lansia 3x dalam seminggu untuk meningkatkan kualitas tidur mereka. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Desa Pilangsari Kabupaten Sragen”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti dapat memperoleh rumusan masalah yaitu “Adakah pengaruh senam lansia terhadap penurunan insomnia pada lansia di Desa Pilangsari”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil implementasi senam lansia terhadap penurunan insomnia pada lansia di Desa Pilangsari

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengamatan terhadap tingkat insomnia sebelum penerapan senam lansia pada lansia yang mengalami insomnia di Desa Pilangsari.
- b. Mendeskripsikan hasil pengamatan terhadap tingkat insomnia sesudah penerapan senam lansia pada lansia yang mengalami insomnia di Desa Pilangsari.

- c. Mendeskripsikan hasil pengamatan terhadap tingkat insomnia sebelum dan sesudah penerapan senam lansia pada lansia yang mengalami insomnia di Desa Pilangsari.
- d. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 (dua) responden.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya lansia dalam mengatasi insomnia dengan cara menerapkan senam lansia secara mandiri pada saat mengalami insomnia.

2. Bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan

- a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan senam lansia terhadap penurunan insomnia pada lansia.

- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan senam lansia terhadap penurunan insomnia pada lansia

3. Bagi Penulis

Penelitian ini untuk memperoleh pengalaman dalam melakukan riset keperawatan di tatanan pelayanan masyarakat, khususnya penelitian tentang pengaruh senam lansia terhadap penurunan insomnia pada lansia di Desa Pilangsari.