

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Indonesia terdapat 18.283.107 penduduk lanjut usia. Jumlah ini akan meningkat hingga kurang lebih 33 juta orang (12% dari total penduduk) pada tahun 2020, dengan umur harapan hidup kurang lebih 70 tahun. Berdasarkan data dari Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil (DUKCAPIL), jumlah penduduk Lansia di Kabupaten Sukoharjo tahun 2015 adalah 889.966 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2015). Prevalensi kejadian gangguan tidur pada lansia di Indonesia cukup besar yaitu 67% (Elis dan Oktarianti, 2015).

Lansia merupakan orang yang mengalami proses penuaan secara terus menerus, dan ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yakni semakin rentannya terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Hal tersebut disebabkan karena terjadinya perubahan dalam struktur dan fungsi sel, sistem organ, serta jaringan. Proses penuaan sering dikaitkan dengan perubahan fisiologis pada lansia sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur (Amitamara, 2015).

Kesulitan tidur atau *insomnia* merupakan keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan karena sulit memasuki tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak. *Insomnia* tidak disebabkan oleh sedikitnya seseorang tidur, karena setiap orang memiliki jumlah jam tidur sendiri-sendiri. Tapi yang menjadi penekanan adalah akibat yang ditimbulkan oleh kurangnya tidur pada malam hari seperti kelelahan, kurang gairah, dan kesulitan berkonsentrasi ketika beraktivitas. Berbagai penyebab yang berkontribusi terhadap insomnia, seperti penggunaan obat, kafein, nikotin, alkohol, depresi, Stres, kurang olahraga dan pola makan yang buruk (Safithry, 2014).

Untuk mengatasi terjadinya gangguan kualitas tidur terutama bagi lansia salah satunya dapat dilakukan senam yoga. Senam Yoga merupakan salah satu senam ringan yang dapat dilakukan oleh lansia untuk menimbulkan efek rileksasi agar dapat menambah kualitas tidur ataupun memperbaiki kualitas

tidur agar menjadi lebih baik. Senam yoga dengan membungkukkan badan ke depan memiliki efek mendinginkan tubuh sehingga tidur pun menjadi lebih mudah dan melakukan pranyama duduk dengan membungkukkan tubuh ke depan bisa memindahkan sistem saraf *sympathetic* (yang membuat tubuh dalam kondisi tegang atau terstimulasi secara impulsif) ke *parasympathetic* (pengontrolan kerja organ *voluntary* (otomatis) tubuh dan identik dengan rasa tenang dan nyaman). Ini membuat penderita insomnia memasuki alam tidur dengan lebih mudah (Amitamara, 2015).

Berdasarkan hasil wawancara Di Desa Sapen dibagi menjadi 7 posyandu yaitu Posyandu Mawar I Jatisari Sapen Mojolaban Sukoharjo jumlah lansia 70 orang. Posyandu Mawar II Demangan Sapen Mojolaban Sukoharjo jumlah lansia 65 orang. Posyandu Mawar III Dongeng Sapen Mojolaban Sukoharjo dengan jumlah lansia 45 orang. Posyandu Mawar IV Ngiri Sapen jumlah lansia 50 orang. Posyandu Mawar V Dukuh Sapen Mojolaban Sukoharjo jumlah lansia 40 orang. Posyandu Mawar VI Celungan Sapen Mojolaban Sukoharjo jumlah lansia 35 orang. Posyandu Mawar VII Perum Griya Adi Sapen Mojolaban jumlah lansia 30 orang.

Berdasarkan hasil observasi awal di Posyandu Mawar II Demangan Sapen Mojolaban Sukoharjo, lansia di desa tersebut banyak yang mengalami *insomnia* berdasarkan pengamatan dan hasil wawancara yang didapat dari lansia dan pengelola Posyandu Mawar II Demangan Sapen Mojolaban Sukoharjo, dapat diketahui bahwa dari total lansia yang rutin mengikuti posyandu lansia dari 35 orang, setengahnya mengeluhkan *Insomnia* maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Yoga Untuk Mengurangi *Insomnia* pada Lansia di Posyandu Mawar II Demangan Sapen Mojolaban Sukoharjo”.

B. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka permasalahan yang akan diteliti dan di rumuskan “Apakah Senam Yoga dapat Mengurangi *Insomnia* pada Lansia di Posyandu Mawar II Demangan Sapen Mojolaban Sukoharjo?”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menambah pengetahuan tentang Pengaruh Pemberian Senam Yoga Untuk Mengurangi *Insomnia* pada Lansia di Posyandu Mawar II Demangan Sapen Mojolaban Sukoharjo.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden penelitian seperti usia, pekerjaan dan jenis kelamin terhadap tingkat *Insomnia*.
- b. Untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan nilai pengukuran *Insomnia Rating scale*
- c. Untuk mengetahui pengaruh pemberian senam yoga untuk mengurangi *insomnia*.

D. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan tentang ilmu fisioterapi dan menambah pengalaman mengenai Pengaruh Pemberian Senam Yoga Untuk Mengurangi *Insomnia*.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman kepada penulis sehingga dapat menerapkan memperluas pengetahuan mengenai Pengaruh Pemberian Senam Yoga untuk mengurangi *Insomnia*.

b. Bagi Fisioterapis

Berdasarkan hasil asli penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan atau acuan dalam melakukan tindakan fisioterapis geriatri.

c. Bagi Pembaca

Diharapkan penelitian ini bisa meningkatkan pengetahuan mengenai Pengaruh Pemberian Senam Yoga Untuk Mengurangi *Insomnia*.

d. Bagi Institusi

- 1) Memberi tambahan pengetahuan mengenai Senam Yoga untuk Menurunkan Insomnia.
- 2) Memberi tambahan pengetahuan untuk mempertebal materi khususnya geriatri dan mata kuliah lain pada umumnya pada institusi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

E. KEASLIAN PENELITIAN

1. Esty (2014). “Latihan Relaksasi Untuk Mengurangi Gejala Insomnia”. Desain penelitian menggunakan *Single-Case Design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan Simple Random Sampling terhadap 30 responden dengan teknik Uji T Test. Hasil penelitian ini menunjukkan Frekuensi gangguan tidur mengalami penurunan selama menjalani proses terapi, penerapan latihan relaksasi sangat membantu dalam mengurangi tingkat kecemasan. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah judul, variabel tempat, waktu penelitian, sampel dan populasi.
2. Suhesti *et al* (2014). “Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta”. Desain penelitian ini adalah *pre-experimen* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan Terapi Yoga berpengaruh untuk menurunkan tingkat Insomnia pada lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah judul, variabel tempat, waktu penelitian, sampel dan populasi.