

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Masa remaja adalah masa di antara usia 11 dan 20 tahun setelah masa tersebut, individu memasuki masa dewasa awal dan merupakan masa yang bergejolak, ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat dan emosi yang seringkali bergejolak (Rosdahl, Caroline, Kowalski, 2012).

Menurut WHO (*World Health Organizations*), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Di Dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 miliar atau 18% dari jumlah penduduk Dunia. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia Remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk (WHO, 2014). Batasan remaja menurut WHO di Indonesia, batasan remaja yang mendekati batasan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) tentang pemuda adalah kurun usia 15-24 tahun. Dalam data Kependudukan Indonesia jumlah penduduk Indonesia tahun 2009 adalah 213.375.287, sedangkan jumlah penduduk yang tergolong pemuda adalah 42.316.900, atau 19.82% dari seluruh penduduk Indonesia (Sarwono, 2013).

Pada masa sekarang ini sering kali khususnya bagi remaja melakukan kegiatan malam, kurang istirahat, terlalu banyak aktivitas, tidak bahagia, kesulitan mengontrol emosional atau mental, gangguan memori dan pembelajaran, masalah kesehatan fisik, kecemasan, yang menyebabkan mereka mengalami pola tidur yang kurang baik sehingga jika berangsur lama akan menyebabkan insomnia dan berimbas pada kualitas tidur yang kurang baik (Huda, 2016).

Seseorang yang pikirannya dipenuhi dengan masalah pribadi dan merasa sulit untuk rileks saat akan memulai tidur. Kecemasan meningkatkan kadar norepinephrine dalam darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis. Perubahan kimia ini menyebabkan kurangnya waktu tidur tahap IV NREM (*non rapid eye movement*) dan REM (*rapid eye movement*) serta lebih banyak perubahan dalam tahap tidur lain dengan lebih sering terbangun (Kozier,dkk. 2010 didalam Yurintika,dkk. 2015).

Insomnia merupakan suatu keadaan ketidakmampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas, dengan keadaan tidur yang hanya sebentar atau susah tidur. Insomnia dibagi menjadi tiga jenis, yaitu : initial insomnia, merupakan ketidakmampuan untuk jatuh tidur atau mengawali tidur. Intermiten insomnia, merupakan ketidakmampuan tetap tidur karena selalu terbangun pada malam hari dan terminal insomnia, merupakan ketidakmampuan untuk tidur kembali setelah bangun tidur pada malam hari (Hidayat & Uliyah, 2012). Kualitas tidur merupakan dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya (Hidayat & Uliyah, 2015). Tidur merupakan kebutuhan dasar yang mutlak harus dipenuhi oleh setiap orang. Dengan istirahat dan tidur yang cukup, tubuh baru dapat berfungsi secara optimal (Mubarak, 2007). Pada tahapan tidur REM (*rapid eye movement*) merupakan tidur dalam kondisi aktif atau tidur paradoksial. Hal tersebut berarti tidur REM (*rapid eye movement*) ini memiliki sifat yang nyenyak sekali, namun fisiknya yaitu gerakan kedua bola mata bersifat sangat aktif. Pada tahapan NREM (*non rapid eye movement*) merupakan tidur yang nyaman dan dalam dengan gelombang otak lebih lambat dibandingkan pada orang yang sadar atau tidak tidur (Asmadi, 2008).

Insomnia lebih banyak terjadi pada wanita, pria maupun wanita bisa mengalami insomnia. Namun, berdasarkan studi, wanita lebih banyak mengalami insomnia. Selain karena stres, beban aktifitas atau lainnya, penyebab wanita lebih banyak mengalami insomnia karena disebabkan

faktor hormon, khususnya estrogen dan progesteron. Pada seorang remaja putri sering ada yang mengalami insomnia menjelang menstruasi. Selain masalah hormonal, gangguan tidur juga sering terjadi pada wanita karena masalah psikis. Bisa karena adanya masalah dengan pasangan, urusan kegiatan yang membuat stres, akibat putus cinta. Secara statistik, wanita lebih sering mengalami insomnia akibat masalah-masalah tersebut, bisa jadi karena memang wanita lebih sensitif (Huda, 2016).

Data epidemiologi insomnia sangat beragam sesuai klasifikasi insomnia yang digunakan, sehingga sulit untuk menentukan prevalensi secara tepat. Pada penelitian insomnia pada populasi umum di Kanada, didapatkan 13,4% dari 3,3 juta penduduk Kanada mengalami insomnia (Susanti,2015). Dalam beberapa dekade terakhir, penelitian epidemiologi mengungkapkan bahwa jumlah anak remaja yang mengalami gangguan tidur semakin meningkat.² Penelitian Ohida dkk³ terhadap siswa SLTP dan SMU menunjukkan prevalensi gangguan tidur yang bervariasi mulai dari 15,3% hingga 39,2%, tergantung pada jenis gangguan tidur yang dialami. Penelitian yang dilakukan oleh Bruni dkk⁴ mengenai gangguan tidur dengan menggunakan metode *Sleep Disturbances Scale for Children* mendapatkan prevalensi gangguan tidur pada populasi kontrol 73,4%. Di Indonesia belum ada penelitian epidemiologi yang dilakukan untuk mengetahui gangguan tidur pada remaja (Pediatri, 2009). Data hasil polling tidur di Amerika oleh *National Sleep Foundation* didapat ternyata wanita lebih banyak mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan laki-laki, yaitu 63% : 54 % (*National Sleep Foundation, 2007*).

Pengobatan yang dapat dilakukan pada insomnia biasanya menggunakan obat tidur. Dalam hal obat tidur, sebaiknya memang tidak membeli obat tidur sembarangan, karena penggunaan obat tidur yang tidak terkontrol justru bisa berbahaya (Huda, 2016). Selain menggunakan obat-obatan, insomnia juga bisa di atasi dengan memakan makanan berprotein tinggi sebelum tidur, hindari tidur di waktu siang atau sore hari, berusaha untuk tidur hanya apabila merasa benar-benar kantuk, tidak pada waktu

kesadaran penuh, usahakan agar selalu beranjak tidur pada waktu yang sama (Asmadi, 2008). Terapi non-farmakologi salah satunya adalah senam yoga. Melakukan yoga secara umum merupakan cara yang baik untuk mengatasi insomnia. Latihan yoga membantu mengalahkan stress yang merupakan penyebab utama gangguan tidur, yoga menurunkan aktivitas tubuh dan pikiran yang akhirnya akan mendorong kita untuk tidur (Pangkalan, 2008 didalam Perdana 2016).

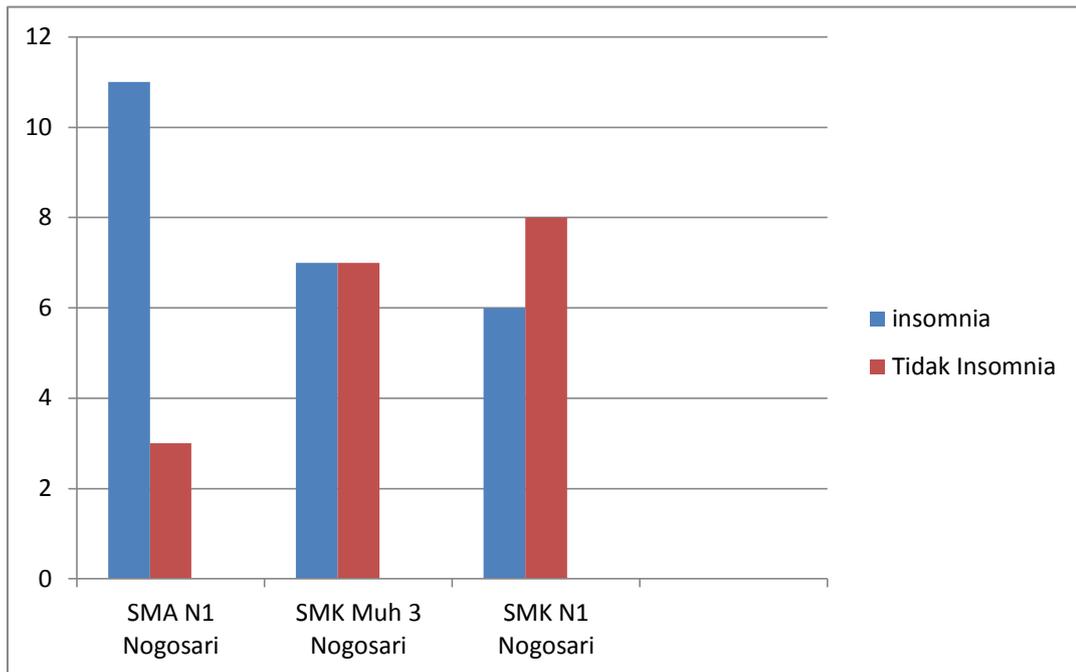
Para yogi (*praktisi yoga*) masa lampau memahami keterkaitan antara tubuh dan pikiran ini dan akhirnya menciptakan sebuah sistem yoga yang merupakan kombinasi unik antara gerakan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik dan cara bernapas serta meditasi yang dapat memberikan ketenangan pikiran (Sindhu, 2015). Yoga juga dapat membantu untuk memperbaiki pola tidur, baik dalam durasi dan frekuensi, serta mendorong tidur sepanjang malam. Atitama membutuhkan tidur selama 8 sampai 10 jam sehari. Tidur membantu memperlancar metabolisme tubuh, karena di saat kita beristirahat, tubuh tetap bekerja (Hardjadinata, 2013).

Suhesti (2014), telah melakukan penelitian pengaruh terapi yoga terhadap tingkat insomnia pada lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan, Umbulharjo, Yogyakarta dan berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang dapat disimpulkan bahwa perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi yoga pada lansia di UPT Panti Wredha. Terapi yoga berpengaruh untuk menurunkan tingkat insomnia pada Lansia di UPT. Terapi yoga berpengaruh untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma.

Perdana (2016), telah melakukan penelitian Pengaruh pemberian senam yoga untuk mengurangi insomnia pada usia lanjut dan berdasarkan hasil analisis dan pembahasan maka dapat disimpulkam bahwa pelatihan senam yoga dapat memunculkan keadaan tenang dan rileks dimana gelombang otak mulai melambat semakin melambat akhirnya membuat

seseorang dapat beristirahat dan tertidur. Kondisi inilah yang akan mempengaruhi terjadinya penurunan tingkat insomnia pada lansia.

Diagram 1.1 Prevelansi Hasil Studi Pendahuluan di SMA Kecamatan Nogosari



Hasil studi pendahuluan yang dilakukan berdasarkan wawancara pada Guru bimbingan konseling di SMA N 1 Nogosari, terdapat fenomena-fenomena yang sering terjadi pada siswa siswi SMA N 1 Nogosari yaitu terlambat sekolah, yang dikarenakan bangun kesiangan, berdasarkan hasil data keterlambatan pada tahun 2016 yaitu data terbanyak adalah bulan November dengan jumlah 26 dan pada tahun 2017 yaitu data terbanyak adalah bulan Januari dengan jumlah 15, siswa siswi sering tertidur dikelas pada saat jam pelajaran berlangsung, banyaknya aktivitas kegiatan malam seperti mengerjakan tugas-tugas sekolah yang dapat menyita waktu istirahat dan pola tidur menjadi tidak berkualitas.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan secara langsung di SMA N 1 Nogosari pada bulan Maret 2017, dengan melakukan wawancara pada kelas XI dengan jumlah siswa perempuan 98 orang, dari hasil pengambilan

sample 14 orang yang terdapat mengalami gangguan kesulitan tidur ada 11 siswi dan 3 siswi tidak mengalami insomnia. Studi pendahuluan ini juga menunjukkan hasil bahwa 70% dari total populasi belum mengetahui senam yoga dan 100% belum pernah melakukan senam yoga sebagai terapi non-farmakologi untuk mengurangi insomnia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Yoga terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Remaja Putri yang Mengalami Insomnia di SMA N 1 nogosari

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh senam yoga terhadap tingkat kualitas tidur pada remaja putri yang mengalami insomnia di SMA N 1 Nogosari ?”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tingkat kualitas tidur pada remaja putri yang mengalami insomnia di SMA N 1 Nogosari.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kualitas tidur sebelum melakukan senam yoga.
- b. Mengidentifikasi tingkat kualitas tidur sesudah melakukan senam yoga.
- c. Menganalisis pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada penderita insomnia.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Remaja
Menambah pengetahuan baru tentang senam yoga sebagai terapi non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur pada penderita insomnia.
2. Mahasiswa Ilmu Keperawatan STIKES 'AISYIYAH Surakarta
Menambah wawasan baru tentang pengobatan non-farmakologi senam yoga terhadap tingkat kualitas tidur.
3. Peneliti
Menambah wawasan baru tentang pengaruh senam yoga terhadap tingkat kualitas tidur.
4. Peneliti Lain
Sebagai sumber acuan untuk mengembangkan penelitian-penelitian lain.

E. KEASLIAN PENELITIAN

1. Perdana, A,W, 2016. Pengaruh Pemberian Senam Yoga untuk Mengurangi Insomnia Pada Lanjut Usia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian senam yoga terhadap pengurangan insomnia pada lansia. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimental semu dengan menggunakan metode *Preetest-Posttest Control Group Design*. Menggunakan kuesioner ISI (*Insomnia Severity Index*). Hasil dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh berdistribusi normal, uji statistic menggunakan uji paired t test. Hasil didapat kelompok 1 $p=0,00$ ($p <$ kelompok II 0,05) dan $p=0,075$ ($p > 0,05$). Persamaan dengan penelitian ini yaitu : menggunakan desain eksperimen dengan pretest-posttest Control Group. Perbedaan : tehnik pengambilan sampel, jumlah sampel, tempat penelitian.

2. Yurintika, F, 2015. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Insomnia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lanjut usia terhadap kualitas tidur pada lanjut usia insomnia. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment* dengan menggunakan metode *pretest dan posstest designs with control group*. Menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Slepp Quality Index*). Hasil dari penelitian ini yang dilakukan pada 34 responden diperoleh hasil sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 19 orang (55,9%). Persamaan dengan penelitian ini yaitu : variabel terikat (kualitas tidur), kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Perbedaan : variabel bebas (senam lansia), teknik pengambilan sampel, metode penelitian, jumlah populasi, dan tempat penelitian.
3. Samosie,E.N, 2013. Pengaruh Kafein Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kafein terhadap kualitas tidur mahasiswa semester VII Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara tahun 2012. Penelitian ini merupakan bersifat *eksperimental* dengan menggunakan metode desain paralel. Menggunakan kuesioner kualitas tidur. Hasil dari penelitian ini yang mendapat kopi berkafein banyak memiliki kualitas tidur sedang yaitu 8 orang (53,3%), sedangkan bagi sampel yang mendapat kopi berkafein, banyak memiliki kualitas tidur baik yaitu 11 orang (73,3%). Persamaan dengan penelitian ini yaitu : variabel terikat (kualitas tidur), menggunakan kuesioner kualitas tidur. Perbedaan : variabel terikat (kualitas tidur). perbedaan : variabel bebas (pengaruh kafein), teknik pengambilan sampel, metode penelitian, jumlah populasi, dan tempat penelitian.

