

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Lansia merupakan kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih (*World Health Organization*, 2015:38). Jumlah penduduk lansia tahun 2014 tercatat 19,2 juta jiwa, meningkat pesat dibanding data tahun 1971 sebesar 5,3 juta jiwa (Kemenkes RI, 2015). Bahkan pada tahun 2020 diperkirakan akan terjadi ledakan penduduk lansia menjadi 28,8 juta jiwa atau sebesar 11,34% (Sulidah, 2016: 12). Sementara di Indonesia, pada tahun 2013 terjadi peningkatan total lansia sebesar 0,89% dibandingkan tahun 2010 (Anggarwati *et al*, 2016: 41).

Salah satu perubahan pada lansia seperti gangguan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur yang berhubungan dengan proses penuaan seperti meningkatkan latensi tidur, efisiensi tidur berkurang, bangun lebih awal, mengurangi tahapan tidur nyenyak dan gangguan irama sirkadian, peningkatan tidur siang. Jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur lebih dalam menurun, sering tidur siang dan mengalami kesulitan jatuh tertidur dan tetap tidur (Khusnul Khasanah, 2012: 190).

Masalah pemenuhan tidur merupakan masalah yang terjadi pada lansia dengan rata-rata usia 60 tahun. Kualitas tidur yang buruk menimbulkan dampak negatif antara lain dapat merusak mood lansia, merasa lemas, tidak segar saat melakukan aktivitas, dan meningkatkan risiko jatuh karena berkurangnya tingkat konsentrasi pada lansia (Anggarwati *et al*, 2016: 42).

Permasalahan tidur yang dihadapi lansia dapat dijadikan sebagai acuan untuk memberikan intervensi fisioterapi yang tepat dalam mengatasi 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 yaitu senam *Tai Chi* yang mempunyai gerakan yang perlahan dan lembut, sehingga tepat untuk lansia yang kemampuan tubuhnya sudah menurun (Widianti *et al*, 2010: 42)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di Posbindu Pulosari Karangasem Jaten Karanganyar pada bulan April dengan menggunakan metode wawancara dan melakukan skrining dengan lembar kuesioner penyaring yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), peneliti mendapatkan hasil bahwa di Posbindu Pulosari Karangasem Jaten Karanganyar, terdapat 38 dari 60 lansia yang mengalami gangguan pola tidur. Dari latar belakang masalah diatas penulis bergerak untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam *Tai Chi* terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Posbindu Pulosari Karangasem Jaten Karanganyar”.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka munculah permasalahan yang dirumuskan dalam bentuk pertanyaan yaitu “Adakah Pengaruh Senam *Tai Chi* terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Posbindu Pulosari Karangasem Jaten Karanganyar?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Pengaruh Senam *Tai Chi* terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Posbindu Pulosari Karangasem Jaten Karanganyar.

### **2. Tujuan Khusus**

- a) Mengetahui kualitas tidur lansia sebelum diberikan senam *Tai Chi*.
- b) Mengetahui kualitas tidur lansia sesudah diberikan senam *Tai Chi*.
- c) Menganalisi pengaruh senam *Tai Chi* terhadap kualitas tidur lansia.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Posbindu Lansia**

Untuk mengetahui pengaruh senam *Tai Chi* terhadap kualitas tidur pada lansia sehingga dapat digunakan sebagai acuan untuk membina lansia menuju hidup yang lebih sehat.

## 2. Bagi Pendidikan

Skripsi ini diharapkan menjadikan referensi bagi dunia pendidikan khususnya di bidang kesehatan untuk melakukan penelitian yang berguna bagi masyarakat khususnya lansia tentang pengaruh senam *Tai Chi* terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

## 3. Bagi Fisioterapi

Sebagai bahan bacaan dan menambah wawasan bagi Fisioterapi khususnya dalam hal pelaksanaan pengaruh senam *Tai Chi* terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

## E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang sudah pernah dilakukan terkait penelitian ini adalah :

1. Bella Antika Binti Rahim (2016) yang berjudul “Efektivitas Senam *Tai Chi* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Posyandu Lansia Alpukat RW 04 Kelurahan Tanjungrejo Malang”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas Senam *Tai Chi* terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Jenis penelitian ini adalah *Pra-experimental* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest without Control Group Design*. Sampel di penelitian ini adalah 20 lansia yang mengalami gangguan tidur. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *purposing sampling*. **Perbedaan** penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah tempat dan waktu penelitian. **Persamaan** penelitian ini dengan sebelumnya adalah intervensi menggunakan Senam *Tai Chi*.
2. Febilia Afni Widadari (2017) yang berjudul “Efektivitas Senam *Tai Chi* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kecamatan Junrejo Desa Junwatu Malang”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas Senam *Tai Chi* terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Populasi penelitian ini adalah lansia sejumlah 30 orang, 15 pada setiap kelompok kasus dan kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kualitas tidur diukur dengan kuesioner *Pittsburrgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

**Perbedaan** penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah tempat, jumlah populasi dan sampel, teknik pengambilan data. **Persamaan** penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah intervensi yang digunakan Senam *Tai Chi* dan pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).