

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penuaan penduduk telah berlangsung secara pesat. Di Amerika, jumlah penduduk lansia terus mengalami peningkatan. Pada tahun 2000, sebanyak 35 juta orang dewasa yang berusia di atas 65 tahun jumlahnya mencapai 12,4% dari total populasi (*Administration on Aging [AOA]*, 2006). Diperkirakan proporsi lansia (yang berusia di atas 60 tahun akan menjadi dua kali lipat yakni dari 11% di tahun 2006 menjadi 22% pada tahun 2050. Saat ini jumlah penduduk lanjut usia di seluruh dunia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan pada tahun 2025 diprediksikan akan mencapai 1,2 milyar (Nugroho, 2000).

Jumlah penduduk lansia di negara berkembang memiliki presentase yang lebih besar dibandingkan dengan negara maju. *World Organization Health* (WHO) melaporkan, menjelang 2050, 80% orang lansia tinggal di negara-negara miskin dan berpendapatan menengah, bukan di negara kaya. Indonesia sebagai negara berkembang juga mengalami peningkatan populasi penduduk lansia dari 4,48% (5,3 juta jiwa) pada tahun 1971 menjadi 8,48% (19,9 juta jiwa). Bahkan pada tahun 2020 diprediksi akan terjadi pertambahan jumlah penduduk lansia sampai 11,34% atau sekitar 28,8 juta jiwa (Nugroho, 2000)

Lanjut usia adalah proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu. Lansia merupakan proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Di masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Azizah, 2011).

Menua bukanlah merupakan suatu penyakit tetapi merupakan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun luar tubuh. Proses penuaan yang terus berlangsung akan menyebabkan perubahan dan penurunan berbagai fungsi tubuh, termasuk di dalamnya perubahan fisik, mental, dan sosial. Hal tersebut akan membuat lansia lebih rentan terhadap munculnya berbagai penyakit (Azizah, 2011).

Selama penuaan, pola tidur mengalami perubahan-perubahan yang khas yang membedakannya dari orang yang lebih muda. Perubahan-perubahan tersebut mencakup ketelatenan tidur, terbangun pada dini hari, dan peningkatan jumlah tidur siang. Kebutuhan tidur akan berkurang dengan semakin berlanjutnya usia seseorang. Pada usia 12 tahun kebutuhan tidur adalah sembilan jam, berkurang menjadi delapan jam pada

usia 20 tahun, tujuh jam pada usia 40 tahun, enam setengah jam pada usia 60 tahun, dan enam jam pada usia 80 tahun (Prayitno, 2002).

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang mutlak harus dipenuhi oleh semua orang, termasuk di dalamnya orang lanjut usia. Lansia membutuhkan istirahat dan tidur yang cukup untuk menjaga kesehatan fisiknya. Salah satu aspek utama dari peningkatan kesehatan untuk lansia adalah pemeliharaan tidur untuk memastikan pemulihan fungsi tubuh sampai tingkat fungsional yang optimal dan untuk memastikan keterjagaan di siang hari guna menyelesaikan tugas-tugas dan menikmati kualitas hidup yang tinggi (Stanley and Bear, 2007).

Allah SWT telah memberikan kesempatan pada manusia untuk tidur dalam AL-Quran surat Al An'am ayat 60 yang berbunyi:

“Dan Dia-lah yang menidurkan kamu di malam hari dan Dia mengetahui yang kamu kerjakan di siang hari, kemudian Dia membangunkan kamu pada siang hari untuk disempurnakan umur(mu) yang telah ditentukan, kemudia kepada Allah-lah kamu kembali, lalu Dia memberitahukan kepadamu apa yang dahulu kamu kerjakan”.

Masalah tidur pada lansia merupakan masalah besar dan banyak dikeluhkan. Direktur Pusat Neurologi mengatakan bahwa lebih dari 50% lansia mempunyai masalah tidur (Henkel, 2003). Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Walaupun demikian, hanya satu dari delapan kasus yang menyatakan bahwa gangguan tidurnya

telah didiagnosis oleh dokter (Anwar, 2010). *Established Population Epidemiologic Studies of the Elderly* (EPESE) mendapatkan dari 9000 responden, sekitar 29% berusia di atas 65 tahun dengan keluhan gangguan tidur (dalam Anwar, 2010).

Gangguan tidur menyerang 50% orang yang berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal di rumah dan 66% orang yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang. Gangguan tidur mempengaruhi kualitas hidup dan berhubungan dengan angka mortalitas yang lebih tinggi (Stanley dan Beare, 2007). Hal ini dikuatkan dengan pendapat Linton dan Helen (2007) yang menyebutkan bahwa insidensi lansia yang mengalami gangguan tidur lebih dari 50% terjadi pada lansia yang berusia 65 tahun dan lebih mengalami gangguan tidur.

Kebanyakan lansia berisiko mengalami gangguan pola tidur yang disebabkan oleh banyak faktor. Meskipun perubahan-perubahan pola tidur dianggap sebagai bagian normal dari proses penuaan, informasi terbaru menunjukkan bahwa banyak dari gangguan ini yang berkaitan dengan proses patologis yang menyertai penuaan (Stanley dan Beare, 2007).

Pola tidur yang tidak normal akan berdampak pada aktivitas sehari-hari, khususnya pada lansia. Dalam studi epidemiologi formal diperoleh data lebih dari 25% orang dewasa mengalami insomnia dan berdampak pada kelangsungan hidup (Williams, 1999). Pendapat ini diperkuat oleh Amirta *cit.* Sumedi (2010) bahwa akibat dari insomnia adalah menurunnya

kualitas hidup produktivitas dan keselamatan serta dapat mempengaruhi kualitas kerja. Kurang tidur dapat pula mengakibatkan masalah dalam keluarga dan perkawinan, karena kurang tidur dapat membuat orang cepat marah dan lebih sulit bergaul. Bila tidur kurang lelap, maka tubuh akan merasa letih, lemah, dan lesu pada saat bangun (Sumedi dkk, 2010). Meskipun gangguan tidur bukan merupakan keluhan utama, namun hampir di setiap masalah medis dan psikososial yang terjadi pada usia lanjut menyebabkan gangguan tidur.

Musik dan olahraga adalah salah satu contoh intervensi non farmakologi untuk mengatasi gangguan tidur (Linton dan Helen, 2007). Olahraga harus dilakukan di pagi hari daripada menjelang tidur karena pada jam-jam tersebut latihan hanya akan menimbulkan efek menyegarkan daripada menidurkan (Stanley dan Bear, 2007). Theodore Berland *cit.* Adinata menyebutkan 22 manfaat gerak badan, salah satunya adalah meningkatkan tidur.

Dengan berolah raga diharapkan mampu meningkatkan kualitas tidur lansia dan jarang terbangun di malam hari. Salah satu olahraga yang bisa dilakukan adalah senam lansia. Aktivitas fisik ini akan membantu menjaga kebugaran tubuh lansia. Senam bugar lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas tubuh manusia setelah latihan teratur (Depkes RI, 1995).

Pada tahun 2011 jumlah lansia di RW 08 Suronatan Yogyakarta adalah 73 jiwa. Dari total penduduk lansia di daerah tersebut sebanyak 61 lansia aktif mengikuti kegiatan posyandu lansia. Pada penelitian ini survei pendahuluan dilakukan di posyandu lansia Sumarah dengan mengambil sampel lansia yang mengikuti posyandu lansia yang diadakan pada tanggal 8 November 2012 dengan jumlah lansia sebanyak 30 orang. Hasil survei pendahuluan menunjukkan bahwa 50% atau sekitar 15 orang lansia memiliki pola tidur yang tidak baik. Dari hasil wawancara singkat, sebagian besar lansia mengeluhkan kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada tengah malam dan susah untuk tidur kembali. Gangguan pola tidur yang sering dialami lansia ini mengakibatkan perubahan pada pola aktivitas sehari-hari pada lansia.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh senam lansia terhadap pola tidur lansia di posyandu lansia Sumarah RW 08 Suronatan, Kota Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

“Adakah pengaruh senam lansia terhadap pola tidur pada lansia di posyandu lansia Sumarah RW 08 Suronatan, Kota Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

- a. Diketuinya pengaruh senam lansia terhadap pola tidur pada lansia di Posyandu Lansia Sumarah, Suronatan, Kota Yogyakarta

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pola tidur *pre-test* dan *post-test* pada responden kelompok perlakuan
- b. Mengetahui pola tidur *pre-test* dan *post-test* pada responden kelompok kontrol
- c. Mengetahui adanya perbedaan pola tidur pada lansia yang diberikan senam lansia kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Lansia

- a. Dapat menjadi salah satu cara untuk mengurangi gangguan pola tidur pada lansia
- b. Meningkatkan kesehatan lansia

2. Bagi Ilmu Keperawatan

- a. Dapat menjadi alternatif dalam melakukan intervensi keperawatan, khususnya pada lansia

3. Bagi Instansi Kesehatan

- a. Meningkatkan kualitas hidup lansia dan memperpanjang usia harapan hidup lansia
- b. Memberikan referensi kegiatan dalam hubungannya dengan pelayanan kesehatan

4. Bagi Peneliti

- a. Meningkatkan pengetahuan dan menambah pengalaman peneliti dalam melakukan asuhan keperawatan pada lansia
- b. Menjadi referensi kegiatan dalam hubungannya dengan kesehatan komunitas di tatanan masyarakat

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang terkait dengan penelitian ini adalah:

1. Wulan, N (2009), "Pengaruh Terapi Musik Langgam Jawa Terhadap Derajat Insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Abiyoso Pakem Yogyakarta" menggunakan desain penelitian *true eksperiment* dengan rancangan *Pre Test- Post Test* dengan kelompok kontrol serta pemilihan responden eksperimen dan kontrol dilakukan acak menggunakan undian dengan hasil pemberian terapi musik Langgam Jawa dapat menurunkan derajat insomnia dengan signifikansi sebesar (0,000) pada *Uji Wilcoxon* dengan nilai signifikansi (0,04) pada *Uji Mann Whitney*. Persamaannya adalah sama-sama meneliti gangguan tidur pada lansia.
2. Sumedi, T dkk., (2010), Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Skala Insomnia pada Lansia di Panti Wredha Dewanata Cilacap. Jenis penelitiannya adalah *quasi eksperimental*, dengan rancangan *pretest-posttest without control group*. Dari hasil penelitian tersebut

menunjukkan bahwa terjadi penurunan derajat insomnia setelah diberi perlakuan senam lansia.

Persamaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya ialah sama-sama meneliti pengaruh senam lansia terhadap gangguan tidur pada lansia.

3. Gusnul (2009), Pengaruh Aromaterapi terhadap Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta” menggunakan metode penelitian *quasy eksperiment* dengan menggunakan kelompok kontrol dengan pendekatan *One Group Pre test-Post test Design* dan metode sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. *Pre test* dan *post-test* menggunakan kuesioner kelompok studi Psikiatri Biologi Jakarta *Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS)*.

Persamaan penelitian dengan peneliti adalah sama-sama meneliti tentang gangguan tidur pada lansia.

4. Septina B S (2010), “Pengaruh Terapi Mandi Air Hangat Dengan Aromaterapi Lavender Bagi Penderita Insomnia Pada Lansia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul DIY” metode penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan kelompok kontrol dan eksperimen dengan hasil terjadi penurunan derajat insomnia pada kelompok eksperimen, pada saat *pre-test* responden dengan insomnia derajat berat berjumlah 6 responden (40%) dan saat dilakukan *post-test* responden dengan insomnia derajat berat menjadi 0 responden (0%).

Responden dengan insomnia derajat ringan berjumlah 5 responden (33,3%), saat dilakukan *pre test* dan saat melakukan *post test* meningkat menjadi 12 responden (80%).

Persaman penelitian dengan peneliti adalah sama-sama meneliti tentang gangguan tidur pada lansia.