

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di seluruh dunia saat ini terjadi transisi demografi dimana proporsi penduduk berusia lanjut (lansia) bertambah, sedangkan proporsi penduduk berusia muda menetap atau berkurang. Proporsi penduduk lansia dari total penduduk dunia akan naik dari 10% pada tahun 1998 menjadi 15% pada tahun 2025, dan meningkat hampir mencapai 25% pada tahun 2050 (Ratrinaningsih, 2007).

Indonesia sebagai salah satu Negara berkembang juga mengalami peningkatan populasi penduduk lansia dari 4,48% (5,3 juta jiwa) pada tahun 1971 menjadi 9,77% (23,9 juta jiwa) pada tahun 2010. Bahkan pada tahun 2020 diprediksi akan terjadi ledakan jumlah penduduk lansia sebesar 11,34% atau sekitar 28,8 juta jiwa (Makmur, 2006). Indonesia termasuk Negara kelima yang akan memiliki populasi lansia terbesar setelah Cina, India, Amerika Serikat dan Meksiko (Anonim, 2007).

Provinsi Jawa Tengah termasuk salah satu dari tujuh provinsi di Indonesia yang berpenduduk dengan struktur tua (lansia). Data Departemen Sosial (Depsos) menyebutkan jumlah penduduk dengan struktur tua (lansia) di Jawa Tengah mencapai 9,36% yaitu terbesar urutan kedua di Indonesia (Eka, 2009).

Usia lanjut merupakan proses alami yang tidak dapat dihindarkan. Proses menjadi tua disebabkan oleh faktor biologi, berlangsung secara alamiah, terus menerus dan berkelanjutan yang dapat menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, biokemis pada jaringan tubuh dan akhirnya mempengaruhi fungsi, kemampuan tubuh dan jiwa (Constantinides,1994).

Menurunnya fungsi tubuh pada proses menua menyebabkan munculnya berbagai macam penyakit yang biasanya ditandai dengan keluhan susah tidur (Ratrinaningsih, 2007). Meskipun beberapa usia mengalami perubahan pola tidur merupakan konsekuensi normal proses penuaan, prevalensi dan potensial terjadinya gangguan tidur berat memerlukan kewaspadaan klinis dan evaluasi. Proses penuaan normal, penyakit kronik dan terapi obat meningkatkan kerentanan terhadap insomnia. Insomnia yang terjadi pada lansia yaitu waktu untuk jatuh tertidur memanjang dan jumlah total waktu tidur selalu menurun (Hudak dan Gallo, 1997).

Menurut data dari *World Health Organisation* (WHO) pada tahun 1993 kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dengan keluhan yang sangat hebat sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Prevalensi gangguan tidur setiap tahun cenderung meningkat sesuai dengan peningkatan usia dan berbagai penyebabnya. Kaplan dan Sadock (2010) melaporkan kurang lebih 40-50% dari populasi usia lanjut menderita gangguan tidur.

Mayoritas usia lanjut mengalami gangguan tidur dan frekuensi gangguan tidur meningkat sesuai bertambahnya usia (Joseph, *et al.*, 1993).

Dalam studi epidemiologi formal diperoleh data bahwa lebih dari 25% orang dewasa mengalami insomnia dan berdampak pada kelangsungan hidup (Williams, 1999). Diperkirakan gangguan tidur terjadi lebih dari satu setengah pada lansia usia 65 tahun (Hudak dan Gallo, 1997). Dan menurut *National Institute of Aging* dalam evaluasi keluhan pada lansia, lebih dari 80% dari 9000 lansia 65 tahun keatas melaporkan mengalami gangguan tidur (Ratrinaningsih, 2007).

Salah satu cara penatalaksanaan insomnia adalah dengan melakukan latihan fisik secara teratur, diantaranya senam. Senam disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung tetap optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang terdapat dalam tubuh (Drajad, 2009).

Senam *aerobic low impact* adalah bentuk senam yang cocok untuk lansia karena dilakukan dengan benturan ringan. Dimana salah satu kaki masih bertumpu di lantai setiap waktu, dan tanpa tekanan tingkat tinggi pada sendi-sendi (Brick, 2001). Senam ini memberi manfaat baik fisik maupun kejiwaan. Manfaat senam ini secara fisik adalah memperlancar proses pencernaan atau metabolisme tubuh sehingga zat-zat yang tidak diperlukan oleh tubuh dapat cepat dikeluarkan, mengatur pengeluaran energi serta untuk kebugaran otak. Jika seorang lansia mempunyai fisik dan jiwa yang sehat akan terhindar dari berbagai penyakit yang ditandai dengan insomnia.

Senam ini memiliki dampak psikologis langsung yakni membantu memberi perasaan santai, mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan senang karena saat senam kelenjar pituitari menambah produksi *beta-endorfin* dan konsentrasinya naik didalam darah yang juga dialirkan ke otak, sehingga mengurangi nyeri, cemas, depresi dan perasaan letih yang merupakan penyebab insomnia (Kuntaraf, 1992).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap penurunan derajat insomnia pada lansia.

B. Pembatasan Masalah

Mengingat begitu kompleksnya permasalahan yang dapat timbul akibat proses penuaan, dan terbatasnya pengetahuan penulis maka dalam penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap penurunan derajat insomnia pada lansia.

C. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap penurunan derajat insomnia pada lanjut usia?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap penurunan derajat insomnia pada lanjut usia.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan peneliti tentang permasalahan yang terjadi pada lansia dan derajat insomnia yang dialaminya.

2. Bagi Pendidikan

Pelaksanaan penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam kasus insomnia, kemudian informasi ilmiah ini diharapkan dapat menambah pengertian kepada masyarakat luas tentang hubungan senam *aerobic low impact* dengan derajat insomnia pada lansia.

3. Bagi Institusi Pelayanan

- a. Memberikan referensi dan bahan pembanding dalam kegiatan yang ada hubungannya dengan pelayanan kesehatan.
- b. Memberikan ruang sudut pandang fisioterapi dalam menganalisa tentang hubungan senam *aerobic low impact* dengan derajat insomnia pada lansia.

4. Bagi Masyarakat

Adapun secara umum di masyarakat, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk:

- a. Mendapat gambaran tentang manfaat senam *aerobic low impact* sehingga dapat tertarik dan mengikuti senam tersebut.
- b. Membantu pemberian penjelasan hubungan senam *aerobic low impact* terhadap penanganan masalah psikologis (gangguan tidur) pada lansia dengan kejadian insomnia yang dialaminya.