

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring dengan keberhasilan pemerintah dalam pembangunan nasional, telah mewujudkan hasil yang positif di berbagai bidang, yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama di bidang medis atau ilmu kedokteran sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan umur harapan hidup manusia. Akibatnya jumlah penduduk yang berusia lanjut meningkat dan bertambah cenderung lebih cepat (Nugroho, 2000).

Saat ini, di seluruh dunia jumlah orang lanjut usia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Di negara maju seperti Amerika Serikat penambahan orang lanjut usia kurang lebih 1.000 orang per hari pada tahun 1985 dan diperkirakan 50% dari penduduk berusia di atas 50 tahun, sehingga istilah Baby Boom pada masa lalu berganti menjadi ledakan penduduk lanjut usia (Lansia). Secara Demografi, menurut sensus penduduk pada tahun 1980 di Indonesia jumlah penduduk 147,3 juta. Dari angka tersebut terdapat 16,3 juta orang (11%) orang yang berusia 50 tahun keatas, dan 6,3 juta tahun (4,3%) berusia 60 tahun ke atas. Dari 6,3 juta orang terdapat 822.831 (13,06%) orang tergolong jompo, lanjut usia yang memerlukan bantuan khusus sesuai undang-undang bahkan mereka harus dipelihara oleh negara. Tahun 2000 diperkirakan jumlah lanjut usia meningkat menjadi 9,99% dari seluruh

penduduk Indonesia (22.277.700 jiwa) dengan umur harapan hidup 65-70 tahun dan pada tahun 2020 akan meningkat menjadi 11,09% (29.120.000 lebih) dengan umur harapan hidup 70-75 tahun (Nugroho, 2000).

Lansia akan terjadi perubahan-perubahan fisik, psikososial dan spiritual. Salah satu perubahan tersebut adalah terjadi perubahan pola tidur. Menurut Waspada (2007), ada dua proses normal yang paling penting di dalam kehidupan manusia adalah makan dan tidur. Walaupun keduanya sangat penting akan tetapi karena sangat rutin maka kita sering melakukan akan proses itu dan baru setelah adanya gangguan pada kedua proses tersebut maka kita ingat akan pentingnya kedua keadaan ini.

Gangguan tidur juga dikenal sebagai penyebab morbiditas yang signifikan. Ada beberapa dampak serius gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood, depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup, angka kematian, angka sakit jantung dan kanker lebih tinggi pada seseorang yang lama tidurnya lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam perhari bila dibandingkan dengan seseorang yang lama tidurnya antara 7-8 jam perhari. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Walaupun demikian hanya satu dari delapan kasus yang menyatakan bahwa gangguan tidurnya telah diagnosis oleh didiagnosis dokter (Amir, 2007).

Lansia lebih sering mengalami gangguan tidur (insomnia) dikarenakan semakin bertambahnya umur seseorang maka akan mengalami penurunan fungsi organ yang berpengaruh pada kondisi mental dan psikososial seperti kurang percaya diri, cemas, stres, dan depresi. Hal ini yang memicu mengapa sebagian besar lansia mengalami gangguan pola tidur (Rafknowledge, 2004).

Banyak pilihan yang biasa dilakukan untuk mengatasi insomnia selain obat tidur. Menurut Aribowo (2003), menyebutkan salah satu manfaat olahraga yang ringan seperti yoga dapat membuat tidur lebih nyenyak. Latihan gerakan seperti yoga dapat meningkatkan denyut jantung di atas normal, dapat membantu untuk memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat jantung dan paru-paru dan menyebabkan organ-organ tersebut berfungsi lebih efisien. Selain itu juga dapat meningkatkan proses oksigenasi atau proses pertukaran udara di jaringan sel-sel tubuh. Diantara gerakan senam yoga ada latihan peregangan dan pernafasan dalam, gerakan tersebut dapat membantu sistem getah bening dalam tubuh kita untuk memompa lebih efektif. Latihan ringan seperti peregangan otot dan pernafasan dalam dapat menurunkan frekuensi gelombang otak kita serta menurunkan kadar hormon kortisol (indikator stres) sehingga tubuh dan pikiran kita berada dalam kondisi rileks sehingga dengan kondisi tersebut orang yang mengalami gangguan tidur dapat tidur lebih baik. Ide (2008) menyatakan bahwa yoga bekerja sebagai pengobatan insomnia karena menenangkan sistem saraf simpatik. Pada saat yang sama yoga merangsang saraf parasimpatis, yang memudahkan tubuh untuk beristirahat dan tidur.

Berdasarkan survey awal, jumlah penduduk di kelurahan Blulukan pada bulan Desember 2010 tercatat 5277 orang, jumlah lansia 317 orang (Data

Monografi Kelurahan Bluluk, 2010). Survey awal berdasarkan laporan Register Posyandu Lansia Puskesmas Colomadu II pada bulan Februari 2011 tercatat 333 lansia yang mengikuti posyandu lansia, dan terdiri dari 6 Posyandu Lansia yang berada di desa Bluluk, Kecamatan Colomadu. Hasil wawancara dengan 20 lansia yang dilakukan wawancara, bahwa lansia apabila malam telah tiba, lansia sering menjadi cemas. Kecemasan lansia diakibatkan adanya kesulitan lansia untuk dapat memulai tidur malam. Dibutuhkan waktu yang cukup lama agar lansia dapat tidur. Namun selama proses tidur lansia mengaku sering terjaga dari tidur dan sulit sekali untuk dapat tidur kembali. Kondisi badan pada waktu bangun pagi, lansia merasa badannya tidak segar, merasa masih mengantuk. Pernyataan lansia tersebut diperkuat dengan pengukuran tingkat insomnia (*Insomnia Rating Scale*). Hasil pengukuran awal menunjukkan 12 lansia (70 %) mengalami kesulitan tidur. Menurut Rafknowledge (2004), pengalaman yang dirasakan pada lansia tersebut merupakan tanda dan gejala insomnia.

Upaya yang sudah dilakukan oleh petugas kesehatan dalam posyandu lansia tersebut dalam menangani masalah ini adalah dengan memberikan obat tidur, sedangkan pemberian obat tidur dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan efek yang tidak baik bagi kesehatan. Dari hasil wawancara dengan lansia yang ikut dalam posyandu tersebut tidak pernah mengikuti kegiatan olahraga seperti senam yoga, dikarenakan posyandu di Desa Bluluk tersebut belum pernah diadakan kegiatan olahraga yang bertujuan untuk mengatasi gangguan tidur atau insomnia seperti senam yoga. Kegiatan di posyandu lansia antara lain penimbangan berat badan, pemeriksaan

kesehatan meliputi pengukuran tekanan darah, pengukuran kadar glukosa darah, penyuluhan tentang kesehatan. Dari fenomena di atas peneliti tertarik untuk meneliti “Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Senam Yoga di Posyandu Lansia Desa Blulukan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar”.

B. Perumusan Masalah

Dari uraian dari latar belakang masalah memberikan gambaran kepada peneliti dalam menyusun masalah penelitian, yaitu apakah ada perbedaan tingkat insomnia lansia sebelum dan sesudah latihan senam yoga di Posyandu Lansia Desa Blulukan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar?”

C. Tujuan Penelitian

1) Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat insomnia lansia sebelum dan sesudah latihan senam yoga.

2) Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat insomnia sebelum diberi senam yoga.
- b. Mengetahui tingkat insomnia setelah diberi senam yoga.
- c. Menganalisis perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam yoga di Posyandu Lansia Desa Blulukan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Dapat memperdalam pengetahuan tentang penelitian dan menambah wawasan tentang penelitian yang dilakukan.

2. Bagi Kader Posyandu Lansia

Dapat dijadikan masukan terhadap upaya untuk meningkatkan penanganan terhadap gangguan tidur insomnia yang banyak dialami oleh lansia dan upaya pengambilan kebijakan terhadap upaya kelangsungan kegiatan senam yoga di Posyandu Lansia Desa Bluluk, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan pelayanan asuhan keperawatan khususnya dalam masalah gangguan tidur atau insomnia.

4. Bagi Lansia

Dapat memotivasi lansia dalam melaksanakan senam yoga dan mendapatkan suatu bentuk senam yoga yang mudah dilakukan, namun bermanfaat untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi yaitu gangguan tidur insomnia.

5. Bagi Peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat sebagai pengetahuan, masukan dan pengembangan ilmu keperawatan di masa akan datang.

E. Keaslian Penelitian

1. Brown (2009) “*Yoga for anxiety and depression*” Jenis penelitian adalah penelitian eksperimen dengan jumlah sampel sebanyak 24 responden dengan lama terapi senam yoga selama 3 bulan. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan nyeri yang dirasakan dan serta penurunan tingkat depresi. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah variabel penelitian yaitu nyeri dan depresi, waktu dan tempat penelitian berlangsung, jumlah responden.
2. Sharon (2005) *Iyengar Yoga for Treating Symptoms of Osteoarthritis of the Knees: A Pilot Study*. Jumlah sampel sebanyak 20 pasien osteoporosis dengan umur diatas 50 tahun. Terapi iyengar yoga diberikan selama 90 menit selama 8 minggu. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri sendi lutut dan bertambahnya keseimbangan dalam berjalan. Perbedaan penelitian adalah variabel penelitian, tempat penelitian, waktu penelitian, subjek penelitian, jumlah responden.
3. Sasmita (2007) Pengaruh Latihan Hatha Yoga Selama 12 Minggu Terhadap Tekanan Darah Wanita Berusia 50 Tahun Keatas. Jumlah sampel 37 subyek penelitian, penelitian eksperimental semu dengan One Group Pre dan Post Test Design. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah diastole yang signifikan ($p < 0,05$) dan sistol tidak signifikan ($p > 0,05$).
Perbedaan penelitian adalah variabel penelitian, jumlah sampel, tempat dan waktu penelitian.