

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menua adalah suatu proses alami yang disertai dengan adanya penurunan kondisi fisik serta penurunan fungsi organ tubuh. Hal ini juga diikuti dengan perubahan emosi secara psikologis dan kemunduran kognitif, hal-hal lain yang juga sering muncul pada lansia seperti kecemasan yang berlebihan, kepercayaan diri menurun, insomnia, semuanya saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum. Salah satu masalah yang sering muncul adalah masalah gangguan pola tidur pada lansia (Kadir, 2007).

Lansia wanita lebih sering mengalami gangguan pola tidur dikarenakan semakin bertambah umur seseorang maka akan mengalami penurunan fungsi organ yang berpengaruh pada kondisi mental dan psikososial seperti kurang percaya diri, cemas, stress, dan depresi. Selain itu, hormon progesteron dan estrogen juga mempunyai pengaruh pada pola tidur wanita. Hal ini disebabkan oleh reseptor hormon progesteron dan estrogen terletak pada bagian tersendiri di hipotalamus. Posisi kedua hormon tersebut dianggap berpengaruh pada irama sirkadian dan pola tidur secara langsung (Prasadja, 2009) Hal ini yang memicu mengapa sebagian besar lansia wanita mengalami gangguan pola tidur (Raknowledge, 2004).

Insomnia sendiri merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Di Indonesia, prevalensi insomnia sekitar 49 % atau 9,3 juta lansia, di pulau Jawa dan Bali prevalensi insomnia juga cukup tinggi sekitar 44% dari total lansia (Dinkes, 2008). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di gang Keling 1 Lingkungan Keling Kelurahan Kalongan pada tanggal 14-15 Januari 2014, didapatkan bahwa dari 18 lansia wanita yang diwawancarai, sekitar 60 % mengeluh mengalami insomnia.

Diaphragmatic breathing exercise adalah latihan nafas yang mengkontraksikan diaphragma, ketika diaphragma berkontraksi maka akan menyebabkan perut mengembang. Ini menyebabkan tekanan negatif di dalam dada memaksa udara ke dalam paru-paru. Tekanan negatif dapat menarik darah ke dada, sehingga meningkatkan aliran balik vena ke jantung. Hal ini menyebabkan sistem imun dan aktivitas seseorang semakin meningkat. Selain itu, aliran getah bening yang kaya akan sel kekebalan tubuh pun ikut meningkat. Pencegahan infeksi paru-paru maupun jaringan lain dapat dibantu dengan proses pernapasan *diaphragma*, sehingga kantong udara dalam paru-paru, aliran darah dan getah bening dapat bekerja secara maksimal. Faktor ini yang menyebabkan *diaphragmatic breathing exercise* menjadi salah satu latihan yang sangat baik untuk merangsang respons relaksasi dan mengurangi ketegangan serta depresi (Gladd, 2009).

Berdasarkan dari uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh *Diaphragmatic Breathing Exercise* Terhadap Insomnia pada Lansia Wanita”.

B. Rumusan Masalah

Masalah yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah “Adakah Pengaruh *Diaphragmatic Breathing Exercise* Terhadap Insomnia pada Lansia Wanita”?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang dapat diambil dari penelitian yang akan dilakukan adalah untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh *Diaphragmatic Breathing Exercise* Terhadap Insomnia Pada Lansia Wanita.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Mengetahui adanya Pengaruh *Diaphragmatic Breathing Exercise* Terhadap Insomnia Pada Lansia Wanita.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk memberikan informasi ilmiah kepada pembaca mengenai Pengaruh *Diaphragmatic Breathing Exercise* Terhadap Insomnia Pada Lansia Wanita.
- b. Sebagai sumber pemikiran dan acuan penelitian selanjutnya.