

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kelompok penduduk yang berusia 60 tahun ke atas disebut lanjut usia (lansia). Dilihat dari segi biologis lansia merupakan orang yang mengalami proses penuaan secara terus menerus, dan ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yakni semakin rentannya terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Hal tersebut disebabkan karena terjadinya perubahan dalam struktur dan fungsi sel, sistem organ, serta jaringan (Roubenoff *et al.*, 2000).

Indonesia merupakan negara tertinggi dalam pertumbuhan penduduk lanjut usia dalam kurun waktu 1990-2010. Hal tersebut mengantarkan Indonesia menjadi negara keempat negara berpenduduk lanjut usia terbanyak di dunia setelah China, India, dan Amerika Serikat (Susanto *et al.*, 2015). Badan Pusat Statistik (BPS) mensurvei bahwa jumlah lansia di Indonesia sebanyak 17.717,800 jiwa atau 7,90%, dan jumlahnya pada tahun 2010 diperkirakan sebesar 23.992.552 (9,77%) dan pada tahun 2020 sebesar 28.822.879 (11,34%) (Martono, 2008).

Proses penuaan sering dikaitkan dengan perubahan fisiologis pada lansia sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur. Lebih dari 80% lansia mengalami beberapa gangguan tidur dan 50% lansia melaporkan sering terjadi gangguan tidur (Halpern *et al.*, 2014). Sedangkan hasil penelitian

yang dilakukan oleh Khasanah dan Hidayati (2012) pada lansia yang dilaksanakan di Balai Rehabilitas Sosial Mandiri mengatakan bahwa dari 97 responden penelitian, 68 responden penelitian (70,1%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Berdasar usia, persentase responden penelitian yang mengalami gangguan tidur buruk yang berusia 60 tahun sampai 74 tahun dan 75 tahun sampai 89 tahun secara berturut-turut adalah 65,3% dan 85,7%.

Menjaga kualitas hidup agar tetap baik juga dapat didapatkan dengan cara istirahat yang cukup. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis, atau kebutuhan paling bawah dari piramida kebutuhan dasar. Tidur adalah suatu kegiatan relatif tanpa sadar yang penuh, ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan kegiatan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan jasmaniah yang berbeda (Tarwoto, 2004). Tercukupinya kebutuhan tidur bisa membuat seseorang aktif dan fresh dalam menjalankan aktifitasnya. Tidur lima jam tetapi kualitasnya bagus, lebih baik daripada orang yang tidur tujuh jam tapi kualitasnya jelek.

Pada lansia jika terdiagnosis mengalami gangguan tidur yang tidak diobati maka dapat menyebabkan gangguan fungsi harian dan penurunan kualitas hidup. Gangguan tidur juga merupakan faktor resiko untuk kecelakaan yang merupakan penyebab utama kematian berkaitan dengan morbiditas dan mortalitas (Halpern *et al.*, 2014).

Untuk mengatasi terjadinya gangguan kualitas tidur terutama bagi lansia salah satunya dapat dilakukan senam yoga. Senam yoga merupakan salah satu senam ringan yang dapat dilakukan oleh lansia untuk menimbulkan efek rileksasi agar dapat menambah kualitas tidur ataupun memperbaiki kualitas tidur agar menjadi lebih baik. Yoga adalah tujuan yang sistematis komprehensif untuk pencapaian fisik, psikologis, spiritual kesehatan dan kesejahteraan, dan menggabungkan beberapa variasi postural/latihan, pernapasan, dan meditasi teknik. Yoga juga telah digunakan sebagai terapi pengobatan seperti yang diyakini bahwa tehknik yang berbeda dapat menghasilkan efek psikologikal yang unik dan dapat mengobati gangguan tertentu (Khalsa, 2004). Kombinasi yoga Hatha lembut dan restoratif dapat memberikan manfaat yang efektif untuk meningkatkan tidur, karena urutan holistik latihan meditasi, bernapas, dan fisik kesejajaran memerlukan kedua keterlibatan aktif dan pasif dari otot rangka (Mustian, 2014).

Efek yoga untuk mengembangkan kesejahteraan fisik dan mental melalui peregangan semua kelompok otot untuk kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan fisik. Yoga juga bermanfaat untuk meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres. Memberikan suasana hati lebih tenang tidak seperti saat melakukan latihan aerobik. Selain itu, yoga menekankan kesadaran tubuh dan agar seseorang lebih fokus pada latihan otot-otot pernapasan atau bagian tubuh lainnya, sehingga sangat mungkin bahwa yoga dapat meningkatkan kemampuan berfokus yang lebih umum (Oken *et al.*, 2006).

Dilihat dari jumlah penduduk lansia di masing-masing provinsi di Indonesia, jumlah terbesar lansia adalah mereka yang bertempat tinggal di Daerah Istimewa Yogyakarta. Karena daerah Surakarta juga merupakan populasi lanjut usia yang cukup tinggi maka peneliti mengambil sampel lansia di daerah Malangjiwan, Colomadu, Surakarta. Dari hasil survey yang telah peneliti lakukan pada 16 responden lansia yang dilaksanakan di sanggar senam RM 7 Malangjiwan, Colomadu didapatkan bahwa semua lansia yang diteliti mengalami gangguan tidur. Baik kualitas tidur cukup maupun kualitas tidur buruk.

Berdasarkan beberapa fenomena diatas, penulis ingin mengetahui lebih dalam dan tertarik mengetahui pengaruh latihan senam yoga terhadap kualitas tidur yang terjadi pada lansia.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh latihan senam yoga terhadap kualitas tidur pada lansia?”.

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh latihan senam yoga terhadap kualitas tidur yang terjadi pada lansia.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini yakni:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Untuk mengembangkan ilmu dan menambah wawasan pengetahuan pada institusi pendidikan terutama mengenai pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur pada lansia.

2. Bagi Masyarakat Umum

Memberitahukan dan menyebarkan informasi tentang peran fisioterapi pada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur bagi para pembaca dan masyarakat umum.

3. Bagi Peneliti

Penulis mendapat pengetahuan yang lebih luas tentang pengaruh yoga terhadap kualitas tidur dan dapat mengembangkan masalah yang berkaitan dengan pengaruh yoga terhadap kualitas tidur.