

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Insomnia merupakan gangguan tidur yang terjadi pada jutaan orang di seluruh dunia. Individu dengan insomnia merasa sulit untuk tidur atau tetap tidur. Insomnia sering menyebabkan kantuk di siang hari, lesu dan perasaan umum tidak sehat secara mental dan fisik. Gangguan tidur yang sering terdiagnosis dan merupakan sumber signifikan dari keprihatinan pada populasi geriatri. Beberapa faktor yang beragam dapat berkontribusi untuk gangguan tidur dalam persentase besar penduduk lanjut usia, termasuk pensiun, masalah kesehatan, kematian pasangan / keluarga, dan perubahan ritme sirkadian. Perubahan sirkadian pada pola tidur dapat menjadi bagian dari proses penuaan yang normal; Namun, banyak dari gangguan ini mungkin berhubungan dengan proses patologis yang tidak dianggap sebagai bagian normal dari penuaan (Gentili, 2014) .

Sebuah artikel menyatakan Riset internasional yang telah dilakukan *US Census Bureau, International Data Base* tahun 2010 terhadap penduduk Indonesia menyatakan bahwa dari 238,452 juta jiwa penduduk Indonesia, sebanyak 28,035 juta jiwa (11,7%) terjangkit insomnia. Angka ini membuat insomnia sebagai salah satu gangguan paling banyak yang dikeluhkan masyarakat Indonesia, presentase penderita insomnia lebih tinggi

dialami oleh lansia, dimana 1 dari 4 pada usia 60 tahun mengalami sulit tidur yang serius (Purwanto, 2011).

Mengobati insomnia pada lansia dapat dilakukan dengan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, misalnya dengan melakukan perawatan menggunakan obat pada populasi tertentu. Perawatan insomnia tidak selalu melalui resep obat saja tapi bisa dilakukan dengan melakukan terapi seperti tai chi, yoga, meditasi, akupunktur, dan akupresur. Insomnia merupakan gangguan alami yang berasal dari aktivitas alam bawah sadar kita. Salah satunya adalah senam yoga, dimana yoga merupakan salah satu ritual yang mengantarkan seseorang pada kemandirian dirinya dengan sang pencipta. (Gentili, 2014) .

Yoga menekankan penyeimbangan dua kekuatan yang bertolak belakang pada tubuh, seperti halnya *energy maskulin (the sun* atau matahari) dan *energy feminine (the moon* atau bulan), *Purusa* dan *Predana* , kiri dan kanan, tarikan dan hembusan nafas, rasa sedih dan gembira dan sebagainya. Tujuannya adalah menjaga keseimbangan alami tubuh dengan mempraktekkan ke lima prinsip yoga Lima (5) prinsip yoga . Kelima prinsip yoga itu adalah: Berlatih dengan teratur, Bernapas dalam, Menjaga pola makan yang seimbang, Beristirahat cukup, Berpikir positif melalui meditasi.

Senam yoga membawa banyak manfaat bagi orang yang menderita trauma dan insomnia. Pasien menerima total relaksasi dan manfaat positif melalui terapi yoga. Meskipun obat tidur dapat membantu untuk merangsang tidur, tetapi ada risiko efek sampingnya. Selain itu, mereka bekerja pada

"gejala insomnia" dari tubuh, tetapi tidak menghilangkan "penyebab insomnia" itu. Di sisi lain, yoga tidak memiliki efek samping, namun yang baik saja. Hal ini juga memungkinkan untuk mengubah gaya hidup melalui yoga (Akiko, 2010).

Secara sederhana, tujuan senam yoga yaitu untuk mengurangi insomnia dengan bekerja menghilangkan penyebab insomnia dari faktor medis dan biologis, faktor psikologis, dan faktor dari luar. Yoga merupakan terapi non farmakologi yang efektif dibandingkan dengan terapi non farmakologi lainnya untuk mengatasi insomnia. Gerakan yoga dapat membantu penderita insomnia untuk dapat tidur dengan nyenyak karena memberikan pengaruh positif pada pusat saraf otak yang akan melepaskan rasa kaku pada otot di tubuh dan memberikan ketenangan pikiran dan pada akhirnya membantu untuk tidur. Dengan tidak adanya efek samping pada latihan ini sangat membantu untuk para lansia yang mengalami insomnia di usia mereka. Menurut latar belakang diatas penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh pemberian senam yoga untuk mengurangi insomnia pada lansia".

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dalam penulisan makalah ini dirumuskan berupa : Apakah ada pengaruh pemberian senam yoga untuk mengurangi insomnia pada lansia?

### **C. Tujuan penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian senam yoga untuk mengurangi insomnia pada lansia.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

#### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan menambah khasanah penelitian ilmu fisioterapi.

#### 2. Manfaat praktis

##### a. Bagi diri peneliti

Merupakan kesempatan agar dapat melaksanakan dan mempraktikkan teori-teori yang didapat selama pembelajaran untuk diterapkan langsung ke masyarakat luas dan menjadikan pengalaman dikemudian hari.

##### b. Bagi Masyarakat

Mampu memberikan informasi dan pemahaman serta memperluas cara pandang masyarakat terutama penderita atau keluarga penderita insomnia.

##### c. Bagi instansi

Bagi instansi pemerintahan dan lembaga yang terkait dapat digunakan sebagai bahan masukan terhadap pelaksanaan program-program kesehatan seperti penyuluhan tentang insomnia dan penanganannya.

d. Bagi peneliti lain

Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain bila melakukan penelitian serupa.