

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap manusia memiliki kebutuhan hidup yang harus terpenuhi, Kebutuhan yang terbesar bagi manusia adalah kebutuhan kesehatan. Terdapat banyak kebutuhan fisiologis manusia, salah satunya adalah istirahat dan tidur. Tidur merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting untuk kesehatan manusia. Tidur merupakan suatu mekanisme yang memperbaiki tubuh dan fungsinya untuk mempertahankan energi dan kesehatan (Spiegelhalter, et al, 2013), tetapi tidak semua manusia dapat memperoleh kebutuhan tidur yang berkualitas di karenakan suatu masalah, Keluhan-keluhan seputar masalah tidur merupakan masalah umum yang terjadi di masyarakat luas, khususnya pada lansia (Roland, 2011).

Keluhan sulit masuk tidur atau mempertahankan tidur atau tetap tidak segar meskipun sudah tidur, terbangun lebih awal, mengantuk yang berlebihan merupakan keluhan yang sering muncul pada lansia yang disebabkan oleh kebosanan, kebiasaan, depresi, penyakit organik, dan perubahan pola tidur seiring dengan bertambahnya usia yang mana tahap ke-3 dan ke-4 dari siklus tidur lansia terjadi dengan frekuensi yang lebih jarang (Potter & Perry, 2006), Salah satu masalah penting yang mempengaruhi atau yang menyebabkan terganggunya kualitas tidur pada lansia adalah usia (silvanasari, 2012).

Berdasarkan data dari kementerian kesehatan RI, Jumlah Lansia di Indonesia di atas 60 tahun pada tahun 2015 adalah 21.685.326 jiwa (Kemenkes

RI, 2015). Di daerah Jawa Timur jumlah penduduk usia lanjut mencapai 2.901.231 jiwa (Kemenkes RI, 2015), dan pada tahun 2015 sampai dengan tahun 2020, jumlah penduduk usia lanjut di daerah Jawa Timur diperkirakan meningkat dari (11,54%) sampai dengan (13,48%) dari total jumlah lansia yang ada di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2015), di Kota Madiun jumlah penduduk usia lanjut mencapai 22.106 jiwa, sedangkan di Kecamatan Taman Kota Madiun memiliki jumlah usia lanjut mencapai 9.765 jiwa (Dinkes Kota Madiun, 2015).

Seiring bertambahnya populasi lansia maka bertambahnya pula masalah masalah yang timbul mengenai lansia salah satunya adalah masalah gangguan kualitas tidur, penelitian yang dilakukan oleh Taat Sumedi et al, Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Erna Erliana et al, 2009 dari 29 responden lansia tingkat insomnia tertinggi adalah insomnia ringan yaitu sebanyak 16 lansia atau 55,17%. Sedangkan tingkat insomnia terendah adalah insomnia sangat berat yaitu sebanyak 3 lansia atau 10,34%. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20% sampai 50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius, Prevalensi gangguan tidur pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67% (Amir, 2007).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Khasanah, 2012) Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan

NREM yang pantas (Khasanah, 2012) usia lanjut membutuhkan waktu tidur 6-7 jam per hari (Hidayat, 2008).

Perubahan kualitas tidur pada lansia disebabkan oleh kemampuan fisik lansia yang semakin menurun, Kemampuan fisik menurun karena kemampuan organ dalam tubuh yang menurun, seperti jantung, paru-paru, dan ginjal. Penurunan kemampuan organ mengakibatkan daya tahan tubuh dan kekebalan tubuh turut terpengaruh (Prasadja, 2009 dalam Kartiko hery cahyono, 2012), salah satu gangguan utama dalam memulai dan mempertahankan tidur di kalangan lansia adalah insomnia, Insomnia adalah ketidakmampuan memperoleh secara cukup kualitas dan kuantitas tidur, Ada 3 macam insomnia yaitu Intial Insomnia adalah ketidakmampuan untuk tidur tidak ada, Intermittent Insomnia merupakan ketidakmampuan untuk tetap mempertahankan tidur sebab sering terbangun, dan Terminal Insomnia adalah bangun lebih awal tetapi tidak pernah tertidur kembali. Penyebab insomnia adalah ketidakmampuan fisik, kecemasan, dan kebiasaan minum alkohol dalam jumlah banyak (Tarwoto & Wartonah, 2006).

Dengan berolahraga, diharapkan dapat tidur lebih cepat, lebih jarang terbangun dan tidur lebih dalam. Salah satu jenis olahraga yang bisa dilakukan pada lansia yaitu senam lansia. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Tingkat kebugaran dievaluasi dengan mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat. Jadi supaya lebih bugar, kecepatan denyut jantung sewaktu istirahat harus menurun, (Siswanu, 2010).

Senam lansia adalah olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia, Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar, karena senam lansia ini mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh (Widianti & Proverawati, 2010).

Berdasarkan uraian diatas, salah satu upaya atau solusi untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia adalah dengan senam lansia, senam lansia merupakan terapi non farmakologi yang efektif dan dapat dilakukan oleh lansia, Senam lansia sekarang sudah diberdayakan diberbagai tempat seperti di panti wredha, posyandu, klinik kesehatan, dan puskesmas, dari uraian tersebut menunjukkan bahwa salah satu masalah pada lansia adalah gangguan tidur, dan salah satu solusi yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia adalah melakukan senam lansia dengan rutin, dengan uraian tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah ada pengaruh senam lansia dengan kualitas tidur lansia di Posyandu Lestari Kelurahan Mojorejo Kecamatan Taman Kota Madiun.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah ada Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun .

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun .

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi senam lansia di Posyandu Lestari Kelurahan Mojorejo Kecamatan Taman Kota Madiun.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia di Posyandu Lestari Kelurahan Mojorejo Kecamatan Taman Kota Madiun.
- c. Menganalisis Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun .

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

- a. Menambah pengetahuan ilmu keperawatan terutama mengenai pengaruh senam lansia Dengan kualitas tidur lansia.
- b. Sebagai dasar penelitian selanjutnya

1.4.2 Manfaat praktis

- a. Dapat dijadikan masukan bagi perawat bahwa senam lansia dapat di jadikan salah satu intervensi keperawatan untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pada lansia.

- b. Dapat dijadikan masukan bagi pasien terutama pada lansia yang mengalami gangguan tidur agar bisa mengatasi masalahnya secara mandiri, dengan melakukan senam lansia secara rutin.

1.5 Keaslian Penelitian

Dalam penyusunan skripsi ada beberapa referensi yang saya gunakan sebagai berikut :

- 1.5.1 Skripsi yang di tulis oleh Ikomang Rai Darmabudi “Pengaruh Senam Lansia Tera Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Yayasan Werda Sejahtera Desa Kawan Kecamatan Bangli” tahun 2014. Penelitian ini bersifat quasi experiment dengan rancangan pretest-posttest with control group design. Metode pengambilan sampel adalah purposive sampling dengan jumlah sampel 40 yang di bagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik paired t-test untuk kelompok berpasangan dan uji independent t-test untuk kelompok tidak berpasangan. Hasil uji statistik uji paired t-test pada kelompok eksperimen didapatkan nilai $\alpha=0,016$ dan nilai $t=2.651$, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai $\alpha=0,33$ dan nilai $t=-1.000$. hasil analisa statistik dengan independent t-test kelompok kontrol setelah dan kelompok eksperimen setelah senam didapatkan nilai $\alpha=0,069$ dan nilai $t=1.926$ artinya Senam lansia tera dapat memperbaiki kualitas tidur lansia di Yayasan Werda Sejahtera desa Kawan Kecamatan Bangli.

Perbedaan dalam penelitian ini adalah variable yang digunakan oleh penelitian sebelumnya adalah variable kusus, yaitu senam tera sedangkan variable yang di gunakan peneliti adalah senam bugar lansia, senam umum yang biasa di lakukan di Posyandu Lansia maupun di Panti Lansia

1.5.2 Penelitian yang di tulis oleh Yuliana R Kanender et al, “Pengaruh terapi relaksasi otot prgrsif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia d ipnanti werdha mando” tahun 2015. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di Panti Werdha Manado. Desain penelitian yang digunakan adalah pra eksperimental dengan One Group Pre-testPost-test design. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan Total Sampling dengan jumlah sampel 36 orang. Hasil penelitian menggunakan uji statistik Wilcoxon didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia Di Panti Werdha Manado. Saran Terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan mandiri untuk membantu lansia yang mengalami insomnia.

Perbedaan dalam penelitian ini adalah variabel yang terdapat pada penelitan sebelumnya adalah Pengaruh terapi relaksasi otot prgrsif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia sedangkan variable yang digunakan peneliti adalah pengaruh senam lansia perubahan terhadap kualitas tidur.

1.5.3 Penelitian yang di tulis oleh Erna Erlina et al, “Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum Dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot progresif (Progressive Muscle Relaxation) di BPSTW Ciparay Bandung” tahun 2008. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan tingkat insomnia lansia sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif di Balai Perlindungan Tresna Werdha (BPSTW) Ciparay Bandung. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling dengan jumlah responden 29 orang. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen yang termasuk ke dalam pretest and posttest one group design. Analisa data statistik yang digunakan adalah Wilcoxon Match Pairs Test. Pengumpulan data yang dilakukan pada saat sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif dengan menggunakan instrumen Insomnia Rating Scale yang dikembangkan oleh Kelompok Study Psikiatri Biologi Jakarta tahun 1985 serta dimodifikasi sesuai dengan kondisi lansia. Hasil penelitian, terdapat perbedaan tingkat insomnia responden sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif. Perbedaan yang dapat dilihat adalah terjadinya penurunan jumlah responden pada tingkat insomnia ringan sebanyak 10 orang (34,48%), 19 responden (65,52%) yang tidak mengalami keluhan insomnia, dan tidak ada satupun responden yang mengalami insomnia berat dan sangat berat. Hasil uji statistik menunjukkan hitung $Z (4,706) > Z_{tabel} (1,96)$ maka H_0 ditolak artinya terdapat perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif.

Perbedaan dalam penelitian ini adalah variable yang digunakan oleh penelitian sebelumnya adalah Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum Dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot progresif (Progressive Muscle Relaxation) variable yang di gunakan penelititi adalah pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur lansia.

