

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan. Hal ini merupakan salah satu kenyataan dan tidak dapat dihindari dimana seseorang mengalami perubahan secara biologis, psikologis maupun sosial. Perubahan ini merupakan suatu proses yang normal terjadi pada semua orang, namun dalam derajat yang berbeda dan tergantung pada lingkungan kehidupan lanjut usia (Maryam *et al*, 2008, h46-48). *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2000, lansia dikelompokkan menjadi 4 tahap yakni usia pertengahan (*middle age*) ialah kelompok usia 45 sampai 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) antara 60 dan 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) antara 75 dan 90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun dan populasi lansia mengalami peningkatan (Padila, 2013, h4).

Nugroho (2008) menjelaskan jumlah populasi lansia di dunia diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa . Tahun 2025 diperkirakan akan mengalami peningkatan menjadi 1,2 milyar (BPS, 2008). Sementara itu, jumlah lansia di Indonesia tahun 2014 mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03% dari seluruh penduduk Indonesia, Jumlah itu diproyeksikan akan meningkat hingga 21,4% dari total populasi pada tahun 2050 yang kira-kira mencapai 50 juta jiwa. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2015, Provinsi Jawa Tengah menduduki peringkat ke-3 untuk jumlah lansia tertinggi dengan total 11,8% dari total populasi di Indonesia. Populasi lansia di Klaten mencapai 406.791 jiwa (35,1%), dengan rentang usia 45 sampai 49 tahun sejumlah 84.411 jiwa (20,7%), usia 50 sampai 54 tahun sejumlah 78.247 jiwa (19,2%), usia 55 sampai 59 tahun sejumlah 68.579 jiwa (16,8%), usia 60 sampai 64 tahun sejumlah 53.190 jiwa (13%), usia lebih dari 65 tahun sejumlah 122.364 jiwa (30%) lansia (BPS Klaten, 2015, h1).

Lanjut usia mengalami kemunduran dari segi biologis dan segi fisik. Kemunduran biologis yang terlihat adalah kemampuan-kemampuan kognitif seperti suka lupa, kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat, serta tidak mudah menerima hal/ide baru. Kemunduran lain yang dialami adalah kemunduran fisik antara

lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, rambut beruban, gigi mulai ompong, pendengaran dan penglihatan berkurang, mudah lelah, gerakan menjadi lamban dan kurang lincah, serta terjadi penimbunan lemak terutama di perut dan pinggul (Maryam, 2008, h32). Semakin bertambahnya usia fungsi organ tubuh dan kondisi tubuh lansia semakin menurun dan kemampuan fisik yang menurun juga menyebabkan perubahan kualitas tidur pada lansia (Putra, 2011 disitasi Cahyono, 2015, h2).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Khasanah, 2012 disitasi Yurintika, 2015, h1117). Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Menurut *National Sleep Foundation* sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3 % lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia (Breus, 2004 disitasi Cahyono, 2015, h2). Hasil penelitian Setiyorini (2014, h4) yang meneliti tentang Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Gamping, Sleman Yogyakarta, menunjukkan bahwa kualitas tidur sebagian besar lansia di Dusun Niten, Padukuhan Karang Tengah, Nogotirto, Gamping, Sleman adalah buruk yaitu sebanyak 26 responden (86,7%), dan kualitas tidur baik yang paling sedikit yaitu 4 responden (13,3%).

Kualitas tidur pada lansia mengalami perubahan yaitu tidur *Rapid Eye Movement* (REM) mulai memendek. Penurunan progresif pada tahap *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) 3 dan 4 dan hampir tidak memiliki tahap 4. Perubahan pola tidur lansia disebabkan perubahan sistem saraf pusat yang mempengaruhi pengaturan tidur (Saryono & Widiarti, 2010). Semakin bertambahnya usia berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur. Kebutuhan tidur akan berkurang dari usia bayi sampai usia lanjut. Bayi baru lahir total tidur 16-20 jam/hari, anak-anak 10-12 jam/hari, kemudian menurun 9-10 jam/hari pada umur diatas 10 tahun dan kira-kira 7-7,5 jam/hari pada orang dewasa, sedangkan umur 60 tahun ke atas rata-rata 6 jam sehari. Orang yang berusia lebih dari 60 tahun sering menyampaikan keluhan gangguan tidur, terutama masalah kurang tidur (Japardi, 2002, h2). 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 disitasi Yurintika, 2015, h1116).

Riset *University of Chicago* Amerika Serikat, keseimbangan metabolisme terganggu bila kurang tidur minimal tiga hari dan dapat dihubungkan dengan kuantitas dan kualitas tidur. Kurang tidur dapat menyebabkan seseorang merasa mengantuk yang berlebihan pada siang hari dan kurang berenergi serta menyebabkan gangguan konsentrasi (Imran, 2010 disitasi Cahyono, 2015, h2). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia antara lain penyakit, stress psikologis, obat, nutrisi, lingkungan, motivasi, gaya hidup dan latihan senam. Salah satu upaya untuk mempertahankan kesehatan lansia baik yang bersifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat, diantaranya adalah senam lansia (Widianti & Proverawati, 2010, h114).

Senam lansia adalah olah raga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. Aktivitas olah raga 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 di dalam tubuh (Widianti & Proverawati, 2010, h114). Senam lansia dapat dilakukan selama 15-45 menit secara kontinu dengan frekuensi latihan 3-4 kali dalam seminggu, waktu latihan sebaiknya pagi atau sore hari. Senam lansia apabila dilakukan dalam jangka panjang dan teratur dapat meningkatkan taraf kesegaran jasmani yang baik, mengadakan koreksi terhadap kesalahan sikap dan gerakan, memperlambat proses degenerasi karena perubahan usia, membentuk kondisi fisik (kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, ketahanan, keluwesan, dan kecepatan), memupuk rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan masyarakat (Maryam *et al.*, 2008, h143, 149).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti terhadap 10 responden di Posyandu lansia Dukuh Jeruk Manis pada tanggal 24 Maret 2017 di dapatkan lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur sebanyak 7 orang (70,0%), lansia yang mengeluh tidurnya kurang dari 6 jam sebanyak 3 orang (30,0%). Lansia yang mempunyai kualitas tidur yang buruk mengeluh tidak bisa tidur, sering terbangun 3 sampai 5 kali pada malam hari dan sulit untuk memulai tidur kembali sebanyak 7 orang (70,0%). Hasil tersebut didapatkan dengan melakukan wawancara dan pengukuran kualitas tidur dengan PSQI.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Dukuh Jeruk Manis, Desa Glagah, Jatinom”

## **B. Rumusan Masalah**

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Menjadi tua ditandai dengan adanya kemunduran biologis yaitu kemunduran kemampuan kognitif seperti suka lupa, kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat, serta tidak mudah menerima hal atau ide baru. Kemunduran lain yang terjadi yaitu kemunduran fisik antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, rambut beruban, gigi mulai ompong, pandangan dan penglihatan berkurang, mudah lelah, gerakan menjadi lamban (Maryam, 2008, h32). Kemampuan fisik yang menurun juga menyebabkan perubahan kualitas tidur pada lansia (Putra, 2011 disitasi Cahyono, 2015, h2).

*University of Chicago* Amerika Serikat menjelaskan keseimbangan metabolisme terganggu bila kurang tidur minimal tiga hari dan dapat dihubungkan dengan kuantitas dan kualitas tidur. Kurang tidur dapat menyebabkan seseorang merasa mengantuk yang berlebihan pada siang hari dan kurang berenergi serta menyebabkan gangguan konsentrasi (Imran, 2010 disitasi Cahyono, 2015, h2). Salah satu upaya untuk mempertahankan kesehatan lansia baik yang bersifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat, diantaranya adalah senam lansia (Widianti & Proverawati, 2010, h114).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah senam lansia berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lanjut usia?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah :

#### 1. Tujuan Umum Penelitian

Tujuan umum penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di posyandu lansia dukuh Jeruk Manis, desa Glagah Jatinom.

#### 2. Tujuan Khusus Penelitian

- a. Mengetahui karakteristik responden (Umur, Pekerjaan, Jenis kelamin, dan kualitas tidur).
- b. Mengetahui kualitas tidur lanjut usia sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia.
- c. Menganalisis pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur.

### **D. Manfaat penelitian**

Manfaat penelitian ini adalah :

#### 1. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini sebagai referensi bagi institusi kesehatan maupun puskesmas untuk merencanakan program kegiatan posyandu lansia khususnya pelaksanaan senam lansia.

#### 2. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai informasi kepada lansia agar lebih aktif dalam mengikuti senam lansia dengan frekuensi yang teratur sehingga kualitas tidur pada lansia terjaga.

#### 3. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai data untuk memperluas dan mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan kualitas tidur pada usia lanjut.

#### 4. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam memberikan intervensi keperawatan dengan kualitas tidur pada lansia.

## E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan studi pustaka yang dilakukan penulis, penelitian tentang pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lanjut usia di posyandu lansia desa jeruk manis, glagah jatinom, belum pernah dilakukan. Penelitian yang terkait dengan judul penulis pernah dilakukan oleh :

1. Setiyorini (2014), Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Gamping, Sleman Yogyakarta. Menggunakan penelitian *non eksperimen* dengan metode penelitian korelasi. Teknik pengambilan sampel dengan cara *total sampling* sebanyak 30 responden. Pengambilan data dengan menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan alat *sphygmomanometer*. Analisis data menggunakan *statistik pearson*. Kualitas tidur pada lansia hipertensi sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 26 responden (86,70%), dan tekanan darah pada lansia hipertensi di Gamping Sleman Yogyakarta, sebagian besar memiliki hipertensi stage 2 sebanyak 14 responden (46,70%). Hasil korelasi pearson didapatkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Gamping Sleman Yogyakarta.
2. Sumedi (2010), Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Dewanata Cilacap. Penelitian ini merupakan *eksperimen semu* dengan *pretest-posttest* tanpa pendekatan kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini digunakan *total sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 16 responden. skala Insomnia pengukur digunakan *Pittsburg Insomnia Rating Scale*. Analisis data yang digunakan *distribusi frekuensi* dan dipasangkan *t-test*. Jumlah responden sebagian besar pada usia 60 tahun sampai 74 tahun (lansia) yang 13 responden (81,25%). Kebanyakan dari mereka adalah laki-laki dengan jumlah 9 responden (56,25%). Hasil penelitian statistik didapatkan  $p$  value = 0,000 kurang dari  $\alpha = 0,05$ . Disana ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah melakukan senam. Ada pengaruh senam bugar lansia terhadap skala susah tidur menurun di Dewanata Panti Asuhan tua dari Cilacap.
3. Cahyono (2015), Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. penelitian yang digunakan *eksperimen semu (quasi experiment design)*. Jenis desain dalam

penelitian ini berbentuk *non randomized control group pretest posttest design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini digunakan *simple random sampling*. Uji statistik yang digunakan adalah *T-test-independent*. Populasi penelitian ini terdapat 375 lansia dan sampel yang digunakan untuk masing-masing kelompoknya sebanyak 17 lansia. Penelitian ini menunjukkan ada pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang, dengan nilai t hitung sebesar 2,157 sedangkan nilai p-value sebesar 0,040 ( $\alpha = 0,05$ )

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel bebasnya adalah pengaruh senam lansia dan variabel terikatnya adalah kualitas tidur pada usia lanjut. Desain penelitian menggunakan *eksperiment semu*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *kuesioner* kualitas tidur dari *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Uji statistik yang digunakan adalah *paired T-test*.