

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keberhasilan pembangunan bidang kesehatan dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan umur harapan hidup. Semakin meningkatnya usia harapan hidup, menyebabkan peningkatan jumlah lanjut usia (lansia) yang semakin pesat (Nugroho, 2018). Menurut laporan *National Institute on Aging* (NIA) yang dilaksanakan oleh U.S.Census Bureau, dijelaskan bahwa orang berusia lanjut usia menjadi proporsi penduduk yang paling cepat berkembang di antara populasi dunia. Populasi orang berusia di atas 65 tahun sedunia tahun 2016 sebanyak 617 juta orang. Angka tersebut setara dengan 8,5% dari jumlah seluruh penduduk planet ini. Di seluruh dunia, angka harapan hidup meningkat dari 68,6 tahun (2015) menjadi 76,2% tahun (2050). Secara rata-rata, penduduk dengan usia di atas 60 tahun diperkirakan akan naik 3 kali lipat, dari 126,5 juta orang menjadi 446,6 juta orang di seluruh dunia, dan kenaikan di Asia dan Afrika bisa sekitar 4 kali lipat (Lumbantobing, Liputan6.com, 2016).

Sensus penduduk yang dilakukan Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2018, menyebutkan jumlah Lansia di Indonesia mencapai 24,24 juta orang atau sekitar 8,03% dari seluruh penduduk Indonesia. Data tersebut menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan hasil Sensus Penduduk tahun 2010 yaitu 18,1 juta orang atau 7,6% dari total jumlah penduduk. Data BPS Provinsi Jawa Tengah pada (2018), menyebutkan jumlah penduduk yang berusia di atas 65 tahun sebanyak 2.639.856 jiwa. Jumlah penduduk lansia yang berada di Kabupaten Klaten pada tahun 2018 yaitu 188.242 jiwa. Jumlah lansia di Indonesia mengalami peningkatan tiap tahun. Jumlah lansia di Indonesia diperkirakan mencapai 30-40 juta pada tahun 2020 sehingga Indonesia menduduki peringkat ke empat di dunia (Depkes RI, 2018). Peningkatan jumlah lansia akan berdampak pada perubahan transisi epidemiologi yaitu peningkatan angka kesakitan karena penyakit degeneratif (Depkes RI, 2018).

Proses degeneratif ini akan menyebabkan penurunan fungsi normal tubuh lansia, sehingga membuat lansia lebih berisiko terhadap masalah kesehatan, baik secara biologis maupun psikologis. Lansia yang tidak mampu beradaptasi terhadap perubahan fisik, mental dan psikososial dapat berdampak timbulnya permasalahan kejiwaan diantaranya kecemasan, depresi, insomnia, paranoid, dan demensia (Maryam,

2008). Masalah penyakit yang sering muncul pada lansia menurut “*The National Old People’s Welfare Council*” yaitu, insomnia, gangguan pendengaran, dimensia gangguan penglihatan, ansietas/kecemasan, gangguan pada defekasi, depresi mental dan stres (Azizah, 2011).

Insomnia merupakan salah satu gangguan yang seringkali dialami oleh para lansia. Menurut PPDGJ III (2015), insomnia adalah kondisi tidur yang tidak memuaskan secara kuantitas dan kualitas, yang berlangsung untuk satu kurun waktu tertentu. Rolak (2011) mengatakan insomnia digolongkan sebagai gejala yang subjektif jika ditinjau dari persepsi ketidakmampuan tidur atau tidak dapat memulihkan kesehatan.

Di Indonesia insomnia menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya *insomnia* dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius. Prevalensi *insomnia* pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% (Puspitosari, 2011). Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu dari faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres psikologis, diet/nutrisi, gaya hidup *Insomnia* pada usia lanjut dihubungkan dengan penurunan memori, konsentrasi terganggu dan perubahan kinerja fungsional. Perubahan yang sangat menonjol yaitu terjadi pengurangan pada gelombang lambat, terutama stadium empat, gelombang alfa menurun, dan meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun. Gangguan juga terjadi pada dalamnya tidur sehingga lansia sangat sensitif terhadap stimulus lingkungan, kalau seorang dewasa muda normal akan terbangun sekitar 2-4 kali. Tidak begitu halnya dengan lansia, ia lebih sering terbangun (Darmojo, 2015).

Gangguan juga terjadi pada dalamnya tidur sehingga lansia sangat sensitif terhadap stimulus lingkungan. Selama tidur malam, seorang dewasa muda normal akan terbangun sekitar 2-4 kali. Tidak begitu halnya dengan lansia, ia lebih sering terbangun. Walaupun demikian, rata-rata waktu tidur total lansia hampir sama dengan dewasa muda. Ritmik sirkadian tidur-bangun lansia juga sering terganggu. Jam biologik lansia lebih pendek dan fase tidurnya lebih maju. Seringnya terbangun pada malam hari menyebabkan kelelahan, mengantuk, dan mudah jatuh tidur pada siang hari, dengan perkataan lain bertambahnya umur juga dikaitkan dengan kecenderungan untuk tidur dan bangun lebih awal. Toleransi terhadap fase atau jadwal tidur-bangun menurun,

misalnya sangat rentan dengan perpindahan jam kerja. Adanya gangguan ritmik sirkadian tidur juga berpengaruh terhadap kadar hormon yaitu terjadi penurunan sekresi hormon pertumbuhan, prolaktin, tiroid, dan kortisol pada lansia. Hormon-hormon ini dikeluarkan selama tidur dalam. Sekresi melatonin juga berkurang. Melatonin berfungsi mengontrol sirkadian tidur. Sekresinya terutama pada malam hari. Apabila terpajan dengan cahaya terang, sekresi melatonin akan berkurang (Guyton & Hall, 2017).

Salah satu upaya untuk mengatasi masalah insomnia pada lansia adalah berolahraga. Menurut Depkes RI (2013) olahraga dapat memberi beberapa manfaat, yaitu: meningkatkan peredaran darah, menambah kekuatan otot, dan merangsang pernapasan dalam. Selain itu dengan berolahraga secara teratur dapat membantu kelancaran pembuangan bahan sisa, meningkatkan fungsi jaringan, menjernihkan dan melenturkan kulit, merangsang kesegaran mental dan jasmani, membantu mempertahankan berat badan, serta membuat tidur menjadi lebih nyenyak.

Mengingat kekuatan tenaga fisik lansia sudah menurun, maka olah raga yang tepat bagi lansia adalah senam bugar lansia. Senam bugar lansia merupakan bagian dari usaha menjaga kebugaran termasuk kesehatan jantung dan pembuluh darah, dan sebagai bagian dari program rehabilitasi bagi mereka yang telah menderita (Depkes RI, 2013). Senam bugar lansia sendiri merupakan olahraga ringan dengan gerakan-gerakan yang dapat menyesuaikan kondisi fisik lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan sehat, 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).

Senam bugar lansia merangsang penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas saraf para simpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin, dan katekolamin serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport oksigen ke seluruh tubuh terutama otak lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal. Selain itu, sekresi melatonin yang optimal dan pengaruh beta *endorphin* akan membantu peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur lansia (Rahayu, 2018).

Hasil penelitian Nislawaty (2016) menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru tahun 2016. Penelitian Nasa, Gondodiputro, dan

Rahmiati (2018) menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara olahraga senam dan insomnia pada lansia. Hasil Penelitian Pitaloka, Siswi, dan Firranda (2017) menyimpulkan bahwa berolahraga dengan musik (jalan cepat) paling efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Bugar Lansia terhadap Insomnia pada Lansia”.

B. Rumusan Masalah

Jumlah lansia di Indonesia mengalami peningkatan tiap tahun. Jumlah lansia di Indonesia diperkirakan mencapai 30-40 juta pada tahun 2020 sehingga Indonesia menduduki peringkat ke empat di dunia (Depkes RI, 2018). Namun peningkatan jumlah lansia tersebut akan berdampak pada perubahan transisi epidemiologi yaitu peningkatan angka kesakitan karena penyakit degeneratif (Depkes RI, 2018).

Lansia seringkali mengalami insomnia yaitu kondisi tidur yang tidak memuaskan secara kuantitas dan kualitas, yang berlangsung untuk satu kurun waktu tertentu. Sebagai upaya untuk mengatasi masalah insomnia ini salah satunya dapat dilakukan dengan berolahraga, dan olah raga ringan yang dapat dilakukan oleh lansia adalah senam bugar lansia.

Senam bugar lansia dapat merangsang penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktifitas saraf para simpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin, dan katekolamin serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport oksigen ke seluruh tubuh terutama otak lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal, sekresi melatonin optimal, sehingga pengaruh beta *endorphin* membantu peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur lansia. Dengan demikian, senam bugar lansia dapat mengurangi skala insomnia dan meningkatkan kualitas tidur lansia.

Berdasarkan latar belakang diatas maka permasalahan pada peneliti adalah sebagai berikut: “Adakah Pengaruh Senam Bugar Lansia terhadap Insomnia pada Lansia?”

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Review article ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam bugar lansia terhadap skala insomnia pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan skala insomnia sebelum dan sesudah mengikuti senam bugar pada lansia.
- b. Menganalisa pengaruh senam bugar lansia terhadap skala insomnia pada lansia.

D. Manfaat Penulisan

Hasil analisa jurnal ini diharapkan dapat bermanfaat bagi beberapa pihak, sebagai berikut :

1. Bagi lansia dan keluarga

Lansia mampu mengatasi insomnia dengan melakukan senam bugar lansia dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Untuk itu, anggota keluarga dapat membantu lansia untuk melakukan senam bugar lansia.

2. Bagi Petugas kesehatan

Review article ini diharapkan dapat dijadikan program asuhan keperawatan mengurangi skala insomnia.

3. Bagi peneliti lain

Hasil analisa jurnal ini dapat dijadikan salah satu referensi untuk meneliti kembali pengaruh senam bugar lansia terhadap insomnia.

4. Bagi Institusi Stikes Muhammadiyah Klaten

Hasil analisa jurnal dapat dijadikan sebagai sumber pengembangan ilmu keperawatan gerontik mengenai praktik senam bugar lansia dan pengaruh senam bugar lansia terhadap insomnia.

