

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan tahapan usia akhir dimana pada usia tersebut terjadi penurunan biologis, fisiologis, dan psikososial yang menyebabkan berbagai masalah kesehatan (Nugroho, 2008).

Lansia di Negara Indonesia yang telah memasuki masa usia lanjut semakin banyak. Indonesia sendiri merupakan Negara urutan ke lima yang memiliki jumlah lansia terbanyak pada tahun 2010 sampai 2012. Pada tahun 2010 jumlah lansia di Indonesia mencapai 18.04 juta jiwa atau 9.6 % dari jumlah penduduk, pada tahun 2011 jumlah lansia sebesar 20 juta jiwa (9,51%) Sedangkan pada tahun 2012 adalah 3.274.100 juta jiwa (Depkes RI2012, Ratih Kumalasari dan Eko Darmito 2013).

Riset Kesehatan Dasar tahun 2014, menyebutkan jumlah lansia sehat yang ada hanya 2% dari jumlah keseluruhan lansia. Sedangkan sisanya mayoritas mengalami berbagai masalah kesehatan, diantaranya yaitu: sakit persendian, katarak, stroke, jantung, gangguan mental emosional, dan diabetes mellitus. Masalah gangguan mental emosional yang sering terjadi pada lansia yaitu kecemasan, depresi, insomnia, paranoid dan dimensia (Maryam,*et.all*, 2008).

Insomnia adalah kesulitan atau ketidakmampuan untuk tidur nyenyak. Angka prevalensi insomnia di dunia pada lansia diperkirakan sebesar 13-47% terjadi pada usia 65 tahun keatas. Penelitian *Aging Multicenter* melaporkan bahwa sebesar 42% dari 9.000 lansia yang berusia diatas 65 tahun mengalami gejala insomnia (Suastari, 2014). Penelitian di Amerika Serikat di sebuah komunitas menemukan 9000 peserta yang berusia 65 tahun keatas 23-34% dari peserta memiliki gejala insomnia (Yang *et.al*, 2011).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Studi di Indonesia menemukan bahwa 47% dari 8000 peserta penelitian usia 65 tahun keatas melaporkan insomnia dengan keluhan kesulitan untuk memulai tidur dan hanya dapat mempertahankan tidur 3 malam dalam seminggu. Angka prevalensi di Indonesia pada lansia yang mengalami gangguan tidur cukup tinggi sekitar 67%.Prevalensi insomnia yang digolongkan sebagai gangguan tidur kronis yaitu 50-70% dari semua lansia yang berusia lebih dari 65 tahun (Ardani, 2013).

Dampak Insomnia menurut Wulandari (2011) yaitu efek psikologis (Gangguan memori, gangguan konsentrasi, kehilangan motivasi, mudah depresi, mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi memori, dan mood), efek fisik (Kelelahan, nyeri otot, pengelihatan menjadi kabur, dan konsentrasi berkurang), efek sosial (Kualitas hidup yang terganggu, seperti sulit berprestasi, kurang menikmati hubungan sosial dengan keluarga dan lingkungan sekitar, sering minder, dan tidak mudah bersosialisasi), kematian (Orang yang tidurnya kurang dari lima jam setiap malam memiliki harapan hidup yang lebih sedikit dibandingkan orang yang biasa tidur 7-8 jam setiap malam. Namun hal ini tidak berlaku bagi orang yang sudah terbiasa tidur selama lima jam.)

Gangguan tidur pada lansia dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor psikiatri lanjut usia yang mengalami depresi dan cemas sehingga menyebabkan sulit tidur, faktor lingkungan misalkan suara gaduh, cahaya, temperature dekat dengan lintasan kereta api atau suara televisi yang keras dapat menyebabkan sulit tidur, gaya hidup misalnya minum kopi, teh, dan soda, serta merokok sebelum tidur dapat mengganggu tidur, alkohol dapat mempercepat proses tidur tetapi beberapa jam kemudian pasien kembali tidak bisa tidur, kondisi medis misalnya penyakit akut dan kronik seperti Alzheimer, hipotiroidisme, demensia dan delirium, penyakit muskuloskeletal, kanker, penyakit paru, penyakit kardiovaskuler. Kaplan dan Sadock (1997 dalam Raharja, 2013).

Banyak pilihan yang bisa dilakukan untuk mengatasi insomnia yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologis biasanya menggunakan obat-obatan golongan Benzodiazepine (BZDs) atau non-Benzodiazepine. Tetapi penggunaan dalam jangka panjang dapat menyebabkan efek samping yang merugikan. (Siswanto *et. al.* 2011). Terapi non farmakologi antara lain relaksasi otot progresif, mandi air hangat, murotal dan senam (senam lansia, senam otak dan senam yoga). (Sholehah, 2013).

Senam yoga merupakan salah satu senam ringan yang dapat dilakukan untuk menimbulkan efek rileksasi. Manfaat yang dapat diperoleh jika melakukan senam yoga adalah meningkatkan kerja kelenjar hormonal (sistem endokrin) dalam tubuh yaitu hormone ACTH dan Serotonin, meningkatkan sirkulasi darah ke sel tubuh dan otak, membentuk postur tubuh yang lebih tegap, serta otot yang lebih lentur dan kuat, meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernafas, membuang racun dari dalam tubuh

(detoksifikasi), meremajakan sel-sel tubuh dan memperlambat penuaan, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung, melatih seluruh otot tubuh, karena ada otot yang jarang sekali dipergunakan bahkan dalam banyak olahraga keras sekalipun, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental serta membuat lebih kuat saat menghadapi stress, memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi yang mendalam, meningkatkan kesadaran pada lingkungan, meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk berpikir positif (Pujiastuti, 2013).

Prinsip dalam yoga yaitu berlatih dengan teratur, bernafas dalam, pola makan yang seimbang, beristirahat cukup, berpikir positif (Pujiastuti, 2013).

Berdasarkan survey awal laporan Register Posyandu Lansia di Surakarta pada bulan Februari 2011 tercatat 333 lansia yang mengikuti posyandu lansia. Hasil wawancara dengan 20 lansia yang dilakukan wawancara, bahwa lansia apabila malam telah tiba, lansia sering menjadi cemas. Kecemasan lansia diakibatkan adanya kesulitan lansia untuk dapat memulai tidur malam. Dibutuhkan waktu yang cukup lama agar lansia dapat tidur. Namun selama proses tidur lansia mengaku sering terjaga dari tidur dan sulit sekali untuk dapat tidur kembali. Kondisi badan pada waktu bangun pagi, lansia merasa badannya tidak segar, merasa masih mengantuk. Pernyataan lansia tersebut diperkuat dengan pengukuran tingkat insomnia (*Insomnia Rating Scale*) (Hawari, 2013).

Upaya yang sudah dilakukan oleh petugas kesehatan dalam posyandu lansia tersebut dalam menangani masalah ini adalah dengan memberikan obat tidur, sedangkan pemberian obat tidur dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan efek yang tidak baik bagi kesehatan (Rafknowledge, 2004).

Erliana (2012) menunjukkan hasil bahwa 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.

Berdasarkan survey awal laporan Register Posyandu Lansia di Puskesmas Klaten Utara pada tahun 2014 jumlah lansia sebanyak 4966 orang, pada tahun 2015 jumlah lansia sebanyak 7358 orang dan pada tahun 2016 sebanyak 7358, dari data tersebut

dapat disimpulkan bahwa jumlah lansia mengalami peningkatan setiap tahunnya, sehingga peneliti memilih Puskesmas Klaten Utara sebagai tempat penelitian.

Hasil wawancara dengan bidan desa di Puskesmas Klaten Utara didapatkan jumlah lansia yang terbanyak adalah Desa Belangwetan sebanyak 121 orang dengan jumlah lansia umur 60-69 tahun sebanyak 73 orang dan umur 70 tahun sebanyak 48 orang. Hasil wawancara dengan 10 lansia didapatkan bahwa sebanyak 6 lansia mengatakan setiap tidur sering terbangun sebanyak 2 orang (20%), tidak dapat tidur nyenyak sebanyak 3 orang (30%) dan sebanyak 1 orang (10%) sering mimpi buruk. Sedangkan 4 orang mengatakan dapat tidur nyenyak sebanyak 3 orang (30%) dan 1 orang tidur nyenyak kemudian terbangun sebanyak 1 orang (10%).

Hasil wawancara dengan 10 lansia yang dilakukan wawancara, bahwa lansia apabila malam telah tiba, lansia sering menjadi tidak bisa tidur. Dibutuhkan waktu yang cukup lama agar lansia dapat tidur. Namun selama proses tidur lansia mengaku sering terjaga dari tidur dan sulit sekali untuk dapat tidur kembali. Kondisi badan pada waktu bangun pagi, lansia merasa badannya tidak segar, merasa masih mengantuk. Pernyataan lansia tersebut diperkuat dengan pengukuran tingkat insomnia (*Insomnia Rating Scale*)

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada lansia bahwa di Posyandu Gading Wetan Desa Belangwetan Klaten Utara belum dilakukan senam yoga dan dari hasil wawancara banyak lansia yang belum mengetahui pengertian, cara dan manfaat senam yoga bagi lansia.

Dari latar belakang di atas penulis tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dapat dirumuskan masalah penelitian, yaitu adakah Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Posyandu Gading Wetan Desa belang Wetan Klaten Utara?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Posyandu Gading Wetan Desa belang Wetan Klaten Utara?”.

2. Tujuan Khusus
 - a. Mengetahui kejadian insomnia sebelum diberi senam yoga di posyandu lansia.
 - b. Mengetahui kejadian insomnia setelah diberi senam yoga di posyandu lansia.
 - c. Menganalisis Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat memberikan motivasi kepada perawat dalam memberikan tindakan mandiri untuk menangani insomnia pada lansia dengan menggunakan senam yoga.
2. Bagi Posyandu

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan kepada posyandu untuk dapat merencanakan dan melakukan senam yoga sehingga dapat mengurangi insomnia pada lansia.
3. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan lansia dapat melakukan senam yoga dengan tepat sehingga bisa menurunkan insomnia.
4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan peneliti untuk melanjutkan penelitian yang berkaitan dengan insomnia.

E. Keaslian Penelitian

1. Erliana (2012) meneliti tentang Perbedaan Insomnia setelah dilakukan Relaksasi Otot Progresif di Balai Perlindungan Tresna Werdha (BPSTW) Ciparay Bandung. 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 penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel bebas penelitian, jumlah responden.

2. Fadilah (2014), tentang Pengaruh Senam Otak Terhadap Lansia Dengan Gangguan Insomnia di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. Metode penelitian ini adalah *Quasi Experimental Pre-Post Test* dengan intervensi senam otak. Penelitian dilaksanakan di Panti Treshna Werdha Natar, Lampung Selatan pada bulan Oktober 2014. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Panti Treshna Werdha Natar Lampung Selatan yang berjumlah 90 orang. Metode pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Adapun analisis statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji t-test. Hasil penelitian ini adalah rerata skor insomnia responden sebelum diberikan senam otak adalah 25.5181. Rerata skor insomnia responden setelah diberikan senam otak adalah 21.4578. Rerata skor insomnia pada responden setelah diberikan senam otak lebih rendah dari skor insomnia pada responden sebelum diberikan senam otak dengan selisih sebesar 4,0603. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh senam otak terhadap penurunan skor insomnia pada lansia dengan p value 0,000.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel bebas penelitian, tempat penelitian, subjek penelitian, jumlah responden.

3. Sasmita S (2007) tentang Pengaruh Latihan HATHA Yoga Selama 12 minggu terhadap tekanan darah diastol dan sistol wanita berusia 50 Tahun ke atas. Penelitian ini adalah penelitian eksperimental semu dengan *One Group Pre* dan

Post Test Design. Subyek penelitian diambil secara *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi. Data yang diambil adalah tekanan darah yang didapat dari sebelum latihan diberikan, minggu ke-4, minggu ke-8 dan minggu ke-12 setelah latihan diberikan. Perbedaan tekanan darah sebelum latihan, minggu ke-4, minggu ke-8 dan minggu ke-12 setelah latihan dianalisa dengan *friedmantest* dan dilanjutkan dengan *wilcoxon*. Perbedaan dinyatakan signifikan bila didapatkan $p < 0,05$. Dari data yang terkumpul didapatkan 37 subyek penelitian, didapatkan penurunan tekanan darah diastol yang signifikan ($p < 0,05$) dan Sistol tidak signifikan ($p > 0,05$). Latihan yoga terprogram selama 12 minggu dapat menurunkan tekanan darah diastol tetapi tidak pada tekanan darah sistol wanita yang berusia 50 tahun ke atas.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel penelitian baik bebas maupun terikat dan subyek penelitian yang digunakan.