

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Populasi lansia di Indonesia dari tahun ke tahun semakin meningkat. Lanjut usia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun, menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004. (1) Proporsi penduduk usia lanjut di Indonesia diperkirakan akan terus meningkat. Proporsi penduduk lanjut usia di Indonesia menduduki angka 5,4% pada tahun 2015 dan diperkirakan jumlah penduduk lanjut usia meningkat menjadi 6,2% pada 2020 (2). Persentase jumlah penduduk lansia mencapai 11,95% di wilayah Jawa Timur dan termasuk dalam tiga provinsi dengan persentase penduduk lansia terbesar. (3)

Bertambahnya jumlah penduduk usia lanjut, berdampak pula pada rasio ketergantungan lansia. Rasio ketergantungan lansia tahun 2014 mencapai 12,71%, artinya setiap 100 orang penduduk usia produktif harus menanggung sekitar 13 orang lansia. (4) Tingginya angka rasio ketergantungan menunjukkan bahwa pada usia lanjut terjadi berbagai kemunduran dan perubahan baik secara fisik, mental maupun sosial ekonomi yang mempengaruhi fungsi tubuh secara keseluruhan. Kemunduran biologis dan fisiologis dapat diketahui melalui perubahan struktur dan fungsi sel, jaringan, sistem organ serta

semakin rentan terhadap serangan penyakit. Kemunduran psikologis menimbulkan perasaan depresi, cemas dan sensitif karena merasa tidak dapat menjadi potensi sumber daya bagi masyarakat tetapi menjadi beban. Kemunduran sosial berhubungan dengan pandangan masyarakat terhadap lansia yang negatif, tidak mandiri dan produktivitasnya menurun. (5)

Salah satu dampak penurunan fungsi sistem tubuh pada lansia adalah penurunan kualitas tidur. Kualitas tidur adalah suatu konsep yang meliputi kualitas tidur seseorang, durasi tidur, waktu yang diperlukan untuk tidur (latensi tidur), persentase waktu yang dihabiskan di tempat tidur untuk tertidur (efisiensi tidur), tidur yang terganggu, dan penggunaan obat-obatan tidur. (6) Survei oleh *National Sleep Foundation* tahun 2003 di Amerika menunjukkan bahwa 71% lansia paling tidak mengalami satu dari beberapa gejala gangguan tidur seperti sulit tidur, sering terbangun di malam hari, bangun terlalu pagi, mendengkur, dan merasa tidak segar saat bangun. (7) Penelitian oleh Ernawati, dkk menunjukkan 26 dari 36 lansia di Panti Werdha Jambi mengalami gangguan tidur ringan dan 8 dari 36 orang mengalami gangguan tidur berat. (8) Kualitas tidur mengalami penurunan seiring dengan adanya proses penuaan seperti meningkatnya latensi tidur, efisiensi tidur berkurang, bangun lebih awal, penurunan tahapan tidur nyenyak, gangguan irama sirkadian, dan peningkatan waktu tidur siang sebagai bentuk kompensasi dari jam tidur yang menurun. Hal ini menyebabkan jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur dalam (*Slow*

*Wave Sleep*) menurun. (9) Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital. Dampak psikologi yang muncul meliputi depresi, cemas, dan tidak dapat berkonsentrasi. Kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat berdampak negatif terhadap morbiditas dan mortalitas. Angka mortalitas akibat penyakit jantung, *stroke*, kanker, bunuh diri lebih tinggi pada lansia dengan gangguan tidur dibandingkan dengan lansia yang memiliki kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur dinilai berperan penting dalam mendukung kualitas hidup lansia yang lebih baik. (10)

Penanganan yang optimal akan permasalahan kualitas tidur ini sangat diperlukan agar tercipta lansia dengan kehidupan yang bahagia di usia lanjutnya (*successful aging*). Tindakan preventif dalam hal ini penting dalam meningkatkan kualitas tidur, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan aktivitas fisik. (11) Menurut *World Health Organization* (WHO), sepertiga dari populasi lansia yang berusia 70-79 tahun di dunia kurang beraktivitas fisik sesuai pedoman WHO terkait aktivitas fisik lansia. (12) Beraktivitas fisik merupakan usaha untuk menjaga kesegaran dan kebugaran jasmani. Salah satu jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan lansia untuk meningkatkan kualitas tidur adalah yoga. Yoga merupakan salah satu jenis aktivitas fisik yang dikembangkan di India dan merupakan aktivitas fisik untuk

memberikan keleluasaan pada jiwa melalui integrasi antara kesadaran, pikiran, dan tubuh. Latihan fisik yoga melibatkan gerakan tubuh yang berbeda-beda dan latihan pernapasan. Latihan tersebut membantu dalam pemusatan pikiran. Yoga dapat dilakukan oleh semua kalangan dari anak-anak hingga lanjut usia. Yoga juga membantu untuk melepaskan hal yang mengganggu dengan mengontrol keinginan, menenangkan pikiran dan membantu membebaskan diri dari gangguan sekitar. (13)

Jonathan mengungkapkan melalui penelitiannya bahwa lansia yang mendapatkan senam yoga mengalami peningkatan kualitas tidur secara signifikan dibandingkan lansia yang tidak melakukan senam yoga. (14) Penelitian lain yang dilakukan oleh Bankar, et al., pada populasi lansia yang diberikan yoga menunjukkan terdapat penurunan gangguan tidur, latensi tidur yang pendek, dan penggunaan obat tidur secara signifikan. Kualitas tidur dan efisiensi tidur yang lebih baik juga ditunjukkan dari hasil penelitian tersebut. (15)

Selama ini, sudah banyak penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur. Namun, belum ada penelitian yang memfokuskan pada aktivitas fisik jenis senam yoga dan juga selama ini di Posyandu Lansia Yuswo Widodo belum pernah diadakan senam yoga untuk lansia. Penelitian mengenai perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah senam yoga pada lansia juga belum pernah diteliti sebelumnya di Surabaya. Oleh karena itu, peneliti tertarik menganalisis perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah penerapan aktivitas fisik

khususnya senam yoga dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya. Peneliti ingin mengetahui apakah penerapan senam yoga secara rutin dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia sehingga ke depannya yoga dapat menjadi alternatif pilihan aktivitas fisik bagi lansia. Penelitian ini dilakukan dengan mengambil data mengenai kualitas tidur sebelum dan sesudah mengikuti program senam yoga lansia selama 2 bulan terakhir dan dalam 1 minggu rutin diadakan 2 kali senam yoga. Pengambilan data menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*).

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah senam yoga pada lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Memahami perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah senam yoga pada lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui kualitas tidur pada lansia sebelum penerapan senam yoga di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya melalui pemeriksaan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*).

2. Mengetahui kualitas tidur pada lansia setelah penerapan senam yoga di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya melalui pemeriksaan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*).
3. Mengkaji perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah senam yoga pada lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Menambah pengetahuan tentang perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah senam yoga pada lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya.

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

###### 1.4.2.1 Bagi institusi kesehatan (posyandu lansia)

Memberikan wawasan baru mengenai senam yoga pada populasi lansia dan edukasi pentingnya aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada lansia.

###### 1.4.2.2 Bagi institusi pendidikan

Menambah referensi pengetahuan dan keilmuan khususnya di bidang geriatri yang menjadi unggulan Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya mengenai perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah senam yoga pada lansia.

#### 1.4.2.3 Bagi lansia

Memberikan edukasi kepada lansia untuk menjaga kualitas tidur yang baik dan optimal melalui penjelasan pentingnya aktivitas fisik dalam bentuk senam yoga.

#### 1.4.2.4 Bagi peneliti

1. Menambah wawasan mengenai perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah senam yoga pada lansia.
2. Menambah pengalaman khususnya di bidang kedokteran geriatri.
3. Mengaplikasikan kelimuan yang telah diperoleh selama menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.