

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di seluruh dunia saat ini terjadi transisi demografi di mana proporsi penduduk berusia lanjut bertambah, sedangkan proporsi penduduk berusia muda menetap atau berkurang. Sekretaris Jenderal PBB (Kofi Annan), dalam peringatan Hari Usia Lanjut Internasional pada tanggal 1 Oktober 2000, mengeluarkan deklarasi yang mengandung peringatan, khususnya Indonesia di tahun 2050 akan mencapai sepuluh juta jiwa. WHO telah memperhitungkan pada 2025 Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah warga lansia sebesar 41,4% yang merupakan sebuah peningkatan tertinggi di dunia.

Hal tersebut sesuai dengan Data Biro Pusat Statistik menunjukkan jumlah warga usia lanjut bertambah dari tahun ketahun. Pada tahun 1980 jumlah usila hanya 6,6 juta jiwa, 10 tahun kemudian meningkat menjadi 11,57 juta jiwa. Satu dekade kemudian, tahun 2000, jumlah warga berusia 65-70 tahun meningkat lagi 100% menjadi 22,7 juta jiwa. Tahun 2020 diperkirakan jumlahnya meningkat menjadi 30,2 juta jiwa atau sekitar 10% total penduduk Indonesia.

Di Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, penduduk yang berumur lebih dari 60 tahun mencapai 317.042 jiwa pada tahun 1997 dari 3.213.502 penduduk. Pada tahun 2000 meningkat menjadi 444.500 jiwa dari 3.295.127 penduduk (BPS.DIY, 2000).

Proses menua adalah fitrah dari Tuhan, menua adalah proses yang terjadi didalam tubuh yang berjalan perlahan tetapi pasti, proses ini dimulai dari konsensi bayi, anak, remaja, dewasa, tua dan diakhiri saat individu tersebut mati

Pada proses tersebut terjadi proses penurunan fungsi tubuh baik secara anatomis, fisiologis maupun biokimiawi.

Menurunnya fungsi tubuh pada proses menua menyebabkan munculnya berbagai macam penyakit diantaranya penyakit sistem pernafasan, penyakit kardiovaskuler dan pembuluh darah, penyakit sistem pencernaan, penyakit sistem urogenital, penyakit gangguan metabolik/endokrin, penyakit pada persendian dan tulang dan penyakit-penyakit yang disebabkan proses keganasan. Penyakit yang dialami tersebut biasanya di tandai dengan keluhan susah tidur.

Salah satu kebutuhan pokok manusia adalah tidur. Tidur sangat diperlukan agar tubuh tetap dalam keadaan *steady* dalam melakukan kebutuhan hidupnya. Sesuai dengan Firman Allah SWT dalam QS Al An'am ayat 60 yang artinya :

Dan Dialah yang menidurkan kamu di malam hari dan Dia yang mengetahui apa yang kamu kerjakan pada siang hari, kemudian Dia membangunkan kamu pada siang hari untuk disempurnakan umur(mu) yang telah ditentukan, kemudian kepada Allah-lah kamu kembali, lalu Dia memberi tahukan kepadamu apa yang dahulu kamu kerjakan.

Saat tidur, tenaga yang hilang atau berkurang dapat dipulihkan karena terjadi pelepasan otot dan pelepasan ketegangan dari kehidupan sehari-hari. Tidur yang cukup mempunyai peranan yang penting dalam mempertahankan kesehatan dan membantu memberi energi untuk menjalankan aktifitas hidup sehari-hari secara optimal. Sebaliknya tidur yang kurang atau terganggu dapat menurunkan kondisi kesehatan sehingga aktifitas sehari-hari tidak bisa dijalankan

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang harus terpenuhi pada setiap makhluk hidup di dunia, begitu juga pada manusia. Orang tidak bisa hidup tanpa tidur, namun berapa lama seseorang membutuhkan waktu untuk tidur berbeda dengan orang lain dan berbeda pula menurut umurnya. Seiring bertambahnya usia, kebutuhan tidur akan berkurang. Bayi memerlukan waktu tidur selama kurang lebih 16 jam, dewasa 8 jam dan lanjut usia memerlukan waktu rata-rata 5-6 jam untuk tidur (Laniwaty, 2001).

Meskipun beberapa usia mengalami perubahan pola tidur merupakan konsekwensi normal proses penuaan, prevalensi dan potensial terjadinya gangguan tidur berat memerlukan kewaspadaan klinis dan evaluasi. Seperti juga keluhan mengorok, sering bangun, berkeringat malam hari dan bangun dengan rasa ansietas merupakan tanda murni gangguan tidur. Proses penuaan normal, penyakit kronik dan terapi obat meningkatkan kerentanan terhadap insomnia (Hudak & Gallo, 1997).

Pada lansia gangguan-tidur yang sering terjadi adalah *transient insomnia* dan *chronic insomnia* (Roach, 2000). Sedangkan menurut Hudak & Gallo (1997), pada lansia terjadi perubahan tidur yaitu waktu untuk jatuh tertidur memanjang, jumlah total waktu tidur selalu menurun, terjaga dari tidur terjadi pada tahap III dan IV dan terputus oleh peningkatan jumlah terbangun. Menurut Kandel ER (2000), perubahan pola tidur pada orang tua adalah berupa sering terbangun, waktu yang dipergunakan pada tahap 3 dan 4 fase tidur pada REM menurun, tetapi tahap 1 *slow-wave sleep* meningkat. Perubahan ini menjadi masalah dan menyebabkan gangguan tidur kronik

Menurut data dari WHO (*World Health Organisation*) pada tahun 1993 kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dengan keluhan yang sangat hebat sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Prevalensi gangguan tidur setiap tahun cenderung meningkat sesuai dengan peningkatan usia dan berbagai penyebabnya. Kaplan dan Saddock melaporkan kurang lebih 40-50% dari populasi usia lanjut menderita gangguan tidur.

Mayoritas orang tua mengalami gangguan tidur. Frekuensi gangguan tidur meningkat sesuai bertambahnya umur (Joseph et al, 1993). Dalam studi epidemiologi formal diperoleh data bahwa lebih dari 25% orang dewasa mengalami insomnia dan berdampak pada kelangsungan hidup (Williams, 1999). Diperkirakan gangguan tidur terjadi lebih dari satu setengah pada lansia usia 65 tahun (Hudak & Gallo, 1997) .

Menurut National Institute of Aging dalam evaluasi keluhan pada lansia, lebih dari 80% dari 9000 lansia 65 tahun keatas melaporkan mengalami gangguan tidur (Schneider, 2002). Sebanyak 40% lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia (Foley cit Feldman dan Abernathy, 2000).

Belum ada data berapa banyak penderita insomnia yang ada di Indonesia. Namun di Amerika Serikat (AS), 25% warganya menderita kesulitan tidur pada malam hari dan sekitar 10% memiliki persoalan insomnia kronis (London, Sinar Harapan, 2006).

Salah satu cara penatalaksanaan insomnia adalah dengan melakukan latihan fisik secara teratur. Semua sel di dalam tubuh kecuali sel saraf akan

mengalami pergantian, sehingga jaringan yang telah aus akan diganti dengan jaringan baru. Kemunduran akibat proses menua akan bisa dihambat apabila semua organ tetap diaktifkan. Tubuh manusia sangat adaptif dan akan menyesuaikan diri dengan beban yang ditimpakan padanya. Atas dasar inilah latihan fisik tetap diperlukan bagi lansia agar tetap sehat dan bugar.

Senam lansia adalah salah satu bentuk dari latihan fisik yang memberi manfaat baik fisik maupun kejiwaan. Manfaat senam lansia secara fisik adalah memperlancar proses pencernaan atau metabolisme tubuh sehingga zat-zat yang tidak diperlukan oleh tubuh dapat cepat dikeluarkan, mengatur pengeluaran energi serta untuk kebugaran otak. Jika seorang lansia mempunyai fisik dan jiwa yang sehat akan terhindar dari berbagai penyakit yang ditandai dengan insomnia.

Berdasarkan studi pendahuluan sekitar 50% dari lansia yang aktif di Posyandu lansia Dahlia Dusun Lemah Dadi mengikuti senam lansia. Senam lansia di Dusun Lemah Dadi mulai diselenggarakan bulan Juni 2006, sehingga dapat diketahui ada tidaknya hubungan antara senam lansia dengan derajat insomnia pada lansia.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah penelitian dirumuskan : “Apakah ada hubungan yang bermakna antara senam lansia dengan derajat insomnia pada lansia di Dusun Lemah Dadi Kecamatan Kasihan Bantul

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara senam lansia dengan kejadian insomnia pada lansia di Dusun Lemah Dadi Bangun Jiwo Kasihan Bantul Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kejadian insomnia pada lansia di Dusun Lemah Dadi Bangun Jiwo Kasihan Bantul Yogyakarta yang mengikuti senam lansia.
- b. Mengetahui kejadian insomnia pada lansia di Dusun Lemah Dadi Bangun Jiwo Kasihan Bantul Yogyakarta yang tidak mengikuti senam lansia.

D. Manfaat Penelitian

1. Ilmu profesi keperawatan : Sebagai bahan masukan dalam profesionalisme asuhan keperawatan dalam pemenuhan kebutuhan dasar manusia menurut teori Maslow yaitu pemenuhan kebutuhan fisiologis (istirahat & tidur).
2. Masyarakat : Sebagai bahan acuan untuk mencegah insomnia dengan melakukan aktifitas fisik secara teratur sehingga penggunaan obat untuk membantu tidur dapat diminimalkan.
3. Bagi lansia khususnya lansia di dusun Lemah Dadi: dengan mempublikasikan hasil penelitian ini kepada kader lansia diharapkan dapat sebagai bahan masukan bagi lansia untuk menjaga kesehatannya.
4. Peneliti lain : diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan data pendukung dan sebagai sumber pustaka untuk penelitian lain tentang senam lansia dan insomnia.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah senam lansia dan variabel terikat adalah kejadian insomnia.

2. Responden Penelitian

Responden penelitian adalah lansia warga Dusun Lemah Dadi Bangun Jiwo Kasihan Bantul yang memenuhi kriteria sebagai responden dalam penelitian.

3. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 4 bulan (Maret-Juni, 2007) di Dusun Lemah Dadi Bangun Jiwo Kasihan Bantul Yogyakarta.