

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Data dari WHO (2019), menunjukkan lansia dengan usia 65 tahun keatas didunia berjumlah 702,9 juta, dengan peringkat pertama *Eastern and South-Eastern Asia* dengan 260,6 juta penduduk lansia. WHO memperkirakan tahun 2050 lansia di dunia akan berkembang lebih dari dua kali lipat, yang artinya jumlah lansia penduduk di dunia adalah 1,548 milyar penduduk lansia dan *Eastern and South-Eastern Asia* akan berkembang menjadi 572,5 juta penduduk lansia. Henning (2019), menunjukkan Indonesia berada pada peringkat ke-6 sebanyak 9,2% di Asia Tenggara setelah Singapore 21,3%, Thailand 18.4%, Vietnam 12.0%, Malaysia 10,4%, dan Myanmar 10%.

Indonesia sendiri jumlah penduduk dengan lansia mencapai 9,60% atau sekitar 24,64 juta orang pada tahun 2019. Jumlah lansia di Indonesia akan mencapai masa transisi menuju kearah penuaan penduduk karena penduduk lansia usia 60-69 tahun mencapai 7% dari jumlah keseluruhan penduduk lansia. Ada lima provinsi yang terdapat jumlah lansia tertinggi di Indonesia, antara lain: Yogyakarta 14,50%; Jawa Tengah 13,36%; Jawa Timur 12,96%; Bali 11,30%; dan Sulawesi Utara 11,15% (Badan Statistik Indonesia, 2019).

DI Yogyakarta berada pada urutan pertama di Indonesia untuk jumlah penduduk lansia, di Yogyakarta sendiri penyebaran lansia di lima kabupaten cukup merata; jumlah lansia Kulon Progo 17,98%, Bantul 13,23%, Gunung Kidul 20,02%, Sleman 11,89%, dan Kota Yogyakarta 10,75% (Badan Statistik

Indonesia Yogyakarta, 2019). Angka harapan hidup lansia di Yogyakarta sangat tinggi hal ini menyebabkan jumlah lansia bertambah. Badan Statistik Indonesia Yogyakarta (2019), menunjukkan bahwa usia harapan hidup lansia Yogyakarta 74,92. Bantul memiliki Usia Harapan Hidup 73,66, sedangkan di Kulon Progo 75,20; Sleman 74,77; Kota Yogyakarta 74,56; dan Gunungkidul 74,03.

Lansia Bantul menjadi pusat perhatian dari Pemerintah Kabupaten Bantul dan Yogyakarta dengan melihat Bantul memiliki usia harapan hidup terendah dibanding kabupaten lainnya. Bantul berada pada peringkat ke-3 di Yogyakarta dan jumlah penyebaran populasi lansia di Bantul serta usia harapan hidup lansia yang meningkat, banyak lansia yang memiliki masalah kesehatan sehingga tidak bisa menikmati masa tuanya. Masalah yang rentan dialami pada usia tua adalah gangguan pada pola tidur, kecemasan, dan kurangnya aktifitas fisik pada lansia (Kemenkes RI, 2019).

Kementerian kesehatan Indonesia sudah banyak membuat program ramah lansia seperti *home care*, pelayanan gizi lansia, posyandu lansia, dan puskesmas santun lansia. Posyandu Lansia merupakan program pemerintah untuk meningkat derajat kesehatan lansia dengan penyebaran di daerah-daerah, dalam program ini salah satu kegiatannya adalah senam lansia (Kemenkes RI, 2019). Senam lansia ini sangat efektif untuk meningkatkan kesehatan lansia, selain itu mengikuti senam tersebut lansia juga bisa berkomunikasi atau bersosialisasi dengan lansia yang lain sehingga tidak merasa kesepian.

Berbagai gerakan di senam lansia tidak dipungkiri bisa menambah kualitas kesehatan hingga kualitas tidur lansia (Nislawati, 2017).

Hardika dan Lilik (2019), menjelaskan pemerintah, keluarga, dan masyarakat harus bekerjasama untuk meningkatkan motivasi, merubah pandangan bahwa lansia bukan hanya menjadi beban untuk keluarga, tetapi dapat lansia bisa menjadi manusia produktif. Pentingnya motivasi dan fasilitas dari pemerintah untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia dengan melakukan berbagai program khusus lansia. Lansia yang melakukan senam secara rutin akan mengalami kualitas tidur yang baik, sehingga bisa meminimalisir penyakit degeneratif, stress, hingga masalah sosial.

Proses penuaan membuat kualitas tidur lansia mengalami penurunan dan tidak teratur, ketidak teraturan pola tidur lansia berbeda dengan tingkat umur lainnya. Hormon yang mempengaruhi siklus tidur lansia adalah hormon ACTV, GH, TSH, dan LH serta hormon tersebut disekresi oleh hormon pituitary anterior. Sistem ini juga ikut andil dalam pengeluaran neurotransmitter norepinefrin, dopamine, dan serotonin yang bekerja dalam pengaturan siklus tidur. Lansia mengalami penurunan hormonal yang menyebabkan kualitas tidur lansia menurun dengan pola tidur yang buruk. Perubahan tersebut seperti sulit untuk tidur di malam hari atau mengalami insomnia, sering terbangun dini hari, dan tertidur pada siang hari dengan jumlah waktu yang lebih lama.

Lansia normal memiliki waktu tidur sekitar 6-6,5 jam per harinya. Terganggunya pola tidur lansia dalam satu waktu menyebabkan lansia menjadi lemas dalam beraktifitas, kehilangan konsentrasi, dan menurunkan angka

kesehatan dan kehidupan lansia (Hardika & Lilik, 2019). Menurunnya angka kesehatan lansia yang diakibatkan oleh gangguan pola tidur berakibat pada waktu respon lansia yang melamban, hal ini merupakan aspek yang penting karena dapat mempengaruhi kemampuan aktivisitas dan meningkatkan resiko jatuh pada lansia. Laju mortalitas yang diakibatkan oleh beberapa penyebab kematian seperti penyakit jantung, stroke, kanker, dan bunuh diri ditemukan dua kali lebih tinggi pada lansia dengan gangguan tidur dibandingkan dengan lansia yang mendapatkan tidur yang cukup (Astria, 2016).

Pustikasari dan Rima (2019), menyebutkan bahwa sebagian lansia enggan mengikuti senam lansia disebabkan ketidaktahuan manfaat bagi dirinya dari senam lansia tersebut dan memiliki motivasi yang rendah dari diri sendiri ataupun dari keluarga. Kurangnya promosi kesehatan bisa menjadi penyebab rendahnya motivasi lansia sehingga lansia menjadi tidak aktif dan masalah waktu pelaksanaan yang dilaksanakan pagi hari juga menjadi faktor rendahnya motivasi untuk mengikuti senam. Motivasi lansia untuk mengikuti senam lansia sebagian besar baik (64%). Lansia dipengaruhi oleh dukungan keluarga, informasi, dan dukungan emosional masih kurang, hal ini menyebabkan motivasi lansia dapat semakin rendah 2 kali lipat untuk mengikuti senam lansia.

Senam lansia harus diawali dengan keyakinan dan motivasi lansia sendiri dalam mengikuti senam tersebut. Lansia dalam mengikuti senam ini mempunyai motivasi berbeda yang bergantung pada kesadaran diri lansia. Faktor-faktor yang mempengaruhi lansia mengikuti senam adalah teman, instruktur, tempat, fasilitas, dan suasana. Motivasi yang tinggi pada lansia

menyebabkan semangat yang tinggi pula untuk lansia mengikuti senam, sedangkan pada lansia yang tidak memiliki motivasi dalam dirinya membuat lansia menjadi malas dan kurang mengerti penting kesehatan. Motivasi adalah daya yang timbul dalam diri seseorang yang dapat mendorong seseorang itu untuk mampu berbuat sesuatu dalam usaha memenuhi keinginan untuk mencapai tujuan salah satunya kebugaran jasmani. Motivasi merupakan peran yang sangat penting sebagai dasar lansia bertingkah laku. Motivasi yang positif dari lansia diharapkan bisa menambah kesehatan dan keberlangsungan hidup lansia. Motivasi positif bisa dilihat dari kerutinan lansia tersebut mengikuti senam dan cara lansia melihat atau menyikapi suatu hal dalam diri dan sekitarnya. Senam lansia merupakan kegiatan fisik yang jika dilakukan secara teratur dan benar bisa meningkat ketahanan tubuh lansia, melancarkan peredaran darah, dan mengurangi kerja jantung (Karmila dkk., 2018). Berbagai manfaat dan motivasi positif lansia dapat mengatur tingkat kualitas tidur lansia menjadi lebih baik.

Motivasi telah dijelaskan dalam Al-Qur'an bahwa Allah SWT memerintahkan hamba-Nya untuk tetap melanjutkan hidupnya dengan semangat yang tinggi dan tetap berada di jalan yang benar. Penjelasan tersebut dijelaskan pada Q.S Ar-Rad ayat 11:

لَهُ مَعْقَبَاتٍ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ
 مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا
 لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya : “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” (QS. Ar-Rad :11)

Surah Ar-rad ayat 11 menjelaskan Allah SWT tidak akan mengubah takdir dan nasib hamba-Nya menjadi lebih baik lagi. Ayat ini dikaitkan dengan lansia saat ini adalah kesehatan lansia sangat penting untuk melanjutkan kehidupannya, sehingga motivasi yang kuat dalam diri lansia dapat meningkatkan semangat lansia untuk melakukan aktifitas sehari-hari dan aktifitas yang ingin dilakukan.

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan pada tanggal 26 September 2020 di wilayah Padukuhan Lemahdadi yang memiliki jumlah lansia yang 373 orang yang terbagi menjadi 3 kelompok usia yaitu pra lansia, lansia, dan usia lanjut. Berdasarkan data tersebut juga didapatkan jumlah lansia yang mengikuti posyandu lansia dan senam lansia sebanyak 80 orang. Berdasar hasil wawancara dari 9 lansia, 5 lansia diantaranya mengalami kualitas tidur yang buruk tidur 2-4 jam setiap harinya. 9 lansia tersebut juga masih tetap mengikuti senam lansia di Posyandu Lansia Padukuhan Lemahdadi. Sebagian lansia mengatakan jika mengikuti senam lansia disebabkan ingin tetap menjaga

kesehatannya, bisa beraktifitas seperti biasa dan lansia tersebut mengatakan sebelum dan sesudah melakukan senam lansia memiliki kualitas tidur yang cukup walaupun tidak setiap harinya. Peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Eksplorasi Motivasi Lansia Mengikuti Senam Lansia terhadap Kualitas Tidur di Padukuhan Lemahdadi, Bangunjiwo, Bantul”.

B. Rumusan Masalah

Berdasar latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah yang dapat disimpulkan adalah “Bagaimanakah motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia terhadap kualitas tidur di Padukuhan Lemahdadi, Bangunjiwo, Bantul?”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa tujuan, antara lain:

1. Tujuan umum

Mengidentifikasi motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia terhadap kualitas tidur di Padukuhan Lemahdadi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi data demografi lansia yang mengikuti senam lansia.
- b. Mengidentifikasi aktivitas fisik lansia yang mengikuti senam lansia.
- c. Mengidentifikasi faktor pendukung lansia dalam mengikuti senam lansia.
- d. Mengidentifikasi pandangan lansia terhadap senam lansia.
- e. Mengidentifikasi motivasi lansia mengikuti senam lansia.
- f. Mengidentifikasi kondisi lansia yang mengikuti senam lansia.

- g. Mengidentifikasi tindakan pengurangan kesakitan pada lansia.
- h. Mengidentifikasi pengaruh senam lansia terhadap kesehatan.
- i. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia sebelum mengikuti senam lansia.
- j. Mengidentifikasi dampak positif lansia yang mengikuti senam lansia.
- k. Mengidentifikasi pemanfaatan fasilitas senam lansia.

D. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat penelitian ini, antara lain:

1. Bagi lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi lansia agar meningkatkan pengetahuan dan informasi tentang pentingnya motivasi untuk mengikuti senam lansia dan kualitas tidur lansia yang baik.

2. Bagi profesi keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi profesi keperawatan untuk menambah pengetahuan dan informasi khususnya pada perawat komunitas mengenai motivasi lansia mengikuti senam lansia terhadap kualitas tidurnya.

3. Bagi keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi keluarga agar keluarga dapat mengetahui cara peningkatan motivasi lansia untuk mengikuti senam lansia hingga cara peningkatan kualitas tidur lansia, sehingga keluarga dapat membantu merawat lansia dan lansia merasa diperhatikan oleh keluarga.

4. Bagi perkembangan ilmu

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan ilmu pengetahuan yang lebih luas yang berkaitan tentang motivasi lansia mengikuti senam lansia dengan kualitas tidur lansia dan sebagai rujukan penelitian lainnya.

E. Keaslian Penelitian

1. Azizah, Gusril, dan Anton (2018), judul penelitian: “Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang”. Penelitian bersifat deskriptif dengan pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling dengan metode pengumpulan data menggunakan angket skala Guttman. Hasil penelitian diperoleh adanya motivasi intrinsik dan ekstrinsik pada lansia dalam mengikuti senam lansia. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas motivasi lansia mengikuti senam dan terdapat hasil dari penelitian ini adalah salah satu motivasi lansia mengikuti senam untuk memperbaiki pola tidur lansia walaupun pernyataan tersebut bukan hasil instrinsik yang utama. Perbedaannya adalah pada penelitian ini akan menggunakan kualitatif dengan *purposive sampling* dan metode pengumpulan data dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi.
2. Nislawaty (2017), judul penelitian: “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Kelurahan Simpang Tiga Pekanbaru Tahun 2016”. Jenis penelitian ini adalah Quasi Eskperimen dengan One Group Pretest Posttest

design. Hasil penelitian ini adalah ada hubungan pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru tahun 2016. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang senam lansia dan kualitas tidur lansia serta terdapat faktor lansia melakukan senam lansia untuk meningkat kualitas tidurnya. Perbedaannya adalah peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan menggunakan wawancara semiterstruktur dan peneliti berfokus pada motivasi lansia yang mengikuti senam lansia pada kualitas tidurnya.

3. Mahardika, Joni dan Abu Bakar (2019), judul penelitian: “Hubungan Keteraturan Mengikuti Senam Lansia dan Kebutuhan Tidur Lansia di UPT PSLU Pasuruan di Babat Lamongan”. Metode penelitian ini menggunakan Cross Sectional yang menekankan pada pengukuran atau observasi. Hal penelitian ini menunjukkan lansia menggunakan senam lansia ini untuk meningkatkan kebutuhan tidur. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang kualitas tidur lansia dengan senam lansia dan pada penelitian ini juga membahas mengenai motivasi awal lansia adalah untuk meningkatkan kesehatan lansia. Perbedaannya adalah peneliti menggunakan penelitian kualitatif dan lebih membahas motivasi awal lansia sehingga dapat meningkatkan kualitas tidurnya.