

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Di zaman era globalisasi ini manusia jarang memperhatikan kesehatannya, dengan banyaknya aktifitas sehari-hari yang padat khususnya jarang memperhatikan kesehatan pola tidur. Menurut Lanywati (2001) dalam Asriadi, Fajriansi, Darwis (2014, hlm. 763) “Manusia setiap harinya membutuhkan kurang lebih tidur selama 6-8 jam”. Masalah yang sering dialami manusia adalah gejala insomnia atau masalah susah tidur. Menurut Setiyo,P (2007) dalam Wulandari. A, Kepel. B.J, dan Rompas, S.S (2015, hlm. 2) menyatakan bahwa “Tidur merupakan proses yang diperlukan manusia untuk pembentukan sel-sel tubuh yang baru, perbaikan sel-sel tubuh yang rusak (*Natural Healing Mechanism*), memberi waktu organ tubuh untuk beristirahat maupun untuk menjaga metabolisme dan biokimiaki tubuh”. Hal ini membuat tubuh menjadi segar dan bugar dengan tidur yang cukup.

Insomnia atau gangguan tidur sering dialami oleh manusia. Menurut Lumbantobing (2008) dalam Hermayudi (2012, hlm. 6) “Insomnia adalah suatu keadaan seseorang dengan kualitas dan kuantitas tidur yang kurang”. Seseorang yang mengalami insomnia tidak bisa merasakan tidur yang nyenyak. Dan keadaan ini bisa berlangsung sepanjang malam dalam tempo sehari-hari, berminggu-minggu atau lebih. Menurut Dewi Arysta dan Ayu (2013, hlm. 4) menyatakan bahwa “Gangguan tidur atau insomnia dapat menyerang semua golongan usia termasuk lanjut usia (lansia)”. Lanjut usia (Lansia) adalah usia 60 tahun ke atas sesuai dengan definisi *World Health Organization* (WHO) yang terdiri dari, usia lanjut (*elderly*) 60-74 tahun, usia tua (*old*) 75-90 tahun, dan usia sangat lanjut (*very old*) di atas 90 tahun. (WHO, 2009).

Menurut Hurlock (1980) dalam Erliana, E., Haroen, A., Susanti, R.D (2009, hlm. 1) “Lansia merupakan istilah bagi individu yang telah memasuki periode dewasa akhir atau usia tua. Periode ini merupakan periode penutup bagi rentan kehidupan seseorang, dimana telah terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap”.

**Moch. Arif Romadlon, 2016**

**PENGARUH LATIHAN SENAM YOGA TERHADAP INSOMNIA LANSIA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berdasarkan sensus penduduk diperoleh data bahwa pada tahun 2000 jumlah lansia di Indonesia menjadi 18,2 juta jiwa (8,2%) dan pada tahun 2015 menjadi 24,4 juta jiwa (10%). Sedangkan menurut profil kesehatan Jawa Barat tahun 2001 harapan hidup penduduk Indonesia mengalami peningkatan jumlah dan proporsi pada 1980. Maka abad 21 merupakan abad lansia (*era of population ageing*), karena pertumbuhan lansia di Indonesia akan lebih cepat dibandingkan dengan Negara-negara lain. Menurut Lueckenotte (1996) dalam Erliana, E., Haroen, A., Susanti, R.D (2009, hlm. 2) “Kebutuhan dasar yang harus dipenuhi adalah kebutuhan akan oksigen dan cairan elektrolit, nutrisi, eliminasi, seksualitas, aktivitas dan olahraga, keamanan serta kebutuhan tidur dan istirahat”. Menurut Kaplan dan Sadock (1997) dalam Erliana, E., Haroen, A., Susanti, R.D (2009, hlm. 2) “akan tetapi kebutuhan dasar yang sering tidak disadari peranannya adalah kebutuhan tidur”. Hal tersebut dikarenakan oleh akibat yang timbul dari tidak ada kuatnya kebutuhan tidur secara perlahan, yaitu baru terasa jika sudah terjadi pada kerusakan fungsi otot dan otak, oleh karena itu dalam penelitian ini akan di fokuskan pada kebutuhan tidur.

Survey yang dilakukan oleh *National Institut of Healt* di Amerika Serikat menyebutkan bahwa pada tahun 1970, total penduduk yang mengalami insomnia 17% dari populasi, presentase penderita insomnia lebih tinggi dialami oleh lansia, dimana 1 dari 4 pada usia 60 tahun mengalami sulit tidur yang serius (Copra, 1994 dalam Purwanto, 2007 yang dikutip oleh Erliana, E., Haroen, A., Susanti, R.D, 2009, hlm.2)

Berkenan dengan hal di atas, penyembuhan terhadap insomnia sangat dibutuhkan. Banyak cara instan dalam penyembuhan insomnia yaitu dengan mengkonsumsi obat tidur. Menurut Purwanto (2007) dalam Erliana, E., Haroen, A., Susanti, R.D (2009, hlm. 2) “Pemakaian obat tidur dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan efek samping, kecanduan dan bila overdosis dapat membahayakan pemakainya”. Cara instan seperti itu sangat berbahaya sekali apalagi bila lansia yang memakainya. Banyak cara lain yang mudah dan baik untuk menyembuhkan insomnia yaitu dengan cara relaksasi. Relaksasi adalah teknik yang merupakan perilaku pertama kali dikenalkan oleh Edmund Jacobson, seorang Psikologi dari Chicago,

Amerika Serikat yang mengembangkan metode fisiologis melawan ketegangan dan kecemasan. Banyak beberapa metode relaksasi bisa dengan pemanasan, senam pernapasan, yoga, dan massage atau pijat relaksasi. Dari uraian diatas peneliti tertarik meneliti tentang manfaat latihan yoga dalam mengobati insomnia khususnya terhadap lansia.

Lansia dalam menjaga kesehatan tubuhnya perlu melakukan olahraga dengan olahraga yang bersifat kesehatan dan menjaga kebugaran tubuhnya. Dikatakan olahraga kesehatan adalah olahraga yang cocok untuk lansia karena pada olahraga kesehatan tidak boleh mengandung gerakan yang bersifat *explosive maximal* dan *emotional* sehingga tidak boleh ada unsur kompetisi didalamnya. Jenis olahraga yang sesuai bagi lansia yaitu olahraga yang sifatnya *aerobik* seperti jalan kaki, sepeda santai, berenang, yoga dan salah satunya ialah senam. Menurut Lebang, Erikar (2010, hlm. 1) “Yoga adalah aktivitas yang secara mata mampu menggabungkan unsur psikologis-fisiologis, sementara aktivitas lainnya mayoritas lebih memiliki efek pada unsur fisik luar semata”. Sedangkan Menurut Shindu, Pujiastuti (2014, hlm. 15) “Yoga adalah panduan hidup menuju kesehatan, kedamaian pikiran, dan kebahagiaan. Bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja. Sayangnya, hal ini belum banyak disadari. Tak sedikit pula yang menganggap yoga adalah sebuah gaya hidup yang eksklusif dan hanya dilakukan oleh orang-orang tertentu”. Maka dari itu yoga cocok untuk siapa saja terutama terhadap lansia. Olahraga ini sangat berguna untuk melatih otot, ketangkasan dan fleksibilitas serta banyak manfaat lainnya dan juga bisa menyembuhkan stress, depresi, insomnia dan masih banyak lainnya. Untuk itu peneliti bertujuan untuk meneliti tingkat insomnia pada lansia dengan terapi latihan senam yoga dengan metode penelitian menggunakan *ex-postfacto* dan dengan design penelitian menggunakan kausal komperatif.

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan tersebut, maka penulis berniat melakukan sebuah pembuktian melalui penelitian yang berjudul “**Pengaruh Latihan Senam Yoga Terhadap Insomnia Lansia** ” dengan rumusan masalah sebagai berikut:

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian kali ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran insomnia sesudah melakukan latihan yoga terhadap lansia?
2. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yoga dengan kelompok non yoga dalam insomnia lansia?
3. Apakah terdapat pengaruh kelompok yoga terhadap insomnia lansia?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Ingin mengetahui gambaran insomnia sesudah melakukan latihan yoga terhadap lansia.
2. Ingin mengetahui perbedaan yang signifikan antara kelompok yoga dengan kelompok non yoga dalam insomnia lansia.
3. Ingin mengetahui pengaruh kelompok yoga terhadap insomnia lansia.

## D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini penting, diadakannya penelitian ini bermanfaat untuk memberikan data yang ilmiah mengenai Insomnia dengan menggunakan latihan Yoga. Jika penelitian ini tidak dilakukan maka masyarakat khususnya yang penderita insomnia kurang memiliki kesadaran akan pentingnya melakukan aktivitas olahraga khususnya dalam yoga. Secara praktis manfaat dari penelitian ini, sebagai berikut :

### 1. Manfaat bagi peneliti

Memperoleh gambaran tentang pengaruh latihan yoga terhadap penderita insomnia.

### 2. Manfaat bagi penderita insomnia

#### a. Secara umum

- 1) Bagi masyarakat yang memiliki tidur yang baik maka olahraga ini diharapkan mampu meningkatkan kesehatannya dan menjaga pola tidurnya.

**Moch. Arif Romadlon, 2016**

*PENGARUH LATIHAN SENAM YOGA TERHADAP INSOMNIA LANSIA*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 2) Bagi masyarakat yang tergolong memiliki resiko tinggi dalam insomnia olahraga ini diharapkan mampu mencegah atau mengurangi agar tidak mengalami insomnia berat.

b. Secara khusus

Olahraga yoga ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan bagi tubuh, pikiran dan juga pola tidur.

3. Manfaat bagi lembaga dan pihak pengambil kebijakan

Membantu menjalankan program dinas kesehatan dalam proses promosi kesehatan di masyarakat umum dan khususnya penderita insomnia agar kualitas hidup dan pola tidur menjadi baik, khususnya melalui Latihan Yoga. “Promosi Kesehatan adalah Proses membuat orang mampu meningkatkan kontrol terhadap, dan memperbaiki kesehatan mereka” (WHO, 1984).

4. Manfaat bagi masyarakat umum

Membangkitkan perhatian semua pihak yang ada hubungannya dengan perkembangan olahraga, bagi semua orang agar menjaga pola hidup aktif dan bugar untuk lebih memasyarakatkan olahraga senam, khususnya dalam bidang olahraga Yoga.

## **E. Struktur Organisasi Skripsi**

### **1. Bab I Pendahuluan**

Bab I merupakan bab pendahuluan yang berisikan tentang alasan peneliti mengambil judul “Pengaruh Latihan Senam Yoga Terhadap Insomnia Lansia”, sehingga ditentukanlah beberapa rumusan masalah. Dijelaskan pula mengenai tujuan dilakukannya penelitian dan manfaat penelitian baik itu manfaat dalam prosesnya ataupun manfaat dari hasil akhir penelitian. Adapun urutan penulisannya adalah sebagai berikut :

- a) Latar belakang masalah
- b) Rumusan masalah penelitian
- c) Tujuan penelitian
- d) Manfaat penelitian

**Moch. Arif Romadlon, 2016**

**PENGARUH LATIHAN SENAM YOGA TERHADAP INSOMNIA LANSIA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

e) Stuktur organisasi skripsi

## 2. BAB II Kajian pustaka

Bab II menjelaskan secara mendalam mengenai teori-teori, konsep-konsep dalam bidang yang dikaji ditambah dengan penelitian terdahulu yang mendukung bidang yang diteliti.

## 3. BAB III: Metode penelitian

Bab III menjelaskan mengenai perencanaan alur penelitian. Mulai dari pendekatan seperti apa yang diterapkan dalam penelitian, instrumen apa yang digunakan, bagaimana langkah-langkah dalam menganalisis data.

Adapun urutan penulisannya sebagai berikut:

- a) Desain penelitian
- b) Partisipan
- c) Populasi dan sampel
- d) Instrumen penelitian
- e) Prosedur penelitian
- f) Analisis data

## 4. BAB IV: Temuan dan pembahasan

Bab IV berisikan mengenai temuan-temuan penelitian menurut hasil pengolahan dan analisis data. Selain itu diuraikan pula mengenai pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

## 5. BAB V : Simpulan

Dalam bab V ini berisikan simpulan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian disertai rincian implikasi beserta rekomendasi yang dapat ditujukan kepada para pembuat kebijakan, kepada para pengguna hasil penelitian yang bersangkutan, peneliti berikutnya dan kepada pemecah masalah di lapangan dari hasil penelitian.