

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur menjadi salah satu aktivitas terpenting dari manusia yang sering terabaikan. Bila aktivitas ini dapat dijalani seseorang dengan baik, maka efeknya akan mengenai berbagai dimensi kehidupan seseorang di waktu terjaga. Tidur memiliki pengaruh terhadap kewaspadaan, energi, konsentrasi, emosi, kesehatan reproduksi, meningkatkan memori, meningkatkan kualitas hidup dan meningkatkan kreatifitas (Maas dkk, 2014). Tidur yang berkualitas bagi wanita dapat bermanfaat bagi menstruasi, persalinan, *mood*, berat badan, kulit, mencegah keriput dan memberikan efek awet muda (Tom, 2017). Kualitas tidur seseorang ditentukan pada suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitas tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat (Fadhiani, 2017).

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologi, psikologi dan kematian. Dampak dari fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, lelah, koordinasi neuromuskuler buruk, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh menurun dan ketidakstabilan tanda vital. Sedangkan dampak psikologi meliputi depresi, cemas, tidak konsentrasi, dan koping tidak efektif (Astria, 2016).

Wanita lebih sering mengalami gangguan tidur dibanding dengan pria. Wanita memang banyak menghabiskan waktu di kamar, namun bukan berarti mereka memiliki banyak waktu yang cukup untuk tidur. Menurut data Kemenkes (2016) kesehatan republik Indonesia, di Indonesia diperkirakan 35-45% orang dewasa mengeluhkan adanya gangguan tidur dan 25% diantaranya mengalami gangguan tidur yang cukup serius. Penelitian Yohannes (2015) menunjukkan bahwa wanita menghabiskan 30 menit lebih lama di tempat tidur dan tidur 20 menit lebih sedikit dibanding pria. Penelitian oleh Wolfson (2015) menemukan bahwa 39,6% pada pria mengalami gangguan tidur, 63,3% pada wanita yang mengalami gangguan tidur dan 14,7% wanita lebih sering mengalami bangun lebih awal dibanding pria yaitu 11,7% yang mengalami bangun tidur lebih awal. Fakta ini

didukung juga oleh survey yang dilakukan oleh *National Sleep Foudation* (2015) yang menyatakan bahwa 67% wanita dan 33% pria mengalami gangguan tidur setidaknya beberapa malam dalam 1 minggu.

Wanita membutuhkan waktu tidur lebih banyak dibandingkan pria. Hal ini disebabkan adanya perubahan biologis akibat siklus menstruasi, kehamilan, ataupun menopause yang dialami oleh wanita ternyata dapat mengganggu waktu dan kualitas tidur yang dimiliki, sehingga akhirnya pola tidur yang tidak sehat menjadi kebiasaan. Wolfson (2015) juga mengungkapkan bahwa 70% wanita mengeluhkan masalah tidur saat menstruasi, ketika tingkat hormon berada di titik terendah.

Banyak akibat yang disebabkan oleh gangguan tidur pada wanita, diantaranya yaitu berat badan naik, libido menurun, daya ingat menurun, munculnya perasaan paranoid, *mood swing*, penuaan dini, keriput, depresi, stress, dan masalah kesehatan fisik dan psikis lainnya (Kezia, 2018). Penelitian oleh Hunt (2017) dengan meminta responden untuk tidur sepanjang malam dan setengahnya diminta untuk begadang kemudian setelah bangun tidur, peneliti memberikan tes ingatan dimana responden harus menghafalkan 18 digit nomor yang diberikan. Hasilnya ditemukan bahwa pria tetap dapat mengingat meski kurang tidur. Sebaliknya perempuan kesulitan mengingat angka sebanyak itu jika kurang tidur. Bahayanya, perempuan tidak menyadari penurunan daya ingat akibat kurang tidur. Menurut peneliti Hunt (2017) hal ini bisa berdampak pada kecelakaan atau kesalahan serius. *National Institute of Health* (2018) juga mengungkapkan bahwa kurang tidur atau terlalu banyak tidur pada wanita sangat mungkin mempengaruhi suasana hati dan meningkatkan resiko penyakit jantung dan diabetes.

Salah satu cara untuk mengatasi gangguan tidur ini adalah dengan aktivitas fisik dengan metode terapi relaksasi (Tom, 2017). Hasil penelitian Melancon (2015), aktivitas fisik menunjukkan efek stimulatori pada aktivitas *5-hidroksi triptamin* (5-HT) atau serotonin baik di sentral (otak) atau perifer (darah) di subjek tua dan muda. Perlu diketahui bahwa pelepasan 5-HT ke diensefalon dan serebrum dipercaya sebagai peran indikator aktif untuk membantu menyebabkan tidur yang normal. 5-HT dapat menginduksi tidur melalui inhibisi aktif dan sistem *non 5-HT supraspinal*. Ayu (2016) juga berpendapat bahwa senam mampu mengembalikan

posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, mampu menjaga sistem kesegaran tubuh saraf simpatis dan peningkatan aktivitas parasimpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transfer oksigen keseluruh tubuh terutama otak lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal. Pada kondisi ini akan meningkatkan relaksasi. Selain itu melatonin yang optimal dan pengaruh beta endorphin dapat membantu peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur wanita (Indrawati, 2016). Terapi relaksasi menjadi salah satu teknik dalam terapi perilaku yang pertama kali dikenalkan oleh Jacobson, seorang psikolog dari Chicago yang mengembangkan metode fisiologis melawan ketegangan dan kecemasan. Teknik ini disebut dengan relaksasi progresif yaitu teknik untuk mengurangi ketegangan. Jacobson juga berpendapat bahwa semua bentuk ketegangan mental didasarkan pada kontraksi otot (Utami, 2013). Jika seseorang dapat diajarkan untuk merelaksasikan otot mereka, maka mereka akan bisa mendapat suasana relaks, tenang dan santai, dan dapat menjadi latihan untuk mengontrol kondisi tidurnya. Suasana ini diperlukan untuk mencapai kondisi gelombang *alpha* yaitu suatu keadaan yang diperlukan seseorang untuk memasuki fase tidur awal (Purwanto, 2018).

Beberapa jenis aktivitas fisik wanita dengan metode terapi relaksasi yang sering digunakan di Indonesia yaitu Yoga. Belakangan ini terdapat senam terapi relaksasi yang baru masuk ke Indonesia tahun 2004 pertama di publikasikan di Surabaya dan telah menyebar keseluruh kota di Indonesia salah satunya kota Bandung pada tahun 2012 yang diadaptasi dari *China* bernama senam terapi *Ling Tien Kung*. Senam ini bisa menjadi alternatif lain setelah senam Yoga karena gerakannya yang bervariasi terdiri dari peregangan *low impact* yang dapat membantu memperlancar aliran darah, metabolisme dalam tubuh semakin lancar dan membuat konsentrasi oksigen dalam darah meningkat, sehingga kebutuhan oksigen di jaringan akan terpenuhi, dan menurunkan aktifitas saraf simpatis pada tubuh yang menimbulkan efek rileks (Swee, 2013). Senam ini bisa dikatakan gabungan antara senam meditasi relaksasi yang ada pada Yoga dengan tambahan gerakan untuk peregangan otot yang menggunakan teknik *Charge aki* manusia

dengan *anal hold up* yang dipercaya dapat merangsang hormon (*chi*) berupa tenaga (uap/hawa panas yang akan memberikan rangsangan hipotalamus (Swee, 2013). Hipofisis anterior mensekresi hormon adrenokortikotropin (ACTH) yang menyebabkan medula adrenal mengeluarkan mensekresi hormon epinefrin dan norepinefrin (Guyton, 2014). Hormon tersebut membantu pembuluh darah untuk dilatasi dan membantu transportasi oksigen ke seluruh jaringan, khususnya otak menjadi lancar (Anggita, 2014).

Hasil penelitian Ulfiana (2017) menunjukkan bahwa senam terapi *Ling Tien Kung* selama 6 minggu dapat memperbaiki kualitas tidur karena proses latihan ini meliputi gerakan meditasi dan gerakan otot yang lambat dan proses penyembuhannya yaitu mengembalikan energi yang telah menjadi lemah, terganggu atau tidak seimbang dengan Teknik *charge aki* manusia dengan *anal hold up* yang berpusat pada pelatihan otot manusia dengan meditasi spiritual (Widjaja, 2015).

Hasil studi pednahuluan pada 2 orang wanita yang sudah mengikuti senam terapi *Ling Tien Kung* pada Ny I dan Ny T. Hasil wawancara dengan Ny I menunjukkan bahwa dirinya mengatakan pernah mengalami gangguan tidur karena sering terbangun di malam hari dan sulit melanjutkan kembali tidurnya karena gelisah sering mengalami nyeri pada bagian leher dan kakinya, setahun yang lalu dirinya terdiagnosa kolesterol, setelah melakukan rutin senam *Ling Tien Kung* selama kurang lebih 5 bulan Ny I merasa bahwa dia sudah tidak kesulitan untuk langsung tertidur lelap pada waktu malam. Namun jika dia terbangun di malam hari Ny I masi merasa sulit untuk melanjutkan tidurnya kembali dan membutuhkan waktu yang lama. Akan tetapi setiap bangun dari tidurnya Ny I merasakan segar tidak terasa berat untuk bangun pagi hari. Kemudian hasil wawancara dengan Ny T menunjukkan bahwa dirinya sering merasakan sakit yang hebat pada saat menstruasi sehingga ia mengalami sulit untuk tertidur lelap, sering terbangun dan sulit melanjutkan kembali tidurnya ketika menstruasi, dan menstruasinya sering terasa sakit. Ny T belum memeriksakan keluhannya ke dokter, Ny T memilih mempercayai pengobatan tradisional dan pengobatan terapi, saat datang haid dan menimbulkan nyeri Ny T terkadang membuat minuman tradisioanl sendiri yaitu air rebusan daun sirih. Setelah mengikuti senam terapi *Ling Tien Kung* selama kurang

lebih 2 bulan Ny T mengatakan bahwa ketika menstruasi dirinya masi merasakan nyeri. Namun nyeri yang dirasakan tidak terlalu hebat seperti sebelum mengikuti senam dan ny T masihsuka terbangun di malam hari namun mudah tertidur kembali dan bangun dengan keadaan bugar.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kualitas tidur pada wanita yang mengikuti senam terapi *Ling Tien Kung*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimanakah gambaran kualitas tidur pada wanita yang mengikuti senam terapi *Ling Tien Kung*?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kualitas tidur pada wanita yang mengikuti senam terapi *Ling Tien Kung*.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi perkembangan ilmu Keperawatan khususnya Keperawatan Olahraga.

2. Manfaat Praktis

a. Petugas Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk dapat menerapkan senam terapi *Ling Tien Kung* sebagai terapi gangguan tidur pada wanita.

b. Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai data dasar dari referensi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan gambaran kualitas tidur pada wanita yang mengikuti senam terapi *Ling Tien Kung*