

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lanjut usia mengalami beberapa masalah kesehatan, masalah ini berawal dari kemunduran sel-sel tubuh, sehingga fungsi dan daya tahan tubuh menurun serta faktor resiko terhadap penyakitpun meningkat (Kementerian Kesehatan, 2017).

Seiring bertambahnya usia perubahan terjadi secara terus menerus. Lansia mengalami perubahan spesifik yang dipengaruhi oleh kondisi kesehatan, gaya hidup, stress, dan lingkungan. Perawat harus mengetahui proses perubahan normal yang terjadi pada lansia sehingga dapat memberikan pelayanan tepat dan membantu adaptasi lansia terhadap perubahan, salahsatunya adalah perubahan neurologis (Erlina, 2016). Akibat dari penurunan jumlah neuron, fungsi neurotransmitter dapat berkurang. Lansia sering mengeluh kesulitan untuk tertidur kembali setelah terbangun di malam hari dan mengalami tidur siang yang berlebihan. Masalah tersebut dapat diakibatkan oleh perubahan terkait usia dalam siklus tidurnya (Potter & Perry 2009 ; Erlina, 2016).

Proses menua menyebabkan waktu tidur efektif lansia semakin berkurang yang disebabkan oleh perubahan anatomis dan fisiologis pada lanjut usia. Selain itu, lansia wanita lebih sering mengalami kualitas tidur buruk dari pada pria (Malakouti, dkk., 2009 dalam Silvia & Anggarwati, 2016). Hal ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, yaitu dapat merusak suasana hati lansia, sering merasa lemas, tidak bersemangat saat melakukan aktivitas, dan meningkatkan risiko jatuh karena berkurangnya tingkat konsentrasi pada lansia yang mengalami kualitas tidur buruk (Neikrug & Ancoli-Israel, 2010 dalam Silvia & Anggarwati, 2016).

Menurut *National Sleep Foundation* (NSF) lansia yang berusia 65 tahun ada sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3% lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur (NSF, 2017 dalam Fadilah N, 2019). Di Indonesia angka prevalensi gangguan tidur (insomnia) pada lansia sekitar 67% (Pau, dkk., 2019). Gangguan tidur dapat terjadi karena adanya stres. Stres dapat mengakibatkan ketegangan otot dalam tubuhnya. Aktifnya saraf simpatis tersebut membuat seseorang tidak rileks sehingga rasa kantuk tidak ada (Pau, dkk., 2019). Salah satu cara untuk mengatasi gangguan tidur yaitu dengan cara latihan fisik.

Latihan fisik merupakan salah satu cara untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia yang lebih aman dibandingkan menggunakan penanganan dengan farmakologi dan dapat membuat tubuh lansia menjadi lebih sehat dan bugar (Pau, dkk., 2019).

Selain latihan fisik cara yang kedua untuk mengatasi gangguan tidur yaitu menurut Asmadi (2009) yaitu: makanan yang berprotein tinggi sebelum tidur seperti keju dan susu, usahakan untuk tertidur pada waktu yang sama, hindari tidur di waktu siang atau sore hari, berusaha tidak tidur kecuali dalam keadaan benar-benar kantuk dan tidak pada waktu kesadaran penuh. Selain itu, menghindari kegiatan yang menimbulkan minat sebelum tidur, teknik pelepasan otot, meditasi dan melakukan latihan gerak badan/ berolahraga setiap hari dapat mengatasi gangguan tidur pada lansia (Sugandika & Nahariani, 2016).

Hasil penelitian Pau dkk. (2019) pada lansia berusia 60-74 tahun dan memiliki riwayat gout menunjukkan sebelum dilakukan latihan fisik pada 30 responden diperoleh hasil 56,7% responden memiliki intensitas tidur yang buruk. Setelah dilakukan latihan fisik selama 2 minggu, 2 x30 menit per minggu menunjukkan terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah melakukan latihan fisik dengan hasil terdapat 40% responden yang mempunyai intensitas tidur yang baik, 43,3% intensitas tidur ringan, dan 16,7% intensitas tidur sedang.

Hasil penelitian Aida Fitria (2020) terdapat hubungan aktifitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ hal ini disebabkan karena lansia yang melakukan aktivitas fisik dengan kategori tinggi dan sedang membuat tubuh merasa lelah karena seharian beraktivitas sehingga pada malam hari tubuh merasa relaksasi, bugar dan nyaman sehingga mengurangi tingkat kecemasan dan stres, sehingga tidurnya merasa nyenyak dan penyebab yang aktivitasnya sedang tetapi kualitas tidurnya buruk diakibatkan karena memiliki keluhan sakit kaki atau betis dan sering terbangun untuk ke kamar mandi pada malam hari sehingga mengganggu tidur. Lansia yang memiliki aktivitas yang tinggi mayoritas bekerja sebagai petani dan pekerjaan rumah seperti menyapu, mengepel, memasak, mencuci piring dan mencuci baju.

Dari beberapa literatur yang diperoleh diketahui latihan fisik yang dapat mengatasi gangguan tidur pada lansia yaitu senam aerobik, senam ergonomik, berenang, berjalan dan yoga. Latihan fisik terdiri dari berbagai jenis dan salah satunya adalah senam ergonomis. Senam ergonomik mampu mengembalikan dan memperbaiki posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, sistem kesegaran tubuh dan sistem kekebalan tubuh dari energi negatif/virus, dan sistem pembuangan energi negatif dari dalam tubuh (Wratsongko, 2014 dalam Wijayanti, dkk., 2019).

Hasil penelitian Sugandika & Nahariani (2016) tingkat insomnia responden sebelum diberikan senam ergonomis memiliki tingkat insomnia sedang yaitu 9 responden (90%) sisanya sebanyak 1 responden (10%) memiliki tingkat insomnia berat. Sesudah dilakukan intervensi senam ergonomis dalam satu minggu 2-3 kali dalam 2 minggu tingkat insomnia mengalami penurunan menjadi 8 responden memiliki tingkat insomnia ringan dan 2 insomnia sedang. Senam ergonomis secara fisiologis dapat memperlancar aliran darah dan meningkatkan asupan oksigen ke otak yang mempermudah lansia untuk jatuh tidur yang sekaligus dapat memperbaiki siklus dan pola tidur REM dan NREM.

Peran perawat dalam keperawatan lansia yaitu meningkatkan praktik asuhan keperawatan pada lansia yang sesuai dengan standar yang telah ditetapkan (Ernawati, dkk., 2017). Peran perawat pelaksana yaitu memberikan pelayanan kesehatan kepada individu, keluarga dan masyarakat berupa asuhan keperawatan pada tingkat satu, kedua maupun yang ketiga, baik *direct/indirect* (Asmadi, 2008;76).

Berdasarkan uraian diatas, salah satu upaya untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia yaitu dengan latihan fisik, latihan fisik merupakan terapi non farmakologi yang efektif dan dapat dilakukan oleh lansia secara rutin.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan dalam penulisan diatas, maka rumusan masalah yang akan diteliti yaitu bagaimana efektivitas latihan fisik terhadap gangguan tidur pada lansia.

1.3 Tujuan

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas latihan fisik terhadap gangguan tidur pada lansia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengembangan bagi ilmu keperawatan khususnya ilmu keperawatan gerontik mengenai efektivitas latihan fisik terhadap gangguan tidur pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi lansia

Diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan mengenai efektivitas latihan fisik terhadap gangguan tidur pada lansia.

b. Bagi Panti/Komunitas Lansia

Diharapkan dapat melaksanakan kegiatan yang bisa meningkatkan latihan fisik untuk penanganan gangguan tidur pada lansia.

c. Bagi peneliti lain

Diharapkan dapat memberikan tambahan informasi mengenai efektivitas latihan fisik terhadap gangguan tidur pada lansia.