BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Menjadi tua ditandai dengan adanya kemunduran biologis yang terlihat sebagai kemunduran yang terjadi adalah kemampuan-kemampuan kognitif seperti suka lupa, kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat, serta tidak mudah menerima hal atau ide baru. Kemunduran lain yang dialami adalah kemunduran fisik antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, rambut beruban, gigi mulai ompong, pendengaran, dan penglihatan berkurang, mudah lelah, gerakan menjadi lamban dan kurang lincah, serta terjadi penimbunan lemak terutama di perut dan pinggul (Maryam, et.,al).

Kemampuan fisik yang menurun juga menyebabkan perubahan kualitas tidur pada lansia (Putra, 2011). Lansia juga memiliki kebutuhan hidup yang sama dengan kebutuhan orang lain agar dapat hidup dengan sejahtera. Kebutuhan yang terbesar bagi lansia adalah tingkatkan kesehatan. Salah satu aspek utama dari peningkatan kesehatan untuk lansia adalah pemeliharaan tidur untuk memastikan pemulihan fungsi tubuh sampai tingkat fungsional yang optimal dan untuk memastikan keterjagaan disiang hari guna menyelesaikan tugas-tugas dan menikmati kualitas hidup yang tinggi. (Stenley and Beare, 2007).

Indonesia adalah termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structured population*) karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 7,18%. Pada tahun 2011 jumlah lansia sebesar 20 juta jiwa (9,51%), dengan usia harapan hidup 67,4 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8 juta (11,34%), dengan usia harapan hidup 71,1 tahun (Depkes, 2012). Dinas Kesehatan Kabupaten Jember (2015) jumlah penduduk lansia di wilayah kerja Puskesmas Andongsari sebanyak 12.309 jiwa, Untuk pria 46,7% dan wanita 53,3%.(Dinkes.2015)

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti dengan metode wawancara pada tanggal 24 oktober 2015 di salah satu Posyandu lansia Desa Pontang, bahwa peneliti menanyakan kualitas tidur pada 20 lansia, Dari hasil wawancara 17 dari 20 lansia mengalami ketidaknyamanan dan ketidakpuasan pada tidur mereka. Hal itu terjadi karena berbagai alasan, diantaranya adalah karena sering terbangun dimalam hari, badan terasa nyeri, mereka mengeluh pusing sehingga susah untuk tidur dan keadaan rumah yang ramai.

Suatu teori fungsi tidur adalah hubungan dengan penyembuhan. Memperoleh kualitas tidur terbaik adalah penting untuk peningkatan kesehatan yang baik dan pemulihan individu yang sakit. Upaya untuk meningkatkan kesehatan lansia, khususnya peningatan kualitas tidur dapat dilakukan dengan cara meningkatkan gaya hidup sehat sehari-hari. Gaya

hidup sehat bisa dilakukan dengan berbagai cara. Salah satunya dengan mengikuti latihan atau olah raga secara rutin. Dampak dari melakukan olahraga secara rutin memiliki efek cukup positif pada kualitas tidur seseorang, khususnya pada lansia. Dengan melakukan Olahraga juga bisa dijadikan salah satu cara pengobatan non farmakologi atau sebagai suatau untuk terapi bagi lansia yang mengalami masalah tidur (Yang *et al*.,2012). Menurut National Sleep Foundation (2013), manfaat pada seseorang yang melakukan olahraga secara rutin akan menghasilkan efek yang sangat baik bagi kualitas tidur dan tidur yang lebih konsisten daripada mereka yang tidak melakukan olahraga. Pada orang yang berolahraga secara rutin juga dapat mencegah rasa mengantuk di siang hari, dan juga dapat mencegah berbagai tanda dan gejala gangguan tidur seperti insomnia dan sleep apnea obstruktif.

Salah satu jenis olahraga yang bisa dilakukan pada lansia yaitu senam. Senam adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang dilakukan secara tersendiri atau berkelompok dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut (Suroto, 2004). Senam merupakan bentuk latihan-latihan tubuh dan anggota tubuh untuk mendapatkan kekuatan otot, kelentukan persendian, kelincahan gerak, keseimbangan gerak, daya tahan, kesegaran jasmani dan stamina. Dalam latihan senam semua anggota tubuh (otot-otot) mendapat suatu perlakuan. Otot-otot tersebut adalah gross muscle (otot

untuk melakukan tugas berat) dan fine muscle (otot untuk melakukan tugas ringan) (Suroto, 2004).

Senam banyak jenisnya, dan salah satu jenis senam yang dapat diterapkan pada lansia adalah senam bugar lansia. Senam lansia pertama kali diciptakan oleh Suhardo (1995). Senam lansia yang dibuat oleh Menteri Negara Pemuda dan Olahraga (MENPORA) merupakan upaya peningkatan kesegaran jasmani kelompok lansia yang jumlahnya semakin bertambah. Senam lansia sekarang sudah diberdayakan diberbagai tempat seperti di panti wredha, posyandu, klinik kesehatan, dan puskesmas. Senam lansia adalah senam aerobic low impact, intensitas ringan sampai sedang, gerakannya melibatkan sebagian besar otot tubuh, sesuai dengan gerak sehari-hari, gerakan antara kanan dan kiri mendapat beban yang seimbang (Budiharjo *et al*., 2004). Kelebihan pada senam lansia ini adalah semua lansia bisa melakukannya karena gerakannya yang mudah dan tidak menggunakan tenaga yang besar.

Banyaknya perubahan yang terjadi pada lansia banyak juga masalah kesehatan yang dialami oleh lansia, sehingga untuk mempertahankan kualitas kesehatan lansia perlu adanya upaya-upaya yang harus dilakukan. Salah satunya adalah dengan menerapkan pola hidup sehat pada lansia. salah satu poa hidup sehat yaitu dengan melakukan senam lansia secara rutin diharapkan dapat menghasilkan efek baik terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia,. Dengan pemenuhan kebutuhan tidur lansia yang terpenuhi maka diharapkan kualitas hidup lansia juga akan meningkat.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik meneliti tentang Pengaruh senam lansia terhadap index kualitas tidur pada lansia Di posyandu lansia wilayah kerja puskesmas andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

   Gangguan tidur merupakan masalah yang umum dan terjadi pada semua lansia. Kondisi ini terlihat jelas dari pengakuan beberapa lansia Di Posyandu Lansia Desa Pontang bahwa mereka lebih sering terbangun pada saat tidur di malam hari. Sering terbangunnya pada saat tidur di malam hari membuat lansia tidak puas pada waktu tidur dan badan merasa tubuh tidak bugar. Kebanyakan diantara lansia tidak menyadari bahwa perubahan pola tersebut merupakan gangguan. Adapun penatalaksanaan gangguan pola tidur pada lansia salah satunya adalah senam lansia.

2. Pertanyaan Masalah

   a. Bagaimanakah index kualitas tidur pada lansia sebelum melakukan senam lansia Di Posyandu lansia Wilayah Kerja Puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten jember ?

   b. Bagaimanakah index kualitas tidur pada lansia sesudah melakukan senam lansia Di Posyandu lansia Wilayah Kerja Puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten jember ?

c. Apakah ada pengaruh antara senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia Di Posyandu lansia Wilayah Kerja Puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten jember ?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia Di posyandu wilayah kerja puskesmas andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.

2. Tujuan Khusus

   a. Mengidentifikasi index kualitas tidur pada lansia sebelum melakukan senam lansia Di posyandu wilayah kerja puskesmas andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.

   b. Mengidentifikasi index kualitas tidur pada lansia sesudah melakukan senam lansia Di posyandu wilayah kerja puskesmas andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.

   c. Menganalisa adanya pengaruh senam lansia terhadap indx kualitas tidur pada lansia Di posyandu wilayah kerja puskesmas andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.

D. Manfaaat Penelitian

1. Masyarakat

   Menambah pengetahuan non farmakologi khususnya terapi senam lansia dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia

2. Profesi keperawatan

   Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan digunakan dalam setiap intervensi keperawatan untuk mengatasi masalah tidur dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

3. Bagi institusi pendidikan

   Bagi institusi pendidikan dapat digunakan sebagai bahan tambahan untuk memperkaya pengetahuan dan keperluan refrensi ilmu keperawatan gerontik tentang senam lansia untuk meningkatkan kualitas tidur pada lanjut usia

4. Peneliti

   Menambah wawasan dan pengetahuan di bidang non farmakologi, khususnya tentang penelitian hubungan senam bugar terhadap kualitas tidur pada lansia, sehingga dapat terus dikembangkan

5. Bagi peneliti selanjutnya

   Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan penelitian selanjutnya mengenai senam lansia dan kualitas tidur