

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada usia lanjut, gangguan tidur merupakan yang paling sering ditemukan, kejadiannya semakin meningkat seiring bertambahnya usia. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% (Amir 2007). Salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi gangguan tidur atau insomnia pada lansia adalah olahraga atau latihan fisik yang disesuaikan dengan kemampuan lansia tersebut (Santoso, Mubarak & Chayatin 2009). Pada hasil studi wawancara di Karang Werda Meidina Bangkalan terdapat dua kegiatan yang dilakukan secara rutin oleh lansia, yaitu senam lansia dan olahraga bersepeda. Jumlah lansia yang mengikuti senam lansia sebanyak 17 orang (34%), sedangkan lansia yang mengikuti olahraga bersepeda sebanyak 14 orang (28%) dari 50 orang lansia. Dari kedua kegiatan tersebut belum diketahui perbedaan kualitas tidur pada lansia yang mengikuti senam lansia dan olahraga bersepeda. Dari fenomena di atas peneliti tertarik untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur pada lansia yang mengikuti senam lansia dengan lansia yang mengikuti olahraga bersepeda.

Seiring perubahan usia, tanpa disadari juga pada orang lanjut usia akan mengalami perubahan-perubahan fisik, psikososial dan spiritual. Salah satu perubahan tersebut adalah perubahan pola tidur. Menurut *National Sleep Foundation* (2012) sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun ke atas melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3% lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia. Pada penelitian yang dilakukan oleh Heri (2013) menunjukkan bahwa lansia yang memiliki

kualitas tidur buruk mengikuti senam lansia sebanyak 17 orang berkurang menjadi 10 orang. Ini dapat membuktikan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur antara lansia yang mengikuti senam lansia dan yang tidak mengikuti senam lansia. Berdasarkan hasil studi data awal pada tanggal 22 September 2014 di Karang Werda Meidina Bangkalan terdapat 50 orang lansia dan hampir setengah dari jumlahnya yakni 24 orang mengalami gangguan tidur seperti sulit untuk memulai tidur, terbangun di tengah malam dan sulit untuk tidur kembali.

Pada sebagian besar lansia berisiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat berbagai faktor. Gangguan tidur pada lanjut usia merupakan keadaan dimana seseorang mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan, lansia rentan terhadap gangguan tidur karena adanya tekanan pola tidur (Ekayulia 2009). Ketidacukupan kualitas dan kuantitas tidur bisa mengakibatkan rusaknya memori dan kemampuan kognitif. Bila hal ini terus berlanjut hingga bertahun-tahun, akan memiliki dampak pada tekanan darah tinggi, serangan jantung, stroke, hingga masalah psikologis seperti depresi dan gangguan perasaan lainnya. Gangguan tidur juga dikenal sebagai penyebab morbiditas yang signifikan. Ada beberapa dampak yang serius gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, *mood*, depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup (Amir 2007).

Pada lansia, penurunan hormonal akan mengakibatkan pola tidur berubah. Hormon melatonin yang berperan dalam mengontrol irama sirkadian, sekresinya terutama pada malam hari yang berhubungan dengan rasa mengantuk. Pada

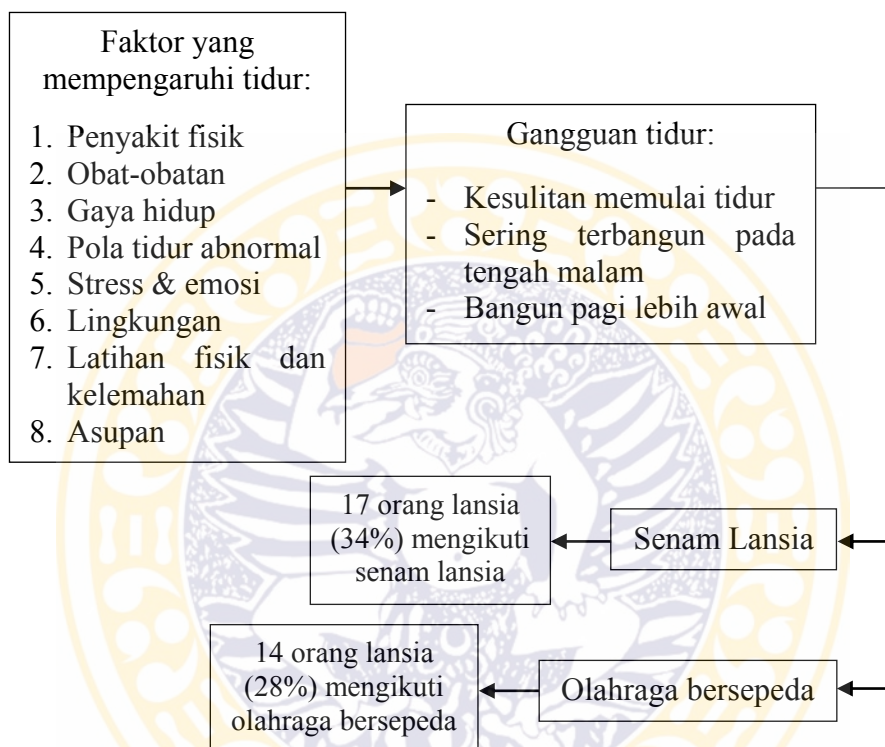
malam hari lansia sering terbangun sehingga waktu tidur menjadi berkurang. Ketika bangun tidur lansia merasa tidak segar, dan di siang hari mengalami kelelahan, lebih sering tidur sejenak dan merasa mengantuk sepanjang hari. Kesulitan mengawali tidur, berkurangnya durasi dan kualitas tidur meskipun memiliki waktu yang cukup untuk melakukannya. Hal ini menyebabkan gangguan pada aktivitas sehari-hari pada lansia (Galimi 2010).

Terapi terhadap gangguan tidur tergantung dari penyebab yang menimbulkan gangguan pola tidurnya. Terapi secara non farmakologis terhadap gangguan tidur pada lansia sangat diperlukan untuk meminimalkan efek terapi farmakologis. Terapi relaksasi progresif, terapi kombinasi hormon (prolaktin dan progesteron), melatonin eksogen, rendam kaki, terapi musik, aromaterapi lavender, sentuhan masage, modifikasi lingkungan, minum susu L-triptofan, serotonin dan melatonin *release* serta terapi sirep/*hipnocaring* merupakan terapi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Latihan fisik atau olahraga yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia adalah senam lansia. Frekuensi latihan senam lansia untuk mempertahankan dan memperbaiki kesegaran jasmani yang bisa dilakukan sedikitnya setiap satu minggu sekali dan paling banyak 5 kali dalam satu minggu dengan lamanya 15 menit (Maryam et al 2008).

Meningkatkan kualitas tidur dapat dilakukan dengan berbagai cara, yaitu dari asupan nutrisi, modifikasi lingkungan, kebersihan diri dan olahraga. Olahraga merupakan cara efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Dua puluh menit berolahraga per hari sangat dianjurkan untuk menjaga tubuh tetap bugar dan mendapat tidur yang berkualitas (Rafiudin 2004). Hal ini dapat dibuktikan pada

penelitian yang dilakukan oleh Heri (2013) di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang bahwa lansia yang mengikuti senam lansia mengalami peningkatan kualitas tidur.

1.2 Identifikasi Masalah



Bagan 1.1 Identifikasi Masalah Perbedaan Kualitas Tidur Pada Lansia yang Mengikuti Senam Lansia dengan Lansia yang Mengikuti Olahraga Bersepeda di Karang Werda Meidina Bangkalan

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, maka didapatkan rumusan masalah dalam penelitian ini : Adakah perbedaan kualitas tidur pada lansia yang mengikuti senam lansia dengan lansia yang mengikuti olahraga bersepeda di Karang Werda Meidina Bangkalan?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Mengetahui perbedaan kualitas tidur pada lansia yang mengikuti senam lansia dengan lansia yang mengikuti olahraga bersepeda di Karang Werda Meidina Bangkalan.

1.4.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi lansia yang mengikuti senam lansia
2. Mengidentifikasi lansia yang mengikuti olahraga bersepeda
3. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia yang mengikuti senam lansia
4. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia yang mengikuti olahraga bersepeda
5. Menganalisis perbedaan kualitas tidur pada lansia yang mengikuti senam lansia dengan lansia yang mengikuti olahraga bersepeda

1.5 Manfaat

1.5.1 Teoritis

Manfaat dalam penelitian ini sebagai informasi ilmiah tentang perbedaan kualitas tidur pada lansia yang mengikuti senam lansia dengan lansia yang mengikuti olahraga bersepeda di Karang Werda Meidina Bangkalan.

1.5.2 Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini sebagai dasar pemilihan jenis olahraga dalam mengatasi gangguan tidur atau meningkatkan kualitas tidur pada lansia.