

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Istilah untuk manusia yang berusia lanjut belum ada yang baku. Terdapat sebutan yang berbeda-beda, seperti manusia usia lanjut (manula), lanjut usia (lansia), ada yang menyebut golongan lanjut umur (glamur), usia lanjut (usila). Penulis akan menggunakan istilah lansia. Lansia dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. UU Kesejahteraan Sosial No. 13 Tahun 1998 menetapkan kapan seseorang mulai disebut lansia. Menurut UU Kesejahteraan Sosial, seseorang dapat dikategorikan sebagai seorang lansia dimulai pada umur 60 tahun ke atas. (1,2)

Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus-menerus, dan berkesinambungan, selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh, sehingga dapat memengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. Tantangan khusus bidang kesehatan dengan terus meningkatnya jumlah lansia pada abad ke-21 yaitu timbulnya masalah degeneratif dan penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan-gangguan kesehatan jiwa yaitu depresi, demensia, gangguan cemas, dan sulit tidur. Penyakit-penyakit tersebut, akan menimbulkan permasalahan jika tidak diatasi atau tidak dilakukan pencegahan, karena ini akan menjadi penyakit yang bersifat kronis dan multi patologis.(3)

Gangguan tidur seperti insomnia umum ditemui namun masih merupakan keluhan yang tidak terdiagnosis pada kelompok lansia. Lebih dari 50% pasien geriatri dilaporkan mengalami kesulitan untuk tidur dan mempertahankan tidur, bangun tidur terlalu awal,

atau tidak merasa cukup beristirahat. Perubahan kuantitas dan kualitas tidur ini berhubungan dengan bertambahnya usia seseorang.(4)

Kuantitas dan kualitas tidur yang buruk, maka akan berdampak pada penurunan aktivitas sehari-hari, seperti sering mengantuk dan tidak bertenaga. Hal ini jika berlangsung dalam jangka waktu yang lama akan menimbulkan penurunan kualitas hidup lansia. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia adalah dengan meningkatkan *sleep hygiene*, yaitu pola hidup lansia yang dapat meningkatkan kualitas tidur, salah satu contohnya dengan melakukan senam sebagai tatalaksana non farmakologis.(5)

Senam lansia adalah olahraga aerobik ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. Aktivitas olahraga ini merangsang aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktifitas saraf parasimpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport oksigen ke seluruh tubuh terutama otak lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal sehingga kondisi ini akan meningkatkan relaksasi lansia. Selain itu, sekresi melatonin yang optimal dan pengaruh beta endorphin dan membantu peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur lansia. *Sleep hygiene* yang baik dapat diterapkan dengan melakukan senam teratur yaitu 3-4 kali per minggu dan menghindari aktivitas berat sebelum tidur.(6,7)

Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas maka perlu diadakan penelitian untuk mengetahui Hubungan Frekuensi Senam

dengan Derajat Insomnia pada Lansia di Panti Werdha Bhakti Luhur Tropodo.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan observasi awal di Panti Werdha Bhakti Luhur Tropodo, didapatkan permasalahan utama yang dikeluhkan adalah gangguan tidur seperti sulit untuk memulai tidur, sering terbangun, kesulitan untuk kembali tidur, dan sulit mempertahankan tidur, dan bangun tidur terlalu awal. Para pengasuh panti tersebut mengeluhkan banyak lansia yang sudah terbangun dini hari hingga subuh.

Dari observasi yang telah dilakukan tersebut juga didapatkan informasi bahwa Panti Werdha Bhakti Luhur Tropodo juga mengadakan senam lansia yang diadakan setiap pagi.

1.3 Rumusan Masalah

Apakah frekuensi senam memengaruhi derajat insomnia pada lansia?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan frekuensi senam lansia dengan derajat insomnia pada lansia.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Menentukan frekuensi senam lansia di Panti Werdha Bhakti Luhur Tropodo.
2. Menentukan derajat insomnia pada lansia di Panti Werdha Bhakti Luhur Tropodo.

3. Menganalisis hubungan antara frekuensi senam lansia dengan derajat insomnia pada lansia di Panti Werdha Bhakti Luhur Tropodo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat teoritis di bidang ilmu kedokteran mengenai frekuensi senam dengan derajat insomnia pada lansia.
2. Menambah referensi di Fakultas Kedokteran Widya Mandala Surabaya pada bidang Neuropsikiatri.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi panti werdha
Penelitian ini sebagai bahan referensi dan masukan untuk panti werdha guna dapat mencegah dan mengatasi insomnia yang memang dikenal sebagai salah satu *geriatric giants* agar dapat mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup lansia.
2. Bagi institusi pendidikan
Dapat menambah wawasan bagi para pembaca dan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.
3. Bagi masyarakat
Masyarakat dapat menambah informasi dan wawasan tentang senam lansia dan hubungannya agar dapat pmengetahui upaya pencegahannya dan cara mengatasi insomnia agar kualitas hidup lansia tetap terjaga dengan baik.

4. Bagi peneliti

Peneliti dapat menambah wawasan tentang hubungan frekuensi senam dengan derajat insomnia pada lansia dan sebagai syarat kelulusan program pendidikan dokter S1 di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.