

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab ini dijelaskan tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan umum dan tujuan khusus, dan manfaat penelitian.

A. Latar Belakang

Kemajuan dibidang kesehatan, meningkatnya sosial ekonomi masyarakat dan semakin meningkatnya pengetahuan masyarakat yang bermuara dengan meningkatnya pada kesejahteraan rakyat akan meningkatkan usia harapan hidup (Anonim 1, 2012). Berdasarkan data dari lembaga kesehatan dunia (WHO) menyebutkan bahwa tahun 2010 angka harapan hidup usia diatas 60 tahun mencapai 20,7 juta orang, kemudian naik menjadi 36 juta orang. Kenaikan tersebut diprediksikan akan terus bertambah hingga mencapai 71 juta orang pada tahun 2050 (Sugandi, 2012). Sedangkan menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2010 angka harapan hidup perempuan adalah 74 tahun, sedangkan laki-laki adalah 51 tahun (Harnowo, 2012).

Penduduk lanjut usia beberapa tahun terakhir mengalami peningkatan yang signifikan. Tahun 2007, jumlah penduduk lanjut usia sebesar 18,96 juta jiwa dan meningkat menjadi 20.547.541 juta jiwa pada tahun 2009. Jumlah lansia di Indonesia termasuk terbesar keempat setelah China, India, dan Jepang.

Berdasarkan data statistik penduduk lanjut usia (2014), jumlah lansia yang ada di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03% dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014. Jumlah lansia perempuan lebih besar dari pada laki-laki yaitu 10,77 juta jiwa lansia perempuan 9,47 juta jiwa lansia laki-laki. Jumlah lansia DKI Jakarta sebanyak 659.973 jiwa dengan usia 60-64 tahun sebanyak 284.080 jiwa dengan usia 65 tahun ke atas sebanyak 375.893 jiwa (BPS DKI Jakarta, 2015).

Dalam kebijakan penanganan lansia, pemerintah telah mengeluarkan UU No 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia, yang ditindak lanjuti dengan KEPPRES No 52 Tahun 2004 tentang Komisi Nasional (KOMNAS) lanjut usia. Undang-undang itu mengamanatkan antara lain, adanya hak lansia untuk meningkatkan kesejahteraan sosialnya yang meliputi pelayanan bidang keagamaan, prasarana umum, kesempatan kerja, pendidikan dan latihan, kemudian fasilitas, sarana prasarana umum, bantuan hukum, perlindungan sosial, serta bantuan sosial (Nurulaili et al, 2010).

Meningkatnya jumlah lansia tersebut diiringi dengan permasalahan kesehatan yang dihadapi. Proses degeneratif pada lansia menyebabkan terjadinya penurunan kondisi fisik, psikologis dan sosial. Salah satu dampak dari perubahan fisik yang sering dialami lansia adalah gangguan tidur (Majid, 2014). Gangguan tidur menjadi lebih sering dialami dan sangat mengganggu seiring bertambahnya usia. Setelah berusia diatas 40 tahun tubuh menjadi lebih rentan penyakit, jadi orang tua sering mengalami tidur yang tidak berkualitas.

Melihat fenomena diatas, maka diperlukan metode dalam penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia melalui pendekatan terapi nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis yang paling efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia adalah salah satunya senam lansia. Senam lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan dilakukan 2 kali dalam seminggu. Hal ini sesuai menurut Depkes RI (2007) bahwa senam lansia dilakukan minimal 2 kali dalam seminggu.

Penelitian Erna (2016), membuktikan bahwa efisiensi tidur lansia wanita yang mengikuti senam lansia lebih baik yaitu 78,12% dibandingkan dengan lansia yang tidak rutin mengikuti senam lansia yaitu 70,26%. Lansia wanita yang rutin mengikuti senam lansia membutuhkan waktu yang lebih sedikit untuk dapat tertidur (latensi tidur) yaitu sekitar 18 menit dibandingkan dengan lansia yang tidak rutin mengikuti senam lansia membutuhkan waktu sekitar 27 menit untuk dapat jatuh tertidur.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 27 Maret 2017 didapatkan data jumlah lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan sebanyak 275 lansia. Dari hasil wawancara 20 lansia terdapat 17 lansia mengalami gangguan kualitas tidur yang disebabkan oleh senam yang dilakukan secara tidak rutin dan hanya dilakukan 2 kali dalam seminggu. Maka peneliti ingin mengetahui apakah terdapat Pengaruh Senam Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan tahun 2017.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah ini terdiri dari masalah yang ditimbulkan jika tidak ditangani dan rumusan masalah penelitian.

1. Masalah Yang Ditimbulkan Jika Tidak Ditangani

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah yang dapat timbul pada lansia yang tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan kualitas tidur buruk. Misalnya seperti merasa tidak relaks secara mental, mengalami kecemasan, tidak tenang secara fisik, badan terasa tidak segar, serta badan terasa lesu atau lelah.

2. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan indentifikasi masalah tersebut, bahwa banyaknya masalah-masalah yang dialami oleh lansia di Indonesia tentunya membutuhkan suatu solusi agar masalah-masalah yang dialami lansia dapat diatasi. Cara yang dapat dilakukan dalam mengatasi masalah kualitas tidur pada lansia adalah dengan melakukan metode pendekatan terapi nonfarmakologis dan hanya menggunakan obat-obatan pada saat mendesak. Terapi nonfarmakologis salah satunya untuk mengatasi kualitas tidur adalah latihan fisik berupa senam lansia. Oleh sebab itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh senam terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan tahun 2017 ?

C. Tujuan

Tujuan penelitian ini terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus. Adapun tujuan umum pada penelitian ini adalah Identifikasi pengaruh senam terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan tahun 2017.

Sedangkan tujuan khusus yaitu :

1. Diidentifikasi senam pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan
2. Diidentifikasi kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan
3. Diidentifikasi pengaruh senam terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan

D. Manfaat

Manfaat penelitian ini terdiri dari manfaat praktisi dan manfaat ilmiah. Adapun manfaat praktisi penelitian ini adalah peneliti dapat memperoleh pengetahuan dan wawasan mengenai pengaruh senam terhadap kualitas tidur lansia.

Sedangkan manfaat ilmiah dari penelitian ini yaitu :

1. Bagi Institusi Pendidikan
Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi institusi pendidikan dan dapat memberikan peningkatan terhadap pemberian asuhan keperawatan khususnya pada keperawatan gerontik. Pengetahuan terhadap pemberian latihan

fisik berupa senam lansia yang baik pada lansia dapat memberikan masukan intervensi yang tepat dalam pencegahan gangguan tidur yang terjadi pada lansia.

2. Bagi Lahan Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi tambahan informasi bagi lahan penelitian khususnya Panti Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan mengenai kualitas tidur yang baik bagi lansia.

3. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar bagi peneliti selanjutnya yang membahas tentang topik yang sama.

E. Kebaruan (*Novelty*)

Beberapa penelitian yang mempunyai kemiripan dengan topik penelitian yang akan saya lakukan, yaitu :

1. Hasil penelitian Sri Setiyowati (2015), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara senam ernomis terhadap kualitas tidur pada lansia di Kepek Timbulharjo Sewon Bantul Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen dengan rancangan yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Analisa data menggunakan uji statistik Wilcoxon didapatkan nilai signifikansi 0,011 ($p < 0,05$). Nilai sig (p) = 0,011 lebih kecil dari 0,05 sehingga terdapat pengaruh.
2. Hasil penelitian Erna (2016), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kerutinan mengikuti senam lansia dan kualitas tidur lansia wanita. Senam lansia yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Jadi,

kerutinan mengikuti senam merupakan faktor penting yang harus diperhatikan agar mendapatkan manfaat yang optimal dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Penelitian ini merupakan penelitian analitik komparatif dengan pendekatan *cross sectional*. Analisis data menggunakan uji *t – independen*. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan skor PSQI lansia wanita yang rutin mengikuti senam dengan yang tidak sebesar 2,11 ($p < 0,001$).

3. Hasil penelitian Kartiko Heri (2016), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode quasi-experimental. Penelitian ini menggunakan non-equivalent (Pretest dan posttest) desain kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple Random sampling dengan nilai $p = 0,004$ ($\alpha = 0,05$).
4. Hasil penelitian Famelia (2015), menunjukkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia dengan melakukan senam lansia. Penelitian ini menggunakan *Quasi experiment* sebagai desain penelitian dengan pre test dan post test design dengan desain kelompok kontrol. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon dan Mann Whitney. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kualitas tidur kelompok eksperimen setelah orang tua mengikuti latihan dengan nilai $P = (0,000) < \alpha (0,05)$.
5. Hasil penelitian Mohammad Rizal (2016), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian senam bugar lansia terhadap peningkatan kualitas hidup lansia usia 60 tahun keatas sebanyak 12 orang memperoleh persentase 80% dengan kategori baik dan sebanyak 3 orang memperoleh persentase 20% dengan kategori cukup di

Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian *pre-experimental design*.

6. Hasil penelitian Tanaka Mika, Kusaga Mari, Tagaya Hirokun, Miyoko I, Oshima Asami et al (2012), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur yang buruk dan gangguan fungsi kehidupan pada semua model. Rasio odds adalah 1,82 (interval kepercayaan 95%: 1,03-3,23) pada model akhir yang mengendalikan semua faktor penyesuaian.
7. Hasil penelitian Stiggelbout (2007), menunjukan bahwa tidak ada efek signifikan yang ditemukan pada HRQoL (Vitality Plus Scale, TAAQoL, dan RAND-36) dan status fungsional (Physical Performance Test dan Groningen Activity Restriction Scale). Kelompok MBvO2, dengan tingkat aktivitas fisik rendah pada awal, menunjukkan satu-satunya perbaikan yang ditemukan pada Vitality Plus Scale ($F = 4,53$; $p = 0,01$).
8. Hasil penelitian Calavalle (2008), menunjukan bahwa pesenam berirama memiliki nilai lebih tinggi dari Siswa dalam arah antero-posterior, namun nilai yang lebih rendah dalam jarak lateral. Tidak ada perbedaan signifikan yang ditemukan di DISTrd. Penelitian ini menggunakan *Quasi experiment*. Hasil penelitian ini menunjukkan signifikan secara statistik di DISTap dimana RG [OS ($P \setminus 0,05$) dan di DISTml dimana OS [RG ($p \setminus 0,05$).