

BAB I

TINJAUAN PUSTAKA

A. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan suatu kondisi yang akan dialami oleh semua manusia, biasanya lanjut usia memasuki usia diatas 60 tahun. Pada masa tersebut bisa dikatakan sebagai salah satu tahap akhir perkembangan dalam daur kehidupan yang ditandai dengan adanya perubahan fisik dan psikologis (Keliat, 1999).

Penggolongan lansia menurut WHO meliputi : *middle age* (45 – 49 tahun), *elderly* (60-74 tahun), *old* (75-79 tahun), *very old* (diatas 90 tahun). Penelitian yang pernah dilakukan di Amerika menyatakan bahwa 11% laki-laki dan 18% wanita pada lansia mengalami sindrom depresi. Selain kemunduran fisik, sering kali munculnya depresi pada lansia terjadi karena kurangnya perhatian keluarga terutama anak, dan orang-orang terdekat. Salah satunya adalah masalah dukungan sosial, terutama dukungan dari orang-orang terdekatnya. 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%. Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2006 sebesar kurang lebih dari 19 juta, dengan usia harapan hidup 66,2 tahun. Pada tahun 2010 jumlah lansia sebanyak 14,439.967 jiwa (7,18%) dan pada tahun 2010 mengalami peningkatan menjadi 23.992.553 jiwa (9,77%) sementara pada tahun 2011 jumlah lansia sebesar 20 juta jiwa (9,51%), dengan usia harapan hidup 67,4 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8juta (11,34%), dengan usia harapan hidup 71,1 tahun (Depkes, 2012).

Gangguan tidur sering dialami oleh sebagian besar lansia. Gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia adalah kesulitan untuk memulai dan mempertahankan tidur. Gangguan tidur menyebabkan kualitas tidur lansia menjadi buruk.

Faktor yang menyebabkan gangguan tidur pada lanjut usia disebabkan oleh rasa sakit atau ketidak nyamanan akibat dari penyakit, dapat juga efek dari obat-obatan seperti anti depresan yang juga merupakan gangguan tidur yang paling utama.

Menurut (Nugroho, 2008) di Indonesia pada kelompok lanjut usia 60 tahun hanya ditemukan 7% kasus yang mengeluh gangguan tidur (hanya dapat tidur lebih dari lima jam sehari). Hal yang sama juga ditemukan pada kelompok usia 70 tahun yang menunjukkan bahwa 22% kasus mengeluh gangguan tidurnya itu apabila pada saat tidur terbangun lebih awal (Nugroho, 2008).

Semakin bertambahnya usia berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur. Kebutuhan tidur akan berkurang dari usia bayi sampai usia lanjut. Bayi yang baru lahir tidur rata-rata 18 jam sehari, anak berusia 6 tahun rata-rata 10 jam, anak umur 12 tahun rata-rata 8,5 jam, orang dewasa 7 sampai 8 jam, sedangkan umur 60 tahun ke atas rata-rata 6 jam sehari. Orang yang berusia lebih dari 60 tahun sering menyampaikan keluhan gangguan tidur, terutama masalah kurang tidur.

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).

Menurut Wratsongko (2008) senam ergonomis mampu mengembalikan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah. Senam ergonomis mampu memaksimalkan *supply* oksigen ke otak, mampu menjaga sistem kesegaran tubuh serta sistem pembuangan energi negatif dari dalam tubuh. Senam ergonomis terdiri dari gerakan yang menyerupai gerakan sholat, sehingga lansia mudah mengaplikasikan gerakan senam ini.

Senam ergonomis adalah senam fundamental yang gerakannya sesuai dengan susunan dan fungsi fisiologis tubuh. Tubuh dengan sendirinya terpelihara homeostasisnya (keteraturan dan keseimbangannya) sehingga tetap dalam keadaan bugar. Gerakan-gerakan ini

juga memungkinkan tubuh mampu mengendalikan, menangkal beberapa penyakit dan gangguan fungsi sehingga tubuh tetap sehat. Menurut : (Sagiran, 2012)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 28 november 2014 di Panti Tresna Werdha Banjarbaru didapatkan hasil bahwa dari 38 lansia mengalami gangguan kualitas tidur yang dikarenakan oleh faktor lingkungan, rasa nyeri pada tubuh, cuaca, dan sering bolak-balik ke kamar mandi untuk BAK.

B. Rumusan Masalah

“Apakah ada Pengaruh terapi senam ergonomis dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Tresna Werdha Banjarbaru” ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi senam ergonomis dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Tresna Werdha.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia sebelum dilakukan terapi senam ergonomis
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia sesudah dilakukan terapi senam ergonomis
- c. Mengidentifikasi pengaruh senam ergonomis dengan kualitas tidur pada lansia

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini dari segi teoritis diharapkan sebagai acuan untuk mengembangkan strategi efektif dalam pemanfaatan terapi senam ergonomis sebagai salah satu intervensi

keperawatan yang digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia di Panti Tresna Werdha.

2. Praktis

a. Manfaat bagi peneliti

Manfaat penelitian ini bagi peneliti bisa menambah wawasan, pengetahuan serta pemahaman tentang pengaruh terapi aktivitas senam ergonomis terhadap kualitas tidur dan meningkatkan keilmuan penulis dalam penelitian selanjutnya.

b. Manfaat bagi institusi pendidikan

Penelitian ini memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan khususnya terapi non farmakologi untuk dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

c. Manfaat bagi Panti Werdha

Penelitian ini diharapkan memberi masukan pada pelayanan kesehatan seperti di Panti Tresna Werdha, untuk menginformasikan manfaat senam ergonomis dan mengajarkan senam ergonomis sebagai terapi untuk mengintervensi kualitas tidur yang buruk.

d. Manfaat bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan memberi wawasan yang ilmiah mengenai manfaat senam ergonomis terhadap kualitas tidur pada lansia.

E. Keaslian penelitian

1. Penelitian dari Danang Dwi Prastyo, (2013) dengan judul Hubungan Status Gizi Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Upt Pslu Jombang Di Pare Kabupaten Kediri menggunakan metode penelitian *non* eksperimen dengan rancangan korelasional. Hasil penelitian ini diketahui hubungan status gizi dengan kualitas tidur pada lansia, berdasarkan uji statistik *spearman rho* dengan tingkat kemaknaan $p < \alpha$ 0,05 didapatkan hasil $p = 0,041$ yang berarti nilai p $0,041 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan

status gizi dengan kualitas tidur pada lansia di UPT PSLU Jombang di Pare Kabupaten Kediri tahun 2013, dengan nilai koefisiensi 0,306.

2. Penelitian dari Widyawati, dengan judul Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Peningkatan Kebugaran pada Lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya menggunakan metode penelitian *Quasy Experiment Pre-Post Test Design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan ergonomik terbukti secara signifikan berpengaruh terhadap stabilisasi tekanan darah ($p = 0,046$), denyut nadi ($p = 0,046$), tingkat pernapasan ($p = 0,015$), dan tidur ($P = 0,010$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap latihan ergonomik dalam penurunan tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, dan tidur untuk meningkatkan istirahat lansia.

F. Perbedaan dan persamaan penelitian.

1. Penelitian dari Danang Dwi Prasetyo menggunakan variabel dependen status gizi dengan metode penelitian penelitian *non* eksperimen dengan rancangan korelasional dan lokasi penelitian di UPT PSLU Jombang Pare Kabupaten Kediri. Sedangkan penelitian ini menggunakan variabel dependen senam ergonomis dengan sampel 10 responden dan penelitian ini dilakukan di Panti Tresna Werdha Banjarbaru.
2. Penelitian dari Widyawati menggunakan variabel independen kebugaran dengan metode penelitian *Quasy Experiment Pre-Post Test Design* dan lokasi penelitian di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya. Sedangkan penelitian ini menggunakan variabel independen kualitas tidur lansia dengan sampel 10 responden dan penelitian ini dilakukan di Panti Tresna Werdha Banjarbaru.