

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penduduk di seluruh Dunia dengan kelompok lanjut usia (lansia) yang berumur 60 tahun ke atas mengalami pertumbuhan dengan cepat di bandingkan dengan kelompok usia lainnya (WHO, 2018). Indonesia adalah salah satu Negara yang terletak di Asia Tenggara yang memasuki era penduduk berstruktur lansia (*aging structured*) karena jumlah penduduk yang berusia di atas 60 tahun ke atas sekitar 7,18 % (Kemenkes RI, 2018). Secara global populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan. Populasi lansia di Indonesia diprediksi meningkat lebih tinggi dari pada populasi lansia di dunia setelah tahun 2100. Peningkatan jumlah penduduk lansia disebabkan antara lain karena tingkat sosial ekonomi masyarakat yang meningkat, kemajuan di bidang pelayanan kesehatan, dan tingkat pengetahuan masyarakat yang meningkat (Ponorogo, 2010).

Struktur *ageing population* merupakan cerminan dari semakin tingginya rata-rata Usia Harapan Hidup (UHH) penduduk Indonesia. Tingginya UHH merupakan salah satu indikator keberhasilan pencapaian pembangunan Nasional terutama di bidang kesehatan. Sejak tahun 2004-2015 memperlihatkan adanya peningkatan UHH di Indonesia dari 68,6 tahun menjadi 70,8 tahun dan proyeksi tahun 2030-2035 mencapai 72,2 tahun. Hasil proyeksi penduduk 2010-2035, Indonesia akan memasuki periode lansia (*ageing*), dimana 10 % penduduk akan berusia 60 tahun ke atas, diatas tahun 2020 (Infodatin Lansia, 2016). Berdasarkan data proyeksi penduduk,

diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Di prediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta) (Kemenkes RI, 2017). Menua (menjadi tua) adalah proses fisiologi yang diawali sejak lahir. Secara biologis proses ini memiliki hubungan dengan faktor kesehatan, sosial, budaya dan ekonomi. Meskipun biasanya hal ini didefinisikan sebagai umur yang tua (Daglar, Pinar, Sabanciogullari & Kav dalam Sumandar, 2019). Proses terjadinya penuaan penduduk di pengaruhi oleh beberapa faktor antara lain peningkatan gizi, sanitasi, pelayanan kesehatan, hingga kemajuan tingkat pendidikan dan sosial ekonomi yang semakin baik (Kemenkes RI, 2017).

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia adalah tahap akhir dari masa dewasa, sehingga masa lansia sering juga disebut sebagai masa dewasa akhir sebelum memasuki tahap terakhir dari perkembangan manusia yaitu kematian (Feldman, 2012).

Menurut Nugroho (2008) dalam Khalid Mujahidullah (2012) terdapat banyak perubahan fisiologi yang terjadi pada lanjut usia. Perubahan tersebut tidak bersifat patologis, tetapi dapat membuat lanjut usia lebih rentan terhadap beberapa penyakit antara lain gangguan tidur. Gangguan tidur yang paling sering dialami oleh lansia adalah insomnia. Menurut WHO tahun 2019 prevalensi gangguan tidur pada lansia 40-70%, gangguan tidur bersifat kronik. Angka ini semakin besar pada lansia yang mempunyai komorbiditas gangguan medis atau psikiatri. Menurut *National Sleep Foundation (NSF)*

2017 sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika pada usia di atas 65 tahun melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3% lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia. Kebanyakan lansia beresiko mengalami insomnia yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti pensiunan, kematian pasangan atau teman dekat, peningkatan obat-obatan dan penyakit yang dialami. Insomnia adalah ketidakpuasan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur, kesulitan dalam memulai tidur dan mempertahankan istirahat tidur yang akan menyebabkan masalah lebih berat jika terjadi dalam waktu yang lama atau kronis (Zou, 2014).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling banyak ditemukan, meliputi kasus gangguan tidur pada lansia dan 9-15% kasus pada populasi umum (Puspitosari, 2011). Insomnia merupakan suatu keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh satu dari sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak. Insomnia bisa terjadi secara sekunder dan primer. Insomnia sekunder disebabkan oleh faktor medis, psikiatri atau substansi, sedangkan insomnia primer dapat disebabkan oleh faktor psikologis (Kurniawan, 2012).

Metode penatalaksanaan yang bertujuan mengurangi tingkat insomnia pada lansia pada umumnya terbagi atas terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis memiliki efek yang sangat cepat namun penggunaan obat-obatan ini menimbulkan dampak jangka panjang yang berbahaya bagi kesehatan lansia. Oleh sebab itu diperlukan terapi non-farmakologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur lansia

(Maas, 2011). Latihan fisik secara teratur, seperti senam bugar merupakan salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis dari insomnia. Peningkatan fungsi organ tubuh hingga meningkatkan imunitas dalam tubuh merupakan dampak positif dari senam bugar yang dilakukan secara teratur. Dampak positif yang lain dari senam bugar adalah menjaga tubuh tetap bugar dan segar karena dengan senam tulang dilatih untuk tetap kuat, mengoptimalkan kerja jantung, serta radikal bebas dalam tubuh terhilangkan (George, 2016).

Bugar Lansia Indonesia (BLI) adalah senam yang dilahirkan sesuai dengan standar gerak lanjut usia dan salah satu gerakan yang telah disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan gerak bagi lanjut usia (Kementrian Pemuda dan Olahraga, 2014). Senam bugar merupakan senam yang sedikit gerakan dengan tujuan tenaga lansia tetap stabil, tidak seperti olahraga aerobik lainnya. Senam bugar yang dilakukan secara teratur dan senang hati akan menjadikan tubuh dan mental tetap bugar, secara mental lansia tetap merasa bahagia, pikiran tetap rileks sehingga menjadikan tidur lebih nyenyak.

Dampak psikologis yang ditimbulkan dari senam bugar adalah perasaan rileks, ketegangan berkurang, hal tersebut terjadi karena peningkatan produksi beta-endorfin pada kelenjar pituitari sehingga nyeri, cemas, depresi dan perasaan letih berkurang (Rosyda, 2016). Senam salah satu olahraga yang dilakukan dengan cara menggerakkan tubuh yang membutuhkan kekuatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, daya tahan dan koordinasi tubuh, yang dilakukan dengan kesadaran penuh dan tersusun, secara sistematis dengan melihat tujuan menaikkan daya tahan tubuh untuk lebih

optimal lagi, memperluas gerakan yang dapat meningkatkan keyakinan usia lanjut agar selalu dapat melaksanakan. Senam Lansia termasuk Senam General yang prosedurnya sudah terstandar gerakannya dan sudah diakui oleh lembaga kesehatan dan sangat aman gerakannya. Diantaranya ada Senam BLI merupakan salah satu olahraga yang pantas dilaksanakan oleh individu yang sudah tua, karena senam ini telah terstruktur melalui rangkaian proses penelitian yang benar-benar memakan waktu yang lama sehingga benar-benar sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan gerak lanjut usia (Utomo, 2014).

Kebutuhan tidur pada lansia cenderung berkurang dengan bertambahnya usia. Lansia membutuhkan waktu tidur 6-7 jam sehari, sedangkan pada usia dewasa waktu tidur yang diperlukan sekitar 7-8 jam sehari (*National Sleep Foundation*, 2015). Gangguan tidur disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal (perubahan lingkungan, fungsi sosial) kemudian faktor yang berhubungan dengan gangguan pola tidur tersebut dikelompokkan dalam beberapa kategori berikut: gangguan dalam pola tidur terjaga, penyakit fisik, faktor psikologik dan pengobatan (Erliana, 2013). Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi gangguan tidur salah satunya adalah suara bising dan stimulus lingkungan (Maas, 2011).

Hasil penelitian selanjutnya menurut Wahyuningsih tahun 2016 tentang Hubungan Kadar Gula Darah Dengan Insomnia Pada Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Balowerti Kediri. Hasil penelitian dengan menggunakan uji statistik korelasi spearman rho didapatkan ada hubungan antara insomnia dengan peningkatan kadar gula darah dengan nilai *p-value* 0,000.

Penelitian oleh Nurlia tahun 2016 di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kab. Gowa didapatkan tingkat insomnia pada lansia diantaranya 22,22 % adalah insomnia ringan 77,78 % adalah insomnia berat. Penelitian Saputro tahun 2018 Di Posyandu Desa Pelem Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan didapatkan ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam yoga. Hasil analisa *paired T-test* diperoleh nilai *p value* $0,000 < 0,05$ artinya ada pengaruh senam yoga terhadap insomnia pada lansia di posyandu Desa Pelem Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan. Dengan tingkat keeratan pengaruh sebesar 0,795 termasuk kategori kuat.

Penelitian Aisi tahun 2017 tentang Pengaruh Terapi Relaksasi *Guided Imagery* terhadap Insomnia Pada Lansia menunjukkan sebelum diberikan terapi relaksasi *guided imagery* sebagian besar mengalami insomnia berat sebanyak 24 orang (64,4%). Setelah diberikan terapi relaksasi *guided imagery* sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 21 orang (56,8%). Uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai signifikansi $p = 0,000 < \alpha (0,05)$, sehingga ada pengaruh terapi relaksasi *guided imagery* terhadap insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jombang.

Penelitian lainnya yaitu penelitian Saputro tahun 2018 dengan judul Pengaruh Senam Yoga Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Desa Pelem Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan. Hasil penelitian didapatkan terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam yoga. Hasil analisa *paired T-test* diperoleh nilai *p value* $0,000 < 0,05$ artinya ada pengaruh senam yoga terhadap insomnia pada lansia di posyandu Desa Pelem Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan. Dengan tingkat

keeratan pengaruh sebesar 0,795 termasuk kategori kuat.

Penelitian oleh Tarihoran., dkk tahun 2015 tentang hubungan kualitas tidur dan kadar gula darah pada pasien dengan diabetes melitus tipe 2 memberikan data bahwa dari 18 responden dengan insomnia, terdapat 13 responden yang gula darahnya tidak normal (72,2 %) dengan masalah kesulitan memulai tidur sebagai akibat ketegangan otot. Berdasarkan penilaian insomnia dengan menggunakan ISI (*Insomnia Severity Index*) pada bulan Desember 2015 bahwa dari 19 pasien diabetes melitus yang dirawat di RS Banyumas 15 pasien mengalami insomnia dan gula darah tetap meningkat meskipun mendapatkan terapi penurunan gula darah.

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada 27 Oktober 2020 di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Jambi kepada 10 lansia yang mengalami peningkatan kadar gula darah didapatkan hasil bahwa 6 orang lansia mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun pada malam hari dan sulit tidur. Sedangkan, 4 orang lainnya mengatakan bisa tidur nyenyak. Berdasarkan fenomena dan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui “Pengaruh Senam Bugar terhadap Insomnia Pada Lansia dengan Gangguan Glukosa Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana Pengaruh Senam Bugar Terhadap Insomnia Pada Lansia Dengan Gangguan Glukosa Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas

Lubuk Jambi?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam bugar terhadap insomnia pada lansia dengan gangguan glukosa darah di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Jambi.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi insomnia pada lansia dengan gangguan glukosa darah sebelum diberikan senam bugar di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Jambi.
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi insomnia pada lansia dengan gangguan glukosa darah sesudah diberikan senam bugar di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Jambi
3. Untuk mengetahui pengaruh senam bugar terhadap insomnia pada lansia dengan gangguan glukosa darah di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Jambi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Puskesmas Lubuk Jambi

Hasil penelitian bermanfaat untuk puskesmas Lubuk Jambi sebagai salah satu intervensi nonfarmakologi untuk mengatasi insomnia yaitu dengan menerapkan senam bugar.

1.4.2 Bagi STIKes Al Insyirah Pekanbaru

Hasil penelitian bermanfaat untuk pembelajaran mahasiswa yang akan melakukan praktik keperawatan komunitas, keluarga, gerontik di lapangan terutama yang akan menangani permasalahan gangguan tidur pada lansia dalam memberikan intervensi keperawatan.

1.4.3 Bagi Responden

Hasil penelitian berguna untuk menjaga kesehatan melalui tindakan nonfarmakologis berupa senam bugar lansia.

1.4.4 Bagi Peneliti

Hasil penelitian bermanfaat untuk memberikan motivasi agar selalu belajar dan improvisasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

1.4.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian bermanfaat menjadi bahan referensi untuk melakukan penelitian lain yang sejenis.

1.5 Penelitian Terkait

1.5.1 Lubis (2020), dengan judul penelitian : Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kadar Gula Pada Penderita Diabetes Militus yang mendapatkan hasil nilai sebelum dilakukan senam lansia yaitu dengan kadar gula darah rata-rata 261,33, dan sesudah dilakukan senam lansia di dapatkan kadar gula darah rata-rata yaitu 229,67. Hal ini menunjukkan adanya perubahan nilai rata-rata kadar gula darah sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia pada lansiadi Desa Sidodadi Ramunia Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019.

- 1.5.2 Permatasari (2016), dengan judul Pengaruh Senam Bugar Lansia Indonesia Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Wanita Lansia. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata sampel setelah melakukan Senam Bugar Lansia Indonesia mampu menurunkan kadar gula darah rata-rata sebesar 259,00 pada kelompok eksperimen dan 277,33 pada kelompok kontrol. Dari hasil tersebut dapat dianalisis seluruh sampel kelompok eksperimen memiliki hasil yang sama yaitu gula darah yang digunakan setelah melakukan Senam Bugar Lansia Indonesia lebih banyak.
- 1.5.3 Menurut penelitian Pontoh (2019) yang berjudul Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia Terhadap Kadar Kolesterol. Subyek penelitian sejumlah 30 orang lansia yang diberi perlakuan berupa senam bugar lansia secara rutin 3 kali seminggu selama 3 minggu. Analisis statistik menggunakan paired sample t-test untuk menentukan pengaruh senam bugar lansia terhadap kadar kolesterol sebelum dan sesudah perlakuan dengan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata kadar kolesterol sebelum senam bugar lansia 236,23 mg/dL sedangkan sesudah senam bugar lansia selama 3 minggu 195,63mg/dL.
- 1.5.4 Gunarso (2019) yang berjudul Senam Diabetes Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Pada Posyandu Lansia Mojo RW 5 Surabaya. Hasil uji Mcnemar didapatkan nilai $p = 0.000$. Hal ini berarti terdapat pengaruh senam diabetes terhadap kadar glukosa darah pada penderita DM.
- 1.5.5 Dewi (2020) yang berjudul “Efektivitas Senam Aerobik Terhadap Kontrol Kadar Glukosa Darah Pada Pasien DM Tipe 2”. Hasil menunjukkan rata-

rata kadar glukosa darah sebelum dilakukan senam aerobik yaitu 195.89mg/dL dan sesudah yaitu 173.18mg/dl. Selisih rerata kadar glukosa darah sebelum dan sesudah senam aerobik yaitu 22.71mg/dL. Ada pengaruh signifikan senam aerobik terhadap kontrol kadar glukosa darah pada penderita DM tipe 2 di Rumah Sakit USU (*p-value* 0.000).