

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, yang mengalami penurunan daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh (Kholifah 2016). Perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia salah satunya adalah perubahan neurologis, akibat penurunan jumlah neuron fungsi neurotransmitter juga berkurang sehingga lansia sering mengalami gangguan tidur, seperti mengeluh kesulitan untuk tidur, kesulitan untuk tetap terjaga, kesulitan untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari, terjaga terlalu cepat, dan tidur siang yang berlebihan.

Tidur merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia yang bermanfaat untuk mengembalikan keseimbangan fungsi normal dari tubuh, sehingga akan berpengaruh pada proses penyembuhan dan pemulihan dari kondisi sakit. Pola tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi manusia, terutama manusia yang sudah mulai menua atau berusia lanjut. Kualitas tidur dapat berbeda-beda pada setiap individu. Terdapat perbedaan pola tidur pada lansia dibandingkan dengan usia muda. Pada kelompok usia lanjut, kebutuhan tidur akan berkurang dan mereka cenderung lebih mudah bangun dari tidurnya. Waktu tidur normal lansia adalah 7-8 jam per hari, Lansia akan di kategorikan memiliki gangguan tidur bila tidur selama < 5 jam perhari (*National Sleep Foundation, 2015*).

Menurut WHO (*World Health Organization*) sekitar 19,1% penduduk dunia pernah mengalami gangguan susah tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang sedemikian hebat sampai menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya (WHO, 2020). Gangguan susah tidur yang sering dikenal dengan Insomnia ini merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan setiap tahunnya diperkirakan sekitar 25%-57% dilaporkan lansia mengalami gangguan tidur dan sekitar 19% mengalami gangguan tidur yang serius.

Prevalensi gangguan tidur pada lansia di Indonesia cukup tinggi pada tahun 2020, yaitu 67% (WHO, 2020). Prevalensi gangguan tidur pada lansia di Indonesia, yang mencapai sekitar 40%, berasal dari data survei terbaru yang dilakukan pada tahun 2023. Informasi ini menunjukkan bahwa masalah tidur pada lansia sangat umum terjadi dan memerlukan perhatian khusus untuk meningkatkan kualitas hidup mereka, (Sumber Data Indonesia.id, 2023 dan hasil survey Bobobox tentang kualitas tidur lansia tahun 2023). Sedangkan, Insomnia sering terjadi pada orang berusia di atas 60 tahun. Kelompok lanjut usia lebih banyak mengeluh sulit memulai tidur dan terbangun lebih awal. Selain itu, terdapat 30% kelompok lanjut usia 70 tahun yang banyak terbangun di malam hari (McCall, 2021).

Selain penyebab yang telah disebutkan di atas, lansia Rt.06 Rw. 06, Kelurahan Mekarsari, Kecamatan Cimanggis, Kota Depok yang mengalami kualitas tidur berkurang dikarenakan kurangnya aktivitas sehari-hari yang mengakibatkan otot-otot badan menjadi kaku. Gerakan-gerakan yoga dapat menjadi solusi karena dapat memberikan pengaruh positif pada pusat saraf otak yang melepaskan kekakuan pada otot di tubuh yang memberikan rasa tenang pada

pikiran, sehingga dapat membantu lansia yang susah tidur dapat tidur dengan nyenyak.

Yoga merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang efektif dibandingkan dengan terapi nonfarmakologi lainnya untuk mengurangi gangguan kualitas tidur. Latihan relaksasi yoga membantu sirkulasi darah, khususnya di tangan dan kaki. Ketika melakukan pernafasan pada gerakan yoga, jantung mendapatkan gerakan naik turun selama pernafasan yang menguntungkan. Gerakan-gerakan tersebut dapat membuka sumbatan-sumbatan dan memperlancar aliran darah ke jantung sehingga meringankan kerja jantung. Latihan pernafasan yang benar yang dilakukan secara dalam dan perlahan akan dapat memperbaiki aliran darah ke jantung. Efektivitas yoga dalam mengurangi gangguan kualitas tidur pada lansia berkisar antara 30-60 %, tergantung pada durasi dan intensitas program yoga yang dilakukan serta kondisi individu masing-masing. Yoga terbukti meningkatkan kualitas tidur, mengurangi gejala insomnia, dan meningkatkan kualitas hidup pada lansia , (Penelitian Halpern 2020, Patel 2021, Chen 2022, Manjunath dan Telles 2023).

Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan kualitas tidur yang kronis. Dampaknya adalah dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, Javaheri et al. (2020), gangguan fungsi kognitif seperti gangguan demensia, *Journal of Clinical Sleep Medicine* (2023), depresi dan gangguan *mood*, menurut penelitian Pandi-Perumal et al. (2021), dan penurunan kualitas hidup, *Sleep Medicine Reviews* (2022). Penurunan kualitas tidur terutama gangguan susah tidur merupakan suatu hal yang sangat mengganggu bagi kesehatan kita. Gangguan tersebut juga seringkali dialami oleh

orang dewasa terutama yang sudah menginjak lansia. Hal ini dikarenakan telah banyak terjadi perubahan secara fisiologi normal pada lansia. Buruknya kualitas tidur lansia karena proses penuaan disebabkan oleh meningkatnya potensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur, dan terbangun lebih awal. Kondisi ini membutuhkan perhatian yang serius. Susah tidur yang dialami oleh lansia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan, termasuk yang dialami pada lansia di wilayah tersebut. Berdasarkan survey pendahuluan sekitar 66 % lansia mengalami gangguan kualitas tidur dan lansia tersebut belum pernah diperkenalkan dengan terapi komplementer yoga. Adanya masalah gangguan kualitas tidur yang dialami oleh sebagian besar lansia yang bertempat tinggal di Rt.06 Rw. 06, Kelurahan Mekarsari, Kecamatan Cimanggis, Kota Depok inilah yang mendorong peneliti untuk melakukan kegiatan penelitian.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan, yaitu adanya gangguan kualitas tidur pada lansia dan di lingkungan tersebut belum pernah diperkenalkan dengan terapi komplementer yoga, maka peneliti merumuskan masalah, “Apakah ada pengaruh yoga terhadap kualitas tidur yang dialami oleh lansia yang bertempat tinggal di RT 06 RW 06, Kelurahan Mekarsari, Kecamatan Cimanggis, Kota Depok?”

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap kualitas tidur lansia di lingkungan RT 06 RW 06, Mekarsari Cimanggis Depok Tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui rata-rata kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan intervensi yoga di lingkungan RT 06/06, Mekarsari Cimanggis, Kota Depok.
- 2) Mengetahui pengaruh intervensi yoga pada lansia di lingkungan RT 06 RW 06, Kelurahan Mekarsari, Kecamatan Cimanggis, Kota Depok.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Instansi Pelayanan Kesehatan

Dapat bermanfaat dan menyediakan informasi yang membantu pihak pelayanan kesehatan dalam membuat suatu program untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia melalui yoga di lingkungan RT 06 RW 06, Kelurahan Mekarsari, Kecamatan Cimanggis, Kota Depok.

1.4.2. Bagi Lansia

Membantu lansia meningkatkan kualitas tidurnya melalui yoga di lingkungan RT 06 RW 06, Kelurahan Mekarsari, Kecamatan Cimanggis, Kota Depok.

1.4.3. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi dan informasi bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan pengaruh yoga terhadap kualitas tidur lansia.

