

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut ketentuan dalam Undang-Undang Nomor 13 tahun 1998 mengenai kesejahteraan lanjut usia, istilah "lanjut usia" merujuk pada individu yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih .(S.Pd. & M.A, 2018) Proyeksi populasi lanjut usia di seluruh dunia diperkirakan akan meningkat drastis sebesar 223%, atau mencapai 694 juta orang, dari tahun 1970 hingga tahun 2025. Bahkan, diperkirakan angka ini akan mencapai 2 miliar orang pada tahun 2050, dengan sekitar 80% dari jumlah tersebut tinggal di negara-negara berkembang (WHO, 2002).

Dampak dari pertumbuhan ini mengindikasikan bahwa komposisi demografis dunia, yang sebelumnya berbentuk piramida pada tahun 2002, akan berubah menjadi lebih merata seperti silinder pada tahun 2025. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2002), Indonesia diproyeksikan menjadi salah satu negara dengan pertumbuhan jumlah lansia tercepat di dunia. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2019 menunjukkan bahwa dalam kurun waktu hampir lima dekade (1971-2019), jumlah populasi lanjut usia di Indonesia telah meningkat dua kali lipat, menyebabkan proporsi penduduk lanjut usia mencapai 9,6% atau setara dengan sekitar 25,64 juta jiwa. Selain itu, ambang batas suatu

negara untuk dianggap sebagai negara dengan populasi lanjut usia adalah lebih dari 10%. Perubahan ini mengindikasikan peningkatan angka harapan hidup (UHH) masyarakat Indonesia. Pada tahun 2010, jumlah penduduk mencapai 69,81 juta jiwa, dan sembilan tahun kemudian, pada tahun 2019, meningkat menjadi 71,34 juta jiwa.

Pada bulan Maret 2019, Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) merilis data yang menggambarkan keprihatinan terhadap kesehatan lansia di Indonesia. Menurut data tersebut, setengah dari populasi lansia di Indonesia mengalami masalah kesehatan. Tingkat kejadian penyakit pada lansia pada tahun 2019 mencapai 26,20%, yang berarti setiap 100 lansia, terdapat 26 orang yang menderita penyakit. Selain itu, pentingnya pola hidup sehat bagi lansia juga terbukti, karena 24,30% dari mereka memiliki kebiasaan merokok. (Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut et al., 2020)

Gangguan tidur seperti kesulitan untuk memulai tidur, masalah dalam mempertahankan tidur yang nyenyak, dan terbangun terlalu pagi sering terjadi pada orang lanjut usia. Lebih dari 80% individu yang berusia di atas 65 tahun melaporkan mengalami masalah tidur. Bagi lansia yang sehat, rata-rata durasi tidur per hari adalah antara 6,5 hingga 7 jam, dan pola ini cenderung konsisten. (Sunarti, 2018)

Penurunan kualitas tidur merupakan salah satu dari berbagai masalah yang muncul pada lansia, yang disebabkan oleh penurunan kesehatan fisik dan mental. Salah satu faktor penyebabnya adalah

perubahan dalam pola tidur yang dipicu oleh perubahan dalam sistem neurologis selama proses penuaan. Secara fisiologis, terjadi penurunan jumlah dan ukuran neuron di sistem saraf pusat pada usia lanjut. Hal ini menyebabkan penurunan fungsi neurotransmitter di dalam sistem saraf pusat, termasuk distribusi yang menurun dari norepinefrin, yang merupakan zat yang merangsang tidur.(Faidah et al., 2020)

Tidur yang berkualitas sangat penting bagi setiap orang untuk mengurangi rasa lelah setelah seharian beraktivitas. Kualitas tidur adalah keadaan dapat tertidur dengan mudah, tetap tenang dan merasa rileks. Meningkatkan kualitas tidur pada lansia, Hatha Yoga dapat menjadi salah satu solusi yang efektif. Praktik Hatha Yoga terkenal akan efek relaksasinya. Hatha yoga memiliki kemampuan Meningkatkan Aliran oksigen ke otak, menjaga tubuh tetap sejuk dan membantu menghilangkan energi negatif dari tubuh. Peningkatan aliran oksigen ke otak merangsang sekresi norepinefrin yang lebih besar, neurotransmitter yang dapat menenangkan tubuh dan memungkinkan tidur lebih nyenyak. Selain itu, Hatha Yoga juga dapat membantu memperbaiki siklus dan pola tidur pada orang lanjut usia. (Devanti & Utami, 2022)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Prana Yoga Ananda, pada uji coba sebelumnya, ditemukan bahwa rata-rata kualitas tidur lansia sebesar 7,10 dengan standar deviasi sebesar 1,16. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebelum melakukan Hatha Yoga, rata-rata kualitas tidur lansia cenderung buruk. Temuan ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Suryadi (2016), yang menemukan bahwa lansia di Puskesmas Kota wilayah Selatan Kediri, memiliki rata-rata kualitas tidur sebesar 7,50 sebelum melakukan senam ergonomis. Namun, pada hasil post-test setelah melakukan Hatha Yoga, rata-rata kualitas tidur meningkat menjadi 3,95 dengan standar deviasi sebesar 1,31. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam skor kualitas tidur setelah menerima Hatha Yoga.

Disimpulkan bahwa dengan melakukan Hatha Yoga 3 kali se selama  $\pm 30$  menit dapat meningkatkan kebutuhan waktu tidur. Hal ini mungkin disebabkan oleh meningkatnya kebutuhan tidur, yang disebabkan oleh Hatha Yoga yang didasarkan pada teknik relaksasi dan latihan pernapasan. Latihan relaksasi dapat menjadi cara efektif untuk memasuki keadaan tidur karena dengan sengaja mengendurkan otot, seseorang dapat menciptakan suasana yang tenang dan nyaman, yang sangat penting untuk memulai tidur. Selain itu, praktik Hatha Yoga juga dikenal dapat meningkatkan kondisi fisik dan psikis seseorang. Meningkatkan kualitas hidup, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur, lansia perlu memfokuskan perhatian pada peningkatan kesehatan mental dan kardiovaskular mereka melalui latihan.

Di Rw 08 kelurahan Bubulak memiliki 212 orang lansia, dimana >50% mengeluh mengalami masalah kesehatan, salah satunya masalah tidur. Peneliti mendapatkan informasi dari kader posbindu di RW 08 terdapat beberapa lansia mengalami masalah tidur dan tindakan yang

dilakukan lansia yaitu merebahkan diri dikamar sampai tertidur, sehingga peneliti mengambil 5 lansia yang akan menjadi objek penelitian.

Dengan demikian, penelitian ini berfokus pada pengaruh latihan Hatha Yoga pada kualitas tidur pada lansia di RW 08 Kelurahan Bubulak, kecamatan Bogor Barat, Kota Bogor.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: "Bagaimana Penerapan Senam Hatha Yoga Dapat Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Rw 08 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor?"

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk memperoleh pemahaman yang jelas mengenai bagaimana senam Hatha Yoga diterapkan yang berdampak pada kualitas tidur pada lansia di RW 08 Kelurahan Bubulak.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur di RW 08 Kelurahan Bubulak.
- b. Mengetahui hasil pengkajian tentang penurunan kualitas tidur pada lansia di RW 08 Kelurahan Bubulak
- c. Mengetahui bagaimana senam Hatha Yoga diterapkan pada lansia di RW 08 Kelurahan Bubulak dan bagaimana penerapannya mempengaruhi kualitas tidur mereka.

- d. Mengetahui hasil evaluasi dari penerapan senam Hatha Yoga terhadap kualitas tidur lansia di RW 08 Kelurahan Bubulak, sehingga dapat menilai efektivitas dan dampak dari program tersebut.

#### **D. Manfaat**

1. Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berharga sebagai masukan, referensi dan bahan rujukan bagi pengembangan ilmu keperawatan khususnya dalam konteks keperawatan gerontik

2. Institusi Pelayanan Kesehatan/Tempat Penelitian

Diharapkan puskesmas kelurahan bubulak dapat mengakses dan mengelola data terkait penerapan senam hatha yoga pada lansia untuk kemudian dijadikan dasar pembuatan atau pengembangan program posbindu lansia.

3. Profesi Keperawatan

Diharapkan temuan penelitian ini akan memberikan informasi bermanfaat. dan menjadi referensi yang berguna terkait dengan model pendekatan keperawatan dalam penerapan senam Hatha Yoga bagi lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur.