

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Insomnia didefinisikan sebagai kesulitan seseorang dalam memulai tidur atau mempertahankannya. Sekitar 30% populasi dunia mengalami insomnia (Adheya et al, 2019). Kualitas tidur yang buruk menjadi indikator berbagai masalah kesehatan, dengan hubungan yang erat antara kesehatan fisik, psikologis, dan tidur (Hariyati, 2020). Penelitian mengenai kualitas tidur mencakup pengukuran kuantitatif, seperti durasi tidur, serta pengukuran kualitatif yang mengevaluasi kedalaman tidur dan perasaan segar saat bangun (Hariyati, 2020). Kesulitan tidur sering kali disebabkan oleh gangguan emosional, fisik, atau biologis. Faktor-faktor seperti kelelahan berlebihan, penyakit yang mempengaruhi tubuh, serta konsumsi kafein, alkohol, obat-obatan, dan nikotin dapat mengganggu tidur. Dampak insomnia dapat berupa masalah kesehatan mental, obesitas, gangguan jantung, hipertensi, diabetes mellitus, dan kecelakaan kerja (Widya, 2017).

Jumlah lanjut usia di Indonesia terjadi peningkatan pada tahun 2010 dari 18 juta jiwa (7,56) menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) (Kemenkes RI, 2019). Pada tahun 2020, presentase lanjut usia mencapai 9,92% atau sekitar 26,82 juta jiwa, sehingga Indonesia saat ini dikatakan dalam perubahan menuju kondisi penuaan penduduk, melihat presentase lanjut usia saat ini rata-rata diatas 60 tahun dan telah berada diatas 7% dari keseluruhan penduduk (BPS, 2020). Insomnia adalah salah satu masalah kondisi kesehatan yang paling umum, dengan sekitar 10%-15% dari populasi umum menderita secara teratur dan sekitar 25%-35% mengalami insomnia sementara atau sesekali (Gunardi & Herlina, 2021). Menurut Kemenkes RI (2019) Indonesia memasuki fase aging population, dimana harapan hidup semakin meningkat yang diikuti dengan peningkatan jumlah penduduk lanjut usia. Proses menua (aging) merupakan proses alami yang disertai dengan adanya penurunan kondisi fisik, psikologis dan juga social yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan tersebut cenderung berpotensi mengakibatkan masalah kasus kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lanjut usia. Pada usia lanjut terjadi berbagai kemunduran organ dan perubahan psikis, maka lansia rentan rentan mengalami gangguan fisik dan gangguan mental. Perubahan yang terjadi pada lansia meliputi resiko jatuh, gangguan pola tidur dan kecemasan (Gunardi & Herlina, 2021).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lansia adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas. Lansia merupakan tahap akhir dalam fase kehidupan manusia, di mana individu mengalami proses yang dikenal sebagai Aging Process atau penuaan. Setiap orang mengalami penuaan dengan cara yang berbeda, tergantung pada waktu dan pengalaman hidup mereka. Salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia adalah gangguan intelektual, seperti demensia. Secara umum, seseorang dianggap lansia jika berusia 65 tahun atau lebih. Keadaan ini ditandai oleh ketidakmampuan seseorang dalam mempertahankan keseimbangan terhadap stres fisiologis, yang berhubungan dengan penurunan kemampuan hidup dan peningkatan sensitivitas individu. (Efendi, 2009).

Menua adalah proses yang berlangsung sepanjang hidup, bukan hanya sejak awal kehidupan. Proyeksi BPS pada 2015 memperkirakan jumlah lansia mencapai 24,7 juta jiwa, atau 9,3 persen dari total penduduk. Pada tahun 2013, jumlah penduduk lansia di Provinsi NTT adalah 7,47%, menunjukkan bahwa provinsi ini telah memasuki fase dengan struktur penduduk tua, karena lebih dari 7% penduduk berusia di atas 60 tahun. NTT berada di urutan kedelapan dari 11 provinsi di Indonesia dengan proporsi penduduk lansia di atas 7%. Laju pertumbuhan penduduk NTT antara 2010-2020 adalah 1,25%, menurun dari 2,07% pada periode 2000-2010. Persentase penduduk usia produktif (15-64 tahun) meningkat dari 7,5% pada 2010 menjadi 9,4% pada 2019 (BPS, 2019). Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada 10 Maret 2021, jumlah lansia di Puskesmas Oepoi Kota Kupang tercatat sebanyak 72 orang (Handayani, Sari, & Wibisono, 2020).

Salah satu senam yang mudah untuk dilakukan adalah senam irama. Senam irama atau gerak berirama adalah olahraga senam menggunakan gerakan bebas yang diiringi oleh alunan music (Paiman, 2019). Jenis senam irama salah satunya adalah senam Maumere atau senam gemu fa mi re. Senam Maumere merupakan senam irama atau senam aerobic yang berasal dari daerah Maumere Kupang Nusa Tenggara Timur (NTT) yang diiringi dengan irama musik yang menjadi ciri khas dari daerah tersebut. Senam Maumere merupakan senam yang menggunakan music energik dan membuat badan bergoyang (Yudhianto, 2017 dalam Jurnal Sulistyana, et al 2022).

Salah satu penelitian menunjukkan adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$), dengan rata-rata penurunan 2,1 (Kurniawan, Kasumayanti, & Putri, 2020).

Lansia akan mengalami kemunduran secara fisik dan psikologis, dan masalah yang muncul pada lansia biasanya cemas, hipertensi dan salah satunya kesulitan tidur (insomnia). Dengan diberikan pendidikan kesehatan tentang implementasi aktivitas fisik pada lansia dengan masalah insomnia dengan melakukan aktivitas fisik seperti senam Gemu fa mi re pada lansia, diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia penderita insomnia di Puskesmas Oepoi. Berdasarkan latar belakang, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Implementasi Senam Gemu Fa Mi Re pada Lansia dengan masalah Insomnia di Puskesmas Oepoi”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana Implementasi Senam Gemu Fa Mi Re pada Lansia dengan masalah Insomnia di Puskesmas Oepoi?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mendapatkan implementasi senam gemu fa mi repada lansia dengan masalah insomnia di Puskesmas Oepoi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Didentifikasinya karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, gangguan tidur pada lansia di Puskesmas Oepoi.
2. Didentifikasinya masalah insomnia pada lansia sebelum dan sesudah pemberian implementasi senam gemu fa mi re di Puskesmas Oepoi.
3. Didentifikasinya efek sesudah dan sebelum implementasi senam gemu fa mi repada lansia dengan insomnia di Puskesmas Oepoi.

1.4. Manfaat Studi Kasus

1.4.1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi peneliti, serta menjadi sumber referensi bagi masyarakat yang membaca.

1.4.2. Manfaat Praktik

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan sumber kepustakaan institusi serta sebagai referensi bagi peneliti lainnya.

2. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan evaluasi yang diperoleh dalam pelaksanaan praktek keperawatan yang tepat khususnya dalam memberikan implementasi senam gemu fa mi re pada lansia dengan masalah insomnia.

3. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengalaman belajar bagi peneliti dalam memberikan implementasi senam gemu fa mi re pada lansia dengan masalah insomnia.

4. Bagi Pasien

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat dalam memberikan implementasi senam gemu fa mi re pada lansia dengan masalah insomnia.