

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Insomnia

2.1.1 Pengertian Insomnia

Tidur merupakan salah satu proses fisiologis yang bersiklus bergantian dengan priode yang lebih lama dari keterjagaan. Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang dan dapat dibangunkan kembali dengan stimulus dan sensori yang cukup. Selain itu tidur juga dikatakan sebagai keadaan tidak sadarkan diri yang relatif, bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, melainkan merupakan sesuatu urutan siklus yang berulang (Feralisa, 2020). Istirahat adalah relaksasi seluruh tubuh atau mungkin hanya melibatkan istirahat untuk bagian tubuh tertentu, dimana kegiatan jasmaniah menurun yang berakibat badan menjadi lebih segar (Siregar, 2019).

2.1.2 Penyebab Insomnia

Orang-orang yang memiliki gangguan tidur dapat mengalami irama tidur yang terbalik mereka tertidur bukan pada saatnya tidur dan justru bangun pada waktu seharusnya mereka tidur Berikut beberapa hal yang dapat menjadi penyebab insomnia menurut Widya (2016):

- a. Stress situasional
- b. *Jet lag* (kantuk pada siang hari, sulit tidur pada malam hari)
- c. penyakit tertentu, seperti penyakit Alzheimer
- d. penggunaan hipnotik berlebihan (obat tidur)
- e. kebiasaan tidur yang buruk

2.1.3 Klasifikasi Insomnia

1 Insomnia Akut

Insomnia akut adalah kondisi yang umum dan sering dialami oleh banyak orang. Gangguan tidur ini biasanya disebabkan oleh stres terkait pekerjaan, masalah kehidupan, atau kegagalan dalam ujian, tetapi tidak menyebabkan komplikasi yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

2 Insomnia Kronik

Insomnia kronik adalah kondisi yang dapat mempengaruhi kualitas hidup serta kesehatan mental dan fisik. Penderita insomnia kronik berisiko tinggi mengalami kecelakaan karena gangguan tidur ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

3 Salah Persepsi Keadaan Tidur (*Misperception Sleep State*)

Banyak penderita insomnia memiliki persepsi negatif mengenai durasi kualitas tidur mereka, sering kali merasa bahwa tidur selama 3-4 jam per malam adalah kualitas yang rendah (Imadudin, 2012).

2.1.4 Tanda-tanda Insomnia

Menurut Widya (2016), terdapat 15 tanda-tanda umum insomnia yaitu sebagai berikut:

1. Adanya gangguan tidur yang bervariasi dari ringan sampai parah.
2. Sulit jatuh dalam fase tidur
3. Sering terbangun di malam hari
4. Saat terbangun sulit untuk tidur kembali
5. Terbangun terlalu pagi
6. Terbangun terlalu cepat
7. Tidur yang tidak memulihkan
8. Pikiran seolah dipenuhi berbagai hal
9. Selalu kelelahan di siang hari
10. Penat
11. Mengantuk
12. Sulit berkonsentrasi
13. Lekas marah atau emosi
14. Merasa tak pernah mendapat tidur yang cukup
15. Sering sakit atau nyeri kepala

2.1.5 Komplikasi Insomnia pada Lansia

Komplikasi yang disebabkan oleh insomnia dapat berdampak pada fungsi otak secara efektif. Saat tidur, otak menjalankan proses aktif yang melatih semua sel saraf dengan mengalirkan sinyal listrik di antara mereka. Jika sel saraf otak tidak mendapatkan tidur yang cukup, fungsi otak dalam menyimpan atau mengambil

informasi, serta kemampuannya untuk mengatasi stres dan berfungsi secara optimal, dapat terganggu (Driver et al, 2012).

2.1.6 Penanganan Insomnia

Penanganan insomnia dapat dilakukan dengan mengoptimalkan pola tidur yang sehat. Terapi insomnia bisa menggunakan pendekatan non-farmakologi maupun farmakologi. Fokus utama pengobatan insomnia adalah mengidentifikasi faktor penyebabnya, termasuk penanganan gangguan medis, masalah psikiatri, dan nyeri, serta mengatasi gangguan tidur primer dan penyalahgunaan obat. Jika memungkinkan, pengurangan atau penghentian obat-obatan yang berdampak pada fungsi tidur juga dianjurkan. Insomnia kronis dapat diatasi jika penyebab medis atau psikiatri dievaluasi dan dirawat dengan tepat (Guyton & Hall, 2016).

2.2 Konsep Lansia

2.2.1 Pengertian

Lanjut Usia disingkat dengan Lansia merupakan seseorang yang usia lebih dari 60 tahun ke atas. Setiap makhluk hidup akan mengalami semua proses yang dinamakan menjadi tua atau menua. Proses menua tersebut bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, dimana terdapat proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh (Mujaidi & Rachmah, 2022). Keberadaan usia lanjut ditandai dengan umur harapan hidup yang semakin meningkat dari tahun ke tahun, hal tersebut membutuhkan upaya pemeliharaan serta peningkatan kesehatan dalam rangka mencapai masa tua yang sehat, bahagia, berdaya, guna, dan produktif.

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang dialami dalam kehidupan manusia. Proses ini adalah bagian alami dari siklus hidup yang mencakup tiga tahap: anak, dewasa, dan tua. Dengan adanya proses ini, lanjut usia dapat dipahami sebagai fase menua yang tidak bisa dihindari, ditandai dengan penurunan fungsi tubuh dalam beradaptasi terhadap stres lingkungan. Lansia adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas (Fari, 2021).

2.2.2 Batasan pada lansia.

Batasan usia pada lanjut usia menurut *World Health Organisation* (WHO) yaitu :

- a. Usia pertengahan (*middle age*) ialah kelompok usia antara 45-59 tahun.

- b. Lanjut usia (*elderly*) antara usia 60-74 tahun.
- c. Lanjut usia tua (*old*) antara usia 75-90 tahun
- d. Usia sangat tua (*very old*) ialah kelompok usia diatas 90 tahun.

Menurut undang-undang No.13/th. 1998 tentang Kesejahteraan Lansia bahwa lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Seiring dengan bertambahnya usia pada lanjut usia, akan dapat muncul masalah-masalah baru pada lansia (Shokifah, 2019; Fari, 2021).

Menurut Depkes RI dalam Fitriani (2020) mengklasifikasikan lansia dalam kategori berikut :

- a. Pralansia, seseorang dengan usia antara 45-59 tahun
- b. Lansia, seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun
- c. Lansia risiko tinggi, seseorang yang berusia 70 tahun atau lebih, bisa juga seseorang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan.
- d. Lansia potensial, seseorang yang mampu bekerja ataupun melakukan kegiatan yang menghasilkan barang.
- e. Lansia tidak potensial, seseorang yang tidak mampu mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung pada orang lain.

2.2.3 Karakteristik Lansia

Berikut karakteristik pada lansia :

1. Seseorang dikatakan lansia ketika telah mencapai usia 60 tahun ke atas.
2. Status pernikahan Berdasarkan Badan Pusat Statistik RI SUPAS 2015, penduduk lansia ditilik dari status perkawinannya sebagian besar berstatus kawin (60%) dan cerai mati (37%). Adapun perinciannya yaitu lansia perempuan yang berstatus cerai mati sekitar 56,04% dari keseluruhan yang cerai mati, dan lansia laki-laki yang 13 berstatus kawin ada 82,84%.
3. Kebutuhan dan masalah yang bervariasi dari rentang sehat sampai sakit, kebutuhan biopsikososial dan spiritual, kondisi adaptif hingga kondisi maladaptif.
4. Lingkungan tempat tinggal yang bervariasi (Pratama, 2024).

2.2.4 Perubahan pada Lansia

Semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secara degenerative yang akan berdampak pada perubahan-perubahan pada diri manusia, tidak hanya perubahan fisik, tetapi juga kognitif, perasaan, social dan seksual (Fitriyah, 2021).

a. Perubahan fisik

1) Sistem Indra

System pendengaran seperti Prebiakusis (gangguan pada pendengaran) karena hilangnya kemampuan pendengaran pada telinga dalam, terutama terhadap bunyi suara atau nada-nada yang tinggi, suara yang tidak jelas, sulit dimengerti kata-kata, 50% terjadi pada usia diatas 60 tahun.

2) Sistem Intergumen

Kulit lansia mengalami atropi, tidak elastis kering dan berkerut. Kulit akan kekurangan cairan sehingga menjadi tipis dan berbecek. Kekeringan kulit disebabkan atropi glandula sebacea dan glandula sudoritera, timbul pigmen berwarna coklat pada kulit dikenal dengan *liver spot*.

3) Sistem Muskuloskeletal

Perubahan pada system ini terjadi pada jaringan penghubung (kolagen dan elastin), kartilago, tulang, otot dan sendi.

4) Sistem Kardivaskuler dan Respirasi

Perubahan pada system ini adalah penambahan massa jantung, ventrikel kiri mengalami hipertropi sehingga peregangan jantung berkurang.

5) Pencernaan dan Metabolisme

Kehilangan gigi, indra pengecap menurun, rasa lapar menurun (sensitifitas lapar menurun), liver (hati) makin mengecil dan menurunnya tempat penyimpanan berkurangnya aliran darah.

6) System perkemihan

Banyak fungsi yang mengalami kemunduran, contohnya laju filtrasi, ekskresi, dan reabsorpsi oleh ginjal.

7) System saraf

System susunan saraf mengalami perubahan anatomi dan atropi yang progresif pada serabut saraf lansia. Lansia mengalami penurunan koordinasi dan kemampuan dalam melakukan aktifitas sehari-hari.

8) System reproduksi

Perubahan system reproduksi lansia ditandai dengan menciutnya ovary dan uterus. Terjadi atropi payudara pada perempuan dan pada laki-laki testis masih dapat memproduksi spermatozoa, meskipun adanya penurunan secara berangsur-angsur.

b. Perubahan kognitif

- 1) Daya ingat, ingatan (*Memory*)
- 2) IQ (*Intelligent Quocient*)
- 3) Kemampuan Belajar (*Learning*)
- 4) Kemampuan Pemahaman (*Comprhension*)
- 5) Pemecahan Masalah (*Problem Solving*)
- 6) Pengambilan Keputusan (*Decission Making*)
- 7) Kebijaksanaan (*Wisdom*)
- 8) Kinerja (*Performance*)
- 9) Motivasi.

c. Perubahan Psikososial

- 1) Perubahan terhadap gambaran diri, perubahan konsep diri.
- 2) Kehilangan dalam bidang social ekonomi merupakan permasalahan pada lansia oleh karena kehilangan keluarga atau teman karib, kedudukan social, uang, pekerjaan atau mungkin rumah tinggal (Nugroho, 2020; Fitriani, 2020).

2.3 Konsep Senam Gemu Fa Mi Re

2.3.1 Pengertian Senam Gemu Fa Mi Re

Senam Maumere merupakan jenis senam irama yang dilakukan secara enerjik dalam suasana ceria dan gemnira. Senam Maumere memiliki banyak manfaat bagi kebugaran dan kesehatan tubuh.

Senam Maumere merupakan senam yang diiringi lagu Gemu Fa Mi re yang diciptakan oleh Nyong Franco. Senam ini sendiri terkenal karena

menggunakan music yang energik dan digunakan untuk membuat badan bergoyang, sehingga lagu maumere yang digunakan untuk pengiring senam aerobik ini memiliki lirik yang cepat. Hingga pada akhirnya, senam aerobic yang menggunakan lagu ini dikenal dengan jenis senam maumere (Yudhianto, 2017 dalam Schiff, 2019).

2.3.2 Manfaat Senam Gemu Fa Mi Re

Manfaat senam gemu fa mi re adalah berikut :

1 Menurunkan skala insomnia

Manfaat senam Maumere adalah untuk mengurangi tingkat insomnia. Penelitian menunjukkan bahwa melaksanakan senam lansia secara efektif tiga kali seminggu selama 30-60 menit di sore hari, jika dilakukan secara konsisten, dapat meningkatkan kesehatan mental dan menurunkan tingkat insomnia pada lansia.

2 Menjaga kesehatan kardiovaskular

Latihan aerobik dapat meningkatkan kesehatan kardiovaskular dan membantu mencegah risiko penyakit jantung. Senam Maumere, atau yang dikenal sebagai senam gemu fa mi re, merupakan salah satu bentuk latihan aerobik. Melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat menjaga kesehatan arteri, yaitu pembuluh darah yang mengalirkan darah kaya oksigen dari jantung ke seluruh organ. Jika arteri tetap sehat, maka tekanan darah dan kadar kolesterol juga akan tetap dalam batas normal.

3 Meningkatkan suasana hati

Salah satu cara yang sehat untuk merasa bahagia adalah melalui olahraga. Berbagai jenis aktivitas fisik, seperti jogging, latihan di gym, lari, angkat beban, atau senam aerobik, dapat dipilih. Senam aerobik seperti senam Maumere dapat meningkatkan suasana hati. Gerakan tarian Maumere sangat cocok dilakukan bersama teman-teman, sehingga senam Maumere terasa sangat menyenangkan saat dilakukan.

4 Mengontrol berat badan

Manfaat senam aerobik adalah untuk mengontrol berat badan. Selain memperhatikan pola makan, olahraga juga efektif membakar lemak dan

kalori dalam tubuh. Semakin intens olahraga dilakukan, semakin banyak kalori yang terbakar.

5 Menjaga penyakit kronis

Senam merupakan salah satu bentuk latihan kardio yang paling sederhana. Melakukan latihan kardio secara rutin memberikan manfaat positif bagi berbagai organ tubuh, termasuk jantung, paru-paru, dan otot. Dengan berolahraga secara teratur, mengadopsi pola makan sehat, dan menerapkan gaya hidup yang lebih baik, risiko penyakit kronis dapat diminimalkan.

6 Menurunkan Tekanan darah

Berdasarkan penelitian, latihan fisik setidaknya 30 menit sehari atau 150 menit per minggu dapat menurunkan tekanan darah tinggi sekitar 5 to 8 mmHg.

7 Meningkatkan stamina dan energi

Melakukan gerakan Maumere dapat meningkatkan semangat berkat lagu yang ceria dan gerakannya yang energik, membuat tubuh tetap aktif. Selain itu, latihan fisik secara rutin dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan kekuatan otot.

2.3.3 Tujuan Senam Gemu fa mi re

Tujuan dari senam ini adalah untuk melatih kekuatan otot jantung dapat bekerja lebih lama dan secara teru-menerus serta dapat menurunkan skala insomnia. Secara fisik, melakukan senam gemu fa mi re secara rutin dapat meningkatkan daya tahan tubuh sehingga tidak rentan terkena penyakit. Selain itu, berlatih senam juga dapat meningkatkan kemampuan dan kekuatan otot, serta koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan tubuh.

2.3.4 Tindakan Senam Gemu Fa mi re

Senam Maumere memiliki fase-fase dalam proses yang disusun secara sistematis. Dalam penelitian ini senam Maumere dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Pemanasan

- 1 Jalan di tempat dimulai dari kaki kanan tangan diletakan di pinggang. Lakukan sebanyak 4 kali.

- 2 Kepala menunduk dua kali kemudian kembali semula setelah itu kebelakang 2 kali kembali lurus ke samping kanan 2 kali kembali lurus lalu kesamping kiri 2 kali.
- 3 Memutar bahu ke dalam dan keluar sebanyak delapan putaran
- 4 Rentangkan kedua tangan dan putar kedua lengan kearah dan masing-masing delapan hitungan
- 5 Berdiri tegak sambil memegang pinggang, lalu putar pinggang serah jarum jam selama delapan hitungan.

b. Inti

- 1 Jalan ditempat dengan dimulai dari kaki kiri. Tangan dan badan ikut digerakan sesuai irama music.
- 2 Maju tiga langkah ke depan dimulai dengan kaki kanan lalu dalam hitungan ke tiga lalu diikuti dengan kaki kiri. Tepuk tangan satu kali.
- 3 Mundur 3 langkah dan pada ketiga tepuk tangan. Mundur menggunakan kaki kiri
- 4 Ulangi gerakan kedua dan ketiga ditambah dengan bertepuk tangan. Bersiap untuk masuk ke gerakan awal lagu.
- 5 Langkahkan kaki kiri ke samping kiri diikuti kaki kanan. Buka tutup kaki sambil tangan kiri diluruskan dan tangan kanan menepuk tangan kiri. Lalu buka kembali dan meluruskan tangan kanan. Saat buka kaki tangan dan tangan kanan sama-sama membuka. Lakukan gerakan ini pada lirik lagu maumere tagana kota Ende pertama.
- 6 Pola lirik lagu maumere tagan kota Ende yang kedua lakukan gerakan balasan dari langkah ke lima. Kaki kanan ke samping lalu di ikuti kaki kiri, tangan kanan diluruskan ke samping lalu kanan kiri menepuk kemudia kaki kiri dan tangan kiri sama-sama membuka dan menutup.
- 7 Pada musil lala lenun si la sol gantikan gerakan dengan kaki jalan ditempat dan siku tangan kiri ditekukkan lalu tangan kanan di ayunkan didepan dada sambil jari-jari dikepal atau digenggam dan gerakan dilakukan bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri.

- 8 Pada music do do do mi do maka tangan di luruskan didepan dengan jari-jari digenggam, kemudia di gerakan ikuti irama dari samping kanan ke samping kiri.
 - 9 Ulangi gerakan ketujuh
 - 10 Kembali melangkah samping kiri dua kaki dan melangkah ke kanan dua kaki, dilakukan 2 putaran.
 - 11 Ulangi gerakan pada langkah 5,6 dan 7
 - 12 Pada lirik putar ke kiri, lakukan gerakan dengan membuat posisi putaran dari kanan ke kiri sesuai dengan irama lagu maumere, mengangkat satu tangan keatas satu kali putaran lalu melangka ke samping kiri sebanyak 8 kali.
 - 13 Pada lirik putar ke kanan, lakukan gerakan dengan membuat rotasi putaran dari kanan ke kiri sesuai dengan irama lagu maumere, mengangkat satu tangan keatas, lakukan satu kali putaran lalu melangkah ke samping kanan sebanyak 8 kali.
 - 14 Ulangi gerakan pada langkah 5,6 dan 7.
 - 15 Pada music do do do mi do maka tangan di luruskan didepan dengan jari-jari digenggam, kemudia digerakan ikuti irama dari samping kanan ke samping kiri.
- c. Pendinginan
- 1 Tarik napas dalam sambil mengangkat tumit dan kedua tangan didepan dada, setelah itu hembuskan. Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali.
 - 2 Rentangkan tangan, kaki dibuka selebar bahu, miringkan badan ke kiri dan ke kanan, dalam hitungan ke empat tangan kiri di pinggang kemudian tangan kanan diluruskan keatas lalu miringkan badan ke samping kiri 2 kali lalu lakukan gerakan ini sebaliknya.
 - 3 Tangan kanan di angkat di atas kepala kemudia diikuti tangan kiri dan dibuat silang di atas kepala dan diturunkan perlahan-lahan. Lakukan sebanyak 3 kali.
- d. Istirahat
- Setelah melakukan senam, di berika waktu istirahat selama 20-3- menit.