

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Tidur dan istirahat merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh setiap manusia untuk melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Setiap individu mempunyai kebutuhan istirahat dan tidur yang berbeda dan jika dilakukan secara baik dan teratur akan memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan. Kebutuhan istirahat dan tidur pada individu yang sakit sangat diperlukan untuk mempercepat proses penyembuhan (Asmadi, 2008).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang terjadi pada jutaan orang di seluruh dunia. Individu dengan insomnia merasa sulit untuk tidur atau tetap tidur. Insomnia sering menyebabkan kantuk di siang hari, lesu dan perasaan umum tidak sehat secara mental dan fisik. Gangguan tidur yang sering terdiagnosis dan merupakan sumber signifikan dari keprihatinan pada populasi geriatri. Beberapa faktor yang beragam dapat berkontribusi untuk gangguan tidur dalam persentase besar penduduk lanjut usia, termasuk pensiun, masalah kesehatan, kematian pasangan / keluarga, dan perubahan ritme sirkadian. Perubahan sirkadian pada pola tidur dapat menjadi bagian dari proses penuaan yang normal; Namun, banyak dari gangguan ini mungkin berhubungan dengan proses patologis yang tidak dianggap sebagai bagian normal dari penuaan (Gentili, 2014).

Seseorang dapat mengalami masalah gangguan tidur misalnya kesulitan untuk mulai tidur atau mempertahankan tidurnya, atau terlalu cepat bangun. Kondisi ini disebut dengan *insomnia*. Akibatnya *insomnia* adalah tubuh akan mengalami stress fisik dan dapat berisiko menderita penyakit degeneratif antara lain *Diabetes Mellitus* (Juddith,dkk, 2010).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kurang lebih 1/3 dari orang dewasa pernah menderita insomnia setiap tahunnya. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktifitas sosial dan status kesehatan penderitanya. Dokter spesialis kejiwaan dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo, mengatakan bahwa insomnia menyerang 10 persen dari total penduduk di Indonesia atau sekitar 28 juta orang. Total angka kejadian insomnia tersebut 10-15 persennya merupakan gejala insomnia kronis. Seseorang dapat mengalami insomnia transien akibat stres situasional seperti masalah keluarga, kerja atau sekolah, *jet lag*, penyakit, atau kehilangan orang yang dicintai. Insomnia temporer akibat situasi stres dapat menyebabkan kesulitan kronik untuk mendapatkan tidur yang cukup, mungkin disebabkan oleh kekhawatiran, stres, dan kecemasan.

Terdapat beberapa cara penatalaksanaan untuk mengurangi insomnia, Amir (2007) mengungkapkan salah satu cara penatalaksanaan insomnia adalah terapi relaksasi dan *biofeedback*. Terapi ini dimaksudkan untuk membimbing

pasien pada keadaan rileks sehingga dapat memperbaiki tidur, salah satu terapi yang digunakan adalah senam yoga.

Yoga adalah salah satu filsafat hidup yang dilatar belakangi oleh ilmu pengetahuan yang universal, yakni pengetahuan tentang seni pernafasan, anatomi tubuh manusia, pengetahuan tentang bagaimana cara mengatur pernafasaan yang disertai senam gerak atau gerak anggota badan, bagaimana cara melatih konsentrasi, menyatukan fikiran dan lain sebagainya. Yoga yang paling banyak dipraktikkan saat ini adalah Hatha Yoga. Hatha yoga berfokus pada tehnik *asana* (postur), *pranayama* (olah napas), *bandha* (kuncian), *mudra* (gestur), serta relaksasi yang mendalam (Sani 2012).

Hasil observasi awal peneliti dengan melakukan wawancara kepada 10 anggota Sanggar Senam RM 7 Colomadu Karanganyar menunjukkan 7 dari 10 peserta mengalami insomnia. Gangguan tidur atau insomnia yang dialami antara lain kesulitan untuk tidur, sering terbangun pada malam hari, dan kesulitan untuk tidur kembali.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema pengaruh senam yoga dengan tingkat insomnia pada peserta senam Yoga.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka rumusan penelitian adalah “adakah pengaruh senam yoga dengan tingkat insomnia pada peserta Sanggar Senam RM 7 Colomadu Karanganyar?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian adalah menganalisis pengaruh senam yoga dengan tingkat insomnia pada peserta Sanggar Senam RM 7 Colomadu Karanganyar.

#### 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk:

- a. Mendeskripsikan pelaksanaan senam yoga di Sanggar Senam RM 7 Colomadu Karanganyar.
- b. Mengukur tingkat insomnia sebelum dan sesudah yoga di Sanggar Senam RM 7 Colomadu Karanganyar.
- c. Menganalisis pengaruh senam yoga dengan tingkat insomnia pada peserta Sanggar Senam RM 7 Colomadu Karanganyar..

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi tentang pengaruh senam yoga terhadap penurunan insomnia.

#### 2. Manfaat praktis

##### a. Bagi institusi pendidikan

Memberikan masukan kepada institusi pendidikan khususnya dalam bidang keperawatan dan diharapkan menjadi suatu masukan dan

referensi yang berarti serta bermanfaat bagi institusi dan mahasiswa.

b. Bagi peneliti

Untuk mengembangkan penelitian mengenai pengaruh senam yoga terhadap penurunan insomnia.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pijakan bagi pengembangan penelitian selanjutnya, baik dari penambahan jumlah obyek penelitian maupun jumlah variabel penelitian.

#### **E. Keaslian Penelitian**

1. Angga (2016) tentang pengaruh pemberian senam yoga untuk mengurangi insomnia pada lansia. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain quasi eksperimen. Pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner insomnia. Teknik analisis data menggunakan uji Independent t-test dan Paired sample t-test. Penelitian ini menyimpulkan terdapat pengaruh pemberian senam yoga untuk mengurangi insomnia pada lansia. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menganalisis pengaruh pemberian senam yoga terhadap insomnia. Perbedaannya adalah pada desain penelitian dimana pada peneliti menggunakan desain pre post one design group, serta berbeda pada obyek, tempat dan waktu penelitian.
2. Baiq (2015) tentang pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur lansia. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan *pre and post with two group design* dimana penelitian ini dibagi dalam dua kelompok yaitu

kelompok yang mendapatkan intervensi latihan senam yoga dan kelompok lain tidak diberikan latihan senam yoga. Pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner kualitas tidur. Teknik analisis data menggunakan uji *Independent sample t-test* dan *paired sample t-test*. Penelitian menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menganalisis senam yoga dan pengaruhnya terhadap kondisi tidur, sedangkan perbedaannya terdapat pada desain penelitian, obyek, tempat dan waktu penelitian.

3. Yuliana (2014) tentang pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu menopause di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian penelitian eksperimen atau percobaan (*experimental research*) adalah suatu penelitian dengan melakukan percobaan (*experiment*). Populasi penelitian adalah ibu premenopause Di Desa Leyangan yang usianya antara 40-55 tahun yang berjumlah 254 orang. Pada penelitian ini sampel berjumlah 34 orang dimana 17 kelompok intervensi dan 17 kelompok kontrol. Pengumpulan data menggunakan kuesioner HRS-A dan dianalisis menggunakan uji t-test. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan ibu premenopause sesudah melakukan senam yoga antara kelompok intervensi dan kontrol Di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menganalisis senam yoga, sedangkan

perbedaannya terdapat pada variable terikat, obyek, tempat dan waktu penelitian.

4. Heny (2013) Pengaruh Masase Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar. Desain penelitian yang digunakan adalah *True Experimental Design* dengan rancangan *Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Jumlah populasi 47 lansia yang mengalami insomnia 24 lansia. Sampel total yang digunakan 24 lansia. Lokasi penelitian yang diambil adalah Panti Sosial Tresna Wredha Wana Seraya Denpasar. Pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pada saat *pretest* *p value* = 0,879 sedangkan pada saat *posttest* *p value* = 0,002 sehingga ada perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah setelah diberikan masase punggung pada lansia. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menganalisis kejadian insomnia, sedangkan perbedaannya terdapat pada variable bebas, metode penelitian, obyek, tempat dan waktu penelitian.