

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Proses penuaan merupakan suatu hal yang akan dialami semua orang pada usia di atas 60 tahun keatas semakin bertambahnya usia maka akan mengalami perubahan terhadap aspek fisiologis, aspek mental, aspek faktor, aspek ekonomi, dan aspek psikologis. Perubahan dari aspek fisiologis menyebabkan adanya perubahan fisik pada lanjut usia diantaranya perubahan sistem persarafan dan sistem muskuloskeletal (Muhith, 2020).

Populasi penduduk menua didunia (*aging population*) dengan jumlah penduduk berusia 60 tahun atau lebih dari 962 juta pada tahun 2017, lebih dari dua kali dibandingkan tahun 1980 sebanyak 382 juta lansia di seluruh dunia. Di perkirakan jumlah orang yang lebih tua akan terus meningkat dua kali lipat pada tahun 2050, ketika diproyeksikan mencapai hampir 2,1 miliar. Berdasarkan Kemenkes RI 2017 bahwa Persentase lansia di Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971- 2019), mencapai 9,6% atau (25 juta jiwa) , bahkan dipredikdi (*World Population Ageing*, 2017) berjumlah lansia tahun 2020 akan mencapai (27,08 juta jiwa), tahun 2025 (33,69 juta jiwa), tahun 2030 (40,95 juta jiwa) dan tahun 2035 (48,19 juta jiwa). Sedangkan persentasi jumlah penduduk lansia di Sumatera Utara sebanyak 10,42% (Zai,2017).

Angka kejadian gangguan tidur pada lansia cukup tinggi, berdasarkan data ditemukan bahwa di Indonesia pada usia 65 tahun terdapat 50% lansia mengalami gangguan tidur. Prevalensi insomnia di Indonesia pada lansia masih tergolong tinggi yaitu sekitar 67%. Angka ini diperoleh dari populasi yang berusia diatas 65 tahun. Menurut jenis kelamin, didapatkan bahwa insomnia dialami oleh perempuan yaitu sebesar 78,1% pada usia 60-74 tahun (Ariana, 2020).

Tidur adalah kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi. Perubahan pola tidur yang terjadi pada lansia seiring mengalami perubahan fisiologi pada tubuh lansia. Perubahan tidur seperti memendeknya episode REM, terjadi penurunan pada tidur tahap NREM 3 dan 4, dan atau tidak mengalami tahap NREM 4 menyebabkan lansia mudah terbangun di malam hari karena tidak mendapat fase

tidur yang dalam (Hardani & Yossie Susanti Eka Putri, 2016).

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Famelia Yurintika, Febriana Sabrian, 2015). Kebutuhan tidur juga akan berkurang dengan semakin bertambahnya usia. Usia muda, kebutuhan tidur bisa mencapai 8-9 jam, pada usia 40 tahun kebutuhan tidur menjadi sekitar 7 jam, dan 6 jam pada usia di atas 80 tahun (Amalia Senja, 2019).

Insomnia dapat didefinisikan sebagai kesulitan untuk memulai atau mempertahankan tidur yang terjadi dalam waktu lebih kurang seminggu dan Insomnia dapat terjadi pada semua usia namun sering terjadi pada lansia (Hartono, 2019). Hal ini sejalan dengan peneliti (Indrawati, 2018) yang mengatakan seseorang dengan insomnia memiliki satu atau lebih dari gejala seperti sering bangun pada malam hari dan mengalami kesulitan untuk tidur kembali, bangun terlalu dini di pagi hari dan merasa lelah setelah bangun.

Insomnia yang menjadi penyebab terjadinya kejadian insomnia pada lansia yaitu tidur siang yang berlebihan pada lansia, gaya hidup (seperti merokok, mengkonsumsi alkohol, minum kopi, obat penurun berat badan, dan jam kerja yang tidak teratur), masalah psikiatri (gangguan jiwa), faktor psikologis (stress yang berkepanjangan), sakit fisik (asma, sinusitis, dan flu), serta faktor lingkungan (suara TV yang keras, lingkungan disekitar lintasan pesawat terbang, lintasan kereta api, dan pabrik) (Ainun, 2020).

Penatalaksanaan terhadap kualitas tidur yang buruk dapat dibagi yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Namun, obat dapat menimbulkan efek negatif, yang menyebabkan penderita ketergantungan obat sehingga kualitas tidur yang baik tidak akan tercapai dengan sempurna. Sehingga pengobatan non farmakologis dapat mengatasi gangguan tidur adalah teknik relaksasi otot progresif (Indrawati, 2018).

Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi pikiran tubuh yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti, tidak ada efek samping, dan mudah untuk dilakukan. Selain itu terapi relaksasi otot progresif mampu meningkatkan perasaan nyaman, dan relaksasi psikologis. Rasa rileks inilah yang membantu lansia untuk meningkatkan kualitas tidurnya. Pengaruh dilakukannya latihan relaksasi otot progresif yang mampu mengatasi kekakuan pada otot, menstabilkan tekanan darah, membangun emosi positif untuk mengendalikan stres, meningkatkan kebugaran jasmani, konsentrasi, dan memperbaiki kualitas tidur (Muhith, 2020).

Setelah melakukan latihan relaksasi otot progresif akan memberikan dampak positif terhadap mengelola stres, pikiran menjadi lebih tenang, meningkatkan konsentrasi, rasa nyaman, gejala-gejala seperti marah dan mudah tersinggung dapat berkurang, latihan relaksasi progresif yang dilaksanakan 15-30 menit, satu kali sehari secara teratur selama satu minggu cukup efektif dalam menurunkan insomnia (Anggini, 2020).

Dari hasil survey awal penelitian pada bulan November 2020 di dapatkan data bahwasannya lansia di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai pada tahun 2021 sebanyak 140 orang terdiri dari perempuan sebanyak 82 orang dan laki-laki sebanyak 58 orang. Lansia-lansia tersebut terdapat 25 orang yang mengalami masalah tidur dikarenakan lansia mengalami stress di merindukan keluarganya, dan tidak dapat melakukan kegiatan yang biasa dilakukan saat muda. Banyak lansia yang tidak mengonsumsi terapi farmakologi saat tidak bisa tidur. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia dengan Insomnia di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2021”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia.

Tujuan Penelitian

Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas pada lansia dengan insomnia.

Tujuan khusus

Untuk mengetahui kualitas tidur sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif pada lansia dengan insomnia.

Untuk mengetahui kualitas tidur sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif pada lansia dengan insomnia.

Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif pada lansia dengan insomnia.

Manfaat Penelitian

Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan sebagai sarana informasi dan referensi untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan yang lebih dalam bagi mahasiswa dengan menyediakan literatur dan materi yang berkaitan dengan teknik relaksasi otot progresif terhadap gangguan tidur pada lansia dengan insomnia.

Bagi Responden

Penelitian ini dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis dalam mengalami menangani gangguan tidur pada lansia dengan insomnia.

Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan dapat digunakan sebagai bahan bagi penelitian selanjutnya yang akan melakukan terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan tidur pada lansia dengan insomnia.