

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. (Untari, 2018). Lansia mengalami berbagai masalah kesehatan diantaranya fisik dan fisiologi, perubahan masalah fisik pada lansia berhubungan dengan fungsi organ tubuh, sedangkan masalah psikologis meliputi perasaan kesepian, ketakutan, kehilangan takut menghadapi kematian, perubahan keinginan, kecemasan dan depresi (Dariah & Okatiranti, 2015).

Menurut WHO (2013), data populasi lansia yang berusia 60 tahun atau lebih meningkat dari 8% pada tahun 1950 hingga mencapai 12%, pada tahun 2013 dan akan meningkat lebih cepat dalam empat tahun mendatang mencapai 21% pada tahun 2050. Jumlah lansia didaerah yang lebih maju pada tahun 1950 berusia 60 tahun mencapai 12% dan naik menjadi 23%, sedangkan pada tahun 2013 diperkirakan akan mencapai 32% pada tahun 2050.

Lansia mengalami berbagai penurunan fungsi terutama kesehatan fisik. Berbagai teori tentang proses menua menunjukkan hal yang sama. Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan risiko jatuh. Latihan fisik sangat penting bagi lansia dalam meningkatkan kualitas hidup. Latihan yang teratur dapat meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental. Latihan juga berperan penting dalam mengurangi risiko penyakit dan memelihara fungsi tubuh lansia (Ko & Lee, 2012).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI tahun 2017 menyatakan perkembangan penduduk di Indonesia diperkirakan terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia. Tahun 2020 diperkirakan jumlah penduduk lansia mencapai 27,08 juta jiwa. dari data diatas dapat disimpulkan persentase lansia di Indonesia telah mencapai 9,03% juta jiwa dari keseluruhan penduduk lansia yang mengalami penurunan kesehatan.

Masalah yang dialami lansia salah satunya adalah gangguan tidur. Ketidaknyamanan fisik atau masalah suasana hati (cemas atau depresi) seseorang sedang sakit membutuhkan waktu tidur lebih lama dibandingkan pada keadaan normal (Witriya, Utami & Andinawati, 2016). Kebutuhan tidur seseorang bervariasi umumnya 6-8 jam per hari yang perlu kita perhatikan adalah kualitas tidur, jika tidur terganggu akan mengakibatkan kualitas tidur yang buruk (Hanun, 2017).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang tidak teratur pada lansia, dimana kebutuhan tidurnya tidak dapat mencapai baik dari segi kualitas dan kuantitas tidur lansia (Austaryani & Widodo, 2010). Lansia yang mengalami gangguan tidur pada malam hari disebabkan oleh ketidaknyamanan, sehingga dapat menurunkan kesehatan lansia. Terdapat 72,2 % kasus lansia yang berumur 60-70 tahun mengeluh mengenai masalah tidur, tidak dapat tidur dan sering terbangun pada malam hari 2-4 kali (Ernawati, Syauqi & Haisah, 2017). Terdapat perubahan tingkat insomnia pada lansia. Tingginya masalah tidur pada lansia memerlukan penanganan untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur (Austaryani & Widodo 2010).

Ketidakcukupan kualitas tidur dapat menyebabkan rusaknya memori dan kemampuan kognitif. Apabila hal ini terus berlanjut hingga bertahun-tahun dapat berdampak pada tekanan darah tinggi, stroke, serangan jantung, hingga masalah psikologis serta depresi dan gangguan perasaan lain. Apabila hal ini berlangsung pada waktu yang lama, dapat menyebabkan seseorang mengalami kurang tidur yang mengakibatkan resiko penyakit yang dideritanya (Potter & Perry, 2012).

Lansia yang mengalami resiko tinggi terhadap gangguan tidur diakibatkan adanya perubahan aktivitas, kondisi tubuh, panca indera menurun, penyakit bawaan, dan pola makan tidak teratur. Kondisi ini mengakibatkan menurunnya fungsi gerak otot lansia sehingga berpengaruh pada kualitas tidur lansia. Cara untuk meningkatkan kualitas tidur lansia dengan baik salah satunya dengan teknik relaksasi otot progresif (Manurung & Adriani, 2017). Relaksasi otot progresif bertujuan untuk mengatasi atau mengurangi kecemasan, menurunkan ketegangan otot dan tulang, dapat mengurangi nyeri dan menurunkan ketegangan berhubungan dengan fisiologi tubuh normal (Solehati & Kosasih, 2018).

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan November tahun 2019, jumlah lansia di panti jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan berjumlah 76 orang lansia. Hasil wawancara yang dilakukan bersama petugas atau perawat panti jompo dan beberapa orang lansia di panti jompo, didapatkan data 35 orang mengalami susah tidur diantaranya sering terbangun untuk ke kamar mandi tengah malam dan susah tidur kembali. Informasi lain juga menerangkan bahwa lansia susah tidur disebabkan karena merasakan nyeri pada punggung, aktivitas yang cukup banyak pada siang hari sehingga pada malam hari

susah untuk tidur, penyakit kronik lainnya yang cukup mengganggu kualitas tidur lansia, Pernyataan ini dibenarkan oleh penjaga panti jompo Yayasan Guna Budi Bakti. Jika hal ini tidak ditangani maka dapat berdampak buruk bagi kondisi kesehatan lansia. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan kelelahan fisik pada lansia di Yayasan Guna Budi Bakti tahun 2019.

Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan kelelahan fisik pada lansia di Yayasan Guna Budi Bakti tahun 2019?

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan kelelahan fisik pada lansia di Yayasan Guna Budi Bakti tahun 2019.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kelelahan fisik dan kualitas tidur lansia sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif;
- b. Mengetahui kelelahan fisik dan kualitas tidur sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif;
- c. Mengetahui pengaruh kelelahan fisik dan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif.

Manfaat Penelitian

1. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai upaya peningkatan pengetahuan mahasiswa/i tentang teknik relaksasi otot progresif serta dapat menerapkannya dalam pemberian asuhan keperawatan gerontik, terutama dalam pemenuhan kualitas tidur lansia.

2. Tempat Penelitian

Bagi pihak Yayasan Guna Budi Bakti dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dalam pemenuhan kualitas tidur dan mengurangi kelelahan fisik pada lansia dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif sehingga gangguan tidur pada lansia di Yayasan Guna Budi Bakti dapat teratasi.

3. Bagi Perawat

Sebagai sumber pedoman dan informasi bagi perawat untuk dapat melakukan teknik relaksasi otot progresif dalam mengatasi masalah-masalah gangguan tidur dan kelelahan fisik yang terjadi pada lansia serta dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai sumber informasi dan rujukan bagi peneliti selanjutnya untuk memahami lebih lanjut tentang masalah teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan kelelahan fisik pada lansia serta diharapkan kepada penelitian selanjutnya untuk membahas faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dan kelelahan fisik pada lansia.