

BAB 1

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Tidur merupakan suatu kegiatan otak secara relatif tanpa sadar dapat menimbulkan situasi yang penuh dengan ketenangan dan tanpa adanya kegiatan sehingga terjadinya urutan siklus berulang-ulang dan memiliki fase yang berbeda-beda, tidur juga memiliki dua tahapan yaitu *nonrapid eye movement* (NREM) dan *rapid eye movement* (REM), kualitas tidur yang efektif kurang lebih 6 jam perhari (Tarwoto dan Wartonah, 2010). Pada lansia umumnya memiliki kualitas tidur sudah menurun. Hal ini menjadi masalah kesehatan pada lansia karena di negara Indonesia termasuk memiliki jumlah lansia yang tinggi mencapai 22,4 juta orang atau setara dengan 8,69 % dari jumlah seluruh penduduk Indonesia (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan statistik penduduk lanjut usia Provinsi Sumatera Utara, 2017 jumlah lansia sebanyak 7,25 % dari jumlah seluruh lansia yang ada di Sumatera Utara, yang dimana terjadi peningkatan jumlah lansia pada tahun sebelumnya dari 6,96 % menjadi 7,25 % yaitu bertambah 0,29 %, dari jumlah tersebut Sumatera Utara termasuk dalam daerah dengan struktur penduduk menuju tua (*ageing population*).

Hasil penelitian Farazdag, 2018 terdapat beberapa faktor yang terkait dengan insomnia yang terjadi pada lansia seperti bertambahnya usia, jenis kelamin, status pernikahan, status pekerjaan, pendapatan rata-rata perbulan, tingkat pendidikan, dan BMI (indek massa tubuh) yang tidak terlalu mempengaruhi secara signifikan, dan dalam penelitiannya ini juga terdapat beberapa gejala yang dapat mempengaruhi terjadinya insomnia pada lansia terdiri dari 12,5 % memiliki satu gejala, 34,4 % memiliki dua gejala, 31,3 % memiliki 3 gejala, dan 21,9 % memiliki empat gejala insomnia pada lansia. Di Indonesia sendiri lansia yang mengalami insomnia berkisar antara 25,5 % dan 34,8 %.

Depresi dan kecemasan merupakan salah satu faktor pencetus yang dapat menimbulkan gejala insomnia pada lansia sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur, sehingga lansia yang mengalami depresi kerap menggunakan obat tidur

untuk mengatasi insomnia yang dideritanya (Dunietz, dkk, 2018). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Dhin, 2015 yang menyatakan dengan semakin rendah tingkat kecemasan yang diderita lansia akan terhindar dari insomnia namun jika semakin tinggi tingkat kecemasan pada lansia maka akan semakin tinggi pula tingkat kejadian insomnia pada lansia.

Hasil penelitian Abdel, dkk, 2017 mengambil responden dengan usia berkisar antara 60 sampai 91 tahun yaitu lansia yang mengalami insomnia dapat dikategorikan menjadi beberapa komponen yaitu jenis kelamin, penyakit yang diderita lansia, inkontenensia pada lansia, keadaan kamar dengan banyaknya masuk angin, lansia yang takut akan kematian, memikirkan anak, tanggung jawab/tugas, mimpi buruk serta depresi yang dialami lansia.

Hasil penelitian Nasution, 2016 yang menjadi penyebab terjadinya kejadian insomnia pada lansia berdasarkan 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).

Tempat tinggal juga dapat menjadi penyebab utama terjadinya insomnia pada lansia yang dimana dari hasil penelitian Wulandari, 2018 menyatakan bahwa adanya perbedaan antara kejadian insomnia pada lansia yang tinggal dipanti Werdha dengan yang tinggal bersama keluarga, dimana lansia yang tinggal dilingkungan panti Werdha merasa kurang nyaman sehingga dapat menimbulkan insomnia dibandingkan dengan lansia yang tinggal dirumah bersama keluarga merasa jauh lebih baik.

Fisiologi tidur merupakan suatu proses mekanisme serebral yang terjadi dipusat otak secara bergantian untuk mengatur proses pola kegiatan tidur dengan mengaktifkan dan menekankan fungsinya sebagai pengatur adanya aktivitas tidur dan aktivitas bangun. Dengan bertambahnya usia serta terjadinya proses penuaan akan mempengaruhi waktu dan kualitas tidur seseorang, terutama pada usia tua yang akan mengalami degenerasi sel serta organ yang dapat memberikan

pengaruh terhadap fungsi dan mekanisme tidur. Salah satu yang dapat mempengaruhi tidur yaitu usia, status kesehatan, lingkungan, motivasi, stres psikologis, diet, gaya hidup, dan obat-obatan (Aspiani, 2014).

Hasil penelitian Faishal, 2016 pola tidur pada lansia umumnya memiliki perbedaan, dengan begitu yang membedakannya adalah sikap dan cara lansia melakukan kegiatan ataupun aktivitas sebelum tidur, meskipun lansia memiliki cara sendiri untuk memperoleh tidur yang akan menyegarkan tubuhnya, biasanya tidur lansia antara 4 sampai 5 jam perhari. Adapun gangguan lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia yaitu stress dan depresi, dikarenakan umur yang sudah tua lansia dapat dengan mudahnya mengalami stress dan depresi.

Kualitas tidur merupakan suatu pertahanan maupun kemampuan seseorang untuk memepertahankan kondisi tidurnya agar mempunyai kualitas kebutuhan tidur yang dapat disesuaikan dengan tidur yang diperlukan, adapun mayoritas dari sebagian lansia di Dusun Joho Desa Condongcatur Depok Sleman mempunyai kualitas tidur lansia yang buruk dan memiliki waktu tidur yang singkat sehingga ketika bangun tidur lansia masih merasa ngantuk, yaitu terdapat 41 responden dengan hasil persentase 58,6 % lansia yang mempunyai kualitas tidur buruk (Hidayat, 2016).

Hasil penelitian Rudimin, dkk, 2017 adanya hubungan antara tingkat umur dengan kualitas tidur pada lansia dimana dengan semakin bertambahnya usia akan mempengaruhi kualitas tidur menjadi buruk, hal ini diperoleh dengan gejala gangguan tidur yang dialami lansia yaitu bangun ditengah malam hari (terkejut mendengarkan suara bising), rasa ingin buang air kecil pada saat malam hari, kedinginan dan yang paling sangat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia adalah pegal dibagian punggung atau adanya rasa nyeri di punggung dan bagian tubuh lainnya.

Massage punggung merupakan suatu sentuhan tangan yang dilakukukan dengan cara gerakan *stroking*, *petrisage*, *friction* dan *skin rolling* yang bertujuan untuk mengatasi gejala insomnia, mengurangi keluhan pada berbagai macam masalah kesehatan yang berindikasi untuk diberikannya pijatan tanpa memasukkan obat keadaan tubuh (Wiyoto, 2011).

Hasil penelitian Murti, 2015 *massage* dapat menstimulasi morphin endogen yaitu hormon endorphen, enkefalin, dan dinorfin serta dapat menimbulkan adanya relaksasi pada otot, yang berfungsi sebagai meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur, mempercepat proses tidur, dan dapat membantu menurunkan gejala gangguan tidur pada lansia. Dengan timbulnya hormon tersebut saat setelah dilakukan *massage* atau *massase* pada lansia yang mengalami insomnia atau gangguan tidur akan dapat meningkatkan serta menambah kualitas dan kuantitas tidur lansia.

Hasil penelitian Rizkiani, 2018 membagi lansia menjadi beberapa karakteristik yaitu berdasarkan jenis kelamin, umur, agama dan status pendidikan yang berjumlah 11 orang dengan kualitas tidur agak buruk, namun setelah dilakukan terapi *massage* punggung kualitas tidur lansia menjadi agak baik dengan p value 0,003 yang berarti ada pengaruh pemberian terapi *massage* punggung terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

Hasil penelitian Setyawan, 2017 melakukan perlakuan kepada lansia yang mengalami gangguan tidur dengan sebelum melakukan terapi *massage* punggung dan setelah melakukan terapi *massage* punggung, dibuktikan dengan nilai p value : 0,000 yang berarti $p < 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh terapi *massage* punggung terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami kesulitan tidur.

Berdasarkan dari hasil survey awal peneliti yang dilakukan pada tanggal 02 Desember 2019 didapat data dengan jumlah lansia yang ada di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan sebanyak 74 orang, dengan jumlah lansia yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 31 orang dan lansia yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 43 orang.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh Terapi *Massage* Punggung Terhadap Peningkatan

Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020.

Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Tujuan Umum dari penelitian untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Terapi *Massage* Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020.

Tujuan Khusus

Mengetahui kualitas tidur lansia sebelum dilakukan Terapi *Massage* Punggung di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020.

Mengetahui peningkatan kualitas tidur lansia sesudah dilakukan Terapi *Massage* Punggung di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Tahun 2020.

Menganalisis Pengaruh Terapi *Massage* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020.

Manfaat Penelitian

Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai panduan dan kepustakaan untuk bahan bacaan bagi mahasiswa serta referensi peneliti selanjutnya.

Tempat Penelitian

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan informasi tentang pengaruh massage punggung terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia serta dapat digunakan sebagai bahan panduan kepada perawat dalam mutu keperawatan.

Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan data dasar pada penelitian selanjutnya mengenai pengaruh *massage* punggung terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020.