

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Di masyarakat Indonesia lanjut usia di pandang sebagai realitis, banyak orang menyatakan lanjut usia pada umumnya mempunyai sifat yang konservatif dimana lansia susah menerima ide baru dan perilaku kembali seperti anak-anak. Populasi lansia di Indonesia kemungkinan akan mengalami penurunan dikarenakan adanya faktor-faktor beresiko yang mempengaruhi tingkat kualitas hidup lansia seperti resiko kesehatan, resiko biologi, resiko sosial dan resiko gaya hidup. Salah satu penurunan status kesehatan lansia lebih identik pada status kesehatan fisiknya. (Stanphone dan Lancaster,2016)

WHO dan Undang-undang Republik Indonesia no.13 tahun 1998 pasal 1 ayat 2 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, yang dimaksud Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas, dalam priode ini menunjukan kemunduran pada fungsi organ tubuh sejalan dengan waktu (WHO, 2012). Lanjut usia suatu proses dimana periode akhir dalam kehidupan setiap manusia yang dimana terdapat perubahan dalam kehidupannya yang ditandai dengan adanya perubahan faktor psikologis, sosial, fisik serta spiritual. Sehingga terjadi penurunan sistem imunitas tubuh, perubahan lingkungan serta terjadi perubahan fisiologi . (Maheshwari, 2016)

Salah satu penyakit yang dapat menurunkan kualitas hidup lansia terjadi karena faktor perilaku (40% dialami oleh lansia) yaitu gangguan tidur (insomnia) untuk jangka waktu pendek ataupun jangka waktu panjang. Tidur memang sangat bermanfaat bagi tubuh terutama untuk jaringan otak dan fungsi organ tubuh lainnya karena dapat mengembalikan tenaga. Selain itu juga waktu tidur yang terlalu lama bisa menyebabkan hal yang tidak sehat seperti badan terlalu lemas, tidak bergairah saat bangun tidur. (Mustika,2014).

Insomnia merupakan bentuk gangguan kualitas tidur yang mempengaruhi konsentrasi seseorang karena sulit memasuki tidur, sering terbangun tengah malam kemudian kesusahan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi dan tidur yang tidak lelap, dan waktu tidur yang berubah-ubah. Sehingga dapat menyebabkan stres apabila berkelanjutan akan berdampak pada kecemasan, sakit kepala, penyakit jantung, penurunan seksual pada pria, penglihatan memburuk, tidak konsentrasi, mudah lelah, dan anemia (Suci, 2014). Adapun faktor yang dapat menimbulkan insomnia adalah stres, depresi, kegelisahan, kondisi fisik yang melemah, gaya hidup yang tidak sehat (Sohat, 2014).

Setiap tahunnya diperkirakan 20%-40% lanjut usia mengalami gangguan tidur (insomnia) dan 17% lansia mengalami gangguan tidur masalah serius (Kurniawan, 2012).

Perlu dilakukan penanganan gangguan masalah tidur (insomnia) untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan jumlah populasi penduduk lansia terus bertambah tiap tahunnya. Salah satu teknik untuk mengatasi gangguan tidur tanpa menggunakan obat adalah dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) yaitu dengan cara peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi otot yang dapat digunakan untuk meningkatkan kenyamanan, relaksasi dan psikologis. Dan rasa nyaman inilah yang dibutuhkan lansia untuk kualitas tidurnya (Gemilang, 2013). Efek dari relaksasi otot progresif dapat mengurangi ketegangan otot, menurunkan tekanan darah tinggi, membangun kemampuan untuk mengatasi stres, meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi, dan memperbaiki kualitas tidur pada lansia (Dhyani, 2015).

Setelah melakukan latihan relaksasi otot progresif akan memberikan dampak yang positif terhadap mengelolah stres, pikiran menjadi lebih tenang, meningkatkan konsentrasi, rasa nyaman, gejala-gejala seperti marah dan mudah tersinggung dapat berkurang. Berdasarkan penelitian Andriani, (2011) Relaksasi otot progresif merupakan suatu

teknik yang dimana dapat mengurangi masalah ketegangan otot melalui proses yang singkat dan dinamis dalam menegangkan sekelompok otot setelah itu merilekskannya kembali yang dimulai dengan otot wajah dan berakhir pada otot kaki. Kegiatan ini biasanya memerlukan waktu 15-30 menit dan disertai dengan instruksi yang direkam yang mengajarkan individu untuk memperhatikan urutan otot yang direlaksasikan..(Marks, 2011).

Dari hasil survey awal peneliti pada bulan Desember 2019 didapat data bahwasannya lansia diatas umur 60 tahun sebanyak 75 orang dan diantara lansia tersebut terdapat 20 orang yang mengalami masalah tidur dikarenakan lansia banyak mengalami stress tidak menjalani tugas atau kegiatan yang biasa dilakukan seperti masih muda. Banyak lansia yang susah tidak tidur mengkonsumsi terapi farmakologi. Sehingga peneliti tertarik mengambil judul “Hubungan terapi latihan relaksasi otot progresif dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas yang telah di jelaskan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah **“Apakah ada hubungan latihan relaksasi otot Progresif dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020”**.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui adakah hubungan latihan relaksasi otot progresif dengan kualitas tidur pada lansia di Yayasan Guna Budi Bakti Medan tahun 2020”.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kualitas tidur baik sebelum dan sesudah dilakukannya terapi relaksasi otot progresif pada lansia.
- b. Mengidentifikasi durasi tidur baik sebelum dan sesudah dilakukannya terapi relaksasi otot progresif pada lansia.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Institusi Pendidikan

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah alternatif perawatan pada lansia penderita insomnia serta dapat menjadi intervensi pilihan bagi ilmu keperawatan komunitas khususnya keperawatan gerontik.

### 2. Tempat Penelitian

Program rutin latihan relaksasi otot diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu metode alternatif dalam menangani gangguan kualitas tidur pada lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan.

### 3. Peneliti

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan terhadap latihan relaksasi otot progresif dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan.