

**GAMBARAN KUALITAS DAN KUANTITAS TIDUR
PADA LANSIA YANG MENGALAMI INSOMNIA SESUDAH
DIBERIKAN TERAPI AUTOGENIK**

(STUDI KASUS)

OLEH

ILHAM DODY PRASETIAWAN

NIM. 1601100057



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN MALANG**

2018

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada bab I pasal 1 ayat 2, yang dimaksud lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas. Sedangkan batas usia pensiun bagi pegawai negeri sipil adalah 55 tahun. Perbedaan batasan usia lanjut dengan usia pensiun itu menunjukkan suatu kondisi yang belum sinergis, karena batasan usia lanjut biasanya dijadikan patokan bagi seseorang yang memasuki masa pensiun. Alasannya diasumsikan karena terjadi penurunan produktifitas dan kemampuan fungsional pada usia lanjut yang diakibatkan oleh proses penuaan. (Subekti, 2012)

Setiap makhluk hidup pasti mengalami menjadi tua dan harus disyukuri. Proses ini biasanya memunculkan perubahan-peubahan pada organ tubuh. Lanjut usia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. (Azizah, 2011).

Masa tua atau yang biasa disebut dengan lansia sangat rentan terhadap masalah kesehatan jiwa. Masalah kesehatan jiwa yang sering timbul pada lansia meliputi kecemasan, depresi, gangguan tidur (insomnia), paranormal, dan dimensia. (Maryam, 2008).

Insomnia merupakan suatu keadaan ketidak mampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas, dengan keadaan tidur yang hanya sebentar atau susah tidur. (Alimul, 2009). Insomnia sering berkaitan dengan kebiasaan tidur yang buruk. Apabila kondisi berlanjut, ketakutan tidak dapat tidur bisa menyebabkan keterjagaan. Disiang hari, seseorang dengan insomnia akan merasa ngantuk, letih, depresi, dan cemas (Potter & Perry, 2006).

Gangguan tidur merupakan keluhan utama yang sering dialami lansia, dengan perkiraan lebih dari setengah jumlah lansia yang berusia diatas 65 tahun yang tinggal di rumah dan sekitar dua pertiga jumlah lansia yang berada dalam fasilitas perawatan jangka panjang, mengalami kesulitan tidur. (Meridean, 2011)

Tidur merupakan suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Jika orang memperoleh tidur yang cukup, mereka merasa tenaganya telah pulih. Beberapa ahli tidur yakin bahwa perasaan tenaga yang pulih ini menunjukkan tidur memberikan waktu untuk perbaikan penyembuhan sistem tubuh untuk periode keterjagaannya yang berikutnya (Potter & Perry, 2006). Kesempatan untuk istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan makan, aktivitas, maupun kebutuhan dasar lainnya. Setiap individu membutuhkan istirahat dan tidur untuk memulihkan kembali kesehatannya (Tarwoto & Wartonah, 2011). Jadi dengan adanya tidur dan istirahat yang cukup, tubuh akan mempunyai tenaga yang cukup untuk beraktivitas sehari-hari.

Tidur penting bagi kesehatan dan kualitas kehidupan. Tidur yang kurang merupakan karakteristik kondisi medis yang terjadi pada lansia, termasuk

penyakit somatik dan psikiatrik. Juga, kebiasaan dan gaya hidup yang tidak baik adalah faktor yang dapat meningkatkan kemungkinan timbulnya masalah tidur pada lansia. (Asplund, 1999) dalam Meridean L (2011).

Sebuah survei yang dilakukan pada 427 lansia yang tinggal dalam masyarakat, sebanyak 19% subjek melaporkan bahwa mereka sangat mengalami kesulitan tidur, 21 % merasa mereka tidur terlalu sedikit, 24% melaporkan kesulitan tidur sedikitnya sekali seminggu, dan 39% melaporkan mengalami mengantuk yang berlebihan di siang hari.(Ancoli -israel et al, 1991 dalam Meridean L, 2011). Dalam sebuah sampel lansia yang tinggal dalam masyarakat, hanya 26% laki-laki dan 21% perempuan yang melaporkan tidak mengalami keluhan tidur (Maggi, 1998) dalam Meridean L (2011)

Terdapat pengaruh antara teknik relaksasi autogenik terhadap kualitas tidur. Keefektifan relaksasi autogenik dalam meningkatkan kualitas tidur dibuktikan dalam penelitian (Supriyanto, 2016) menunjukkan hasil bahwa sebagian besar kebutuhan tidur pasien post operasi sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik, berada dalam kategori tidak terpenuhi yaitu sebanyak 20 responden (62,5%). Lalu sebagian besar kebutuhan tidur pasien post operasi sesudah dilakukan teknik relaksasi autogenik, berada dalam kategori terpenuhi yaitu sebanyak 21 responden (65,6%). Hal ini membuktikan adanya pengaruh tehnik relaksasi autogenik terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada pasien post operasi di Ruang Teratai RSUD dr Soehadi Prijonegoro Sragen.

Menurut penuturan koordinator pondok lansia Al-Ishlah (Tn. N) yang pada saat peneliti melakukan studi pendahuluan pada hari Senin, 5 November

2018 pukul 09.30 WIB didapatkan data bahwa lansia yang tinggal dipanti berjumlah 21 lansia dengan keseluruhan lansia berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan penuturan Tn. N rata-rata lansia yang tinggal di pondok ini mengalami kesulitan tidur pada malam hari, penyebabnya beragam mulai dari merasa nyeri sendi, rindu suasana rumah sampai sulit tidur karena lansia tersebut pada sore hari lebih sering tidur. Saat peneliti bertanya pada perawat jaga, ketika lansia merasa sulit tidur perawat hanya memberikan perintah secara verbal dan menggosokkan balsem pereda nyeri pada lansia yang mengeluh nyeri sendi. Aktivitas yang biasa dilakukan oleh lansia pada hari Sabtu dilakukan perendaman kaki air hangat oleh perawat dan pada hari Kamis, pondok memfasilitasi untuk memberikan kegiatan kerohanian berupa pengajian, selain dihari-hari itu lansia tidak ada aktivitas khusus, dan lebih sering lansia duduk termenung, beristirahat dan berjalan-jalan. Dari 21 lansia hanya 5 lansia yang dapat berjalan tanpa menggunakan alat bantu, 16 lansia lain menggunakan kursi roda, kruk dan ada yang bedrest karena mengalami cedera dan post storke.

Dilihat dari fenomena yang terjadi diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana gambaran kualitas dan kuantitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia sesudah dilakukan terapi autogenik.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Kualitas dan Kuantitas Tidur Pada Lansia yang Mengalami Insomnia Sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Autogenik”

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Kualitas dan Kuantitas Tidur Pada Lansia yang Mengalami Insomnia Sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Autogenik.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Subyek Penelitian

Mendapatkan informasi mengenai Gambaran Kualitas dan Kuantitas Tidur Pada Lansia yang Mengalami Insomnia Sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Autogenik

1.4.2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi kepustakaan institusi poltekkes kemenkes malang terutama tentang Gambaran Kualitas dan Kuantitas Tidur Pada Lansia yang Mengalami Insomnia Sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Autogenik.

1.4.3. Bagi Pengembangan dan Riset Selanjutnya

Dapat memberikan informasi pada pembaca dan penelitian selanjutnya mengenai Gambaran Kualitas dan Kuantitas Tidur Pada Lansia yang Mengalami Insomnia Sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Autogenik sehingga dapat mengembangkan sebuah penelitian yang lebih baik dan bermanfaat.

1.4.4. Bagi Peneliti

Dalam penelitian ini, peneliti dapat memperoleh pengalaman dalam pelaksanaan aplikasi riset keperawatan tentang studi kasus Gambaran Kualitas dan Kuantitas Tidur Pada Lansia yang Mengalami Insomnia Sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Autogenik.