

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses penuaan terjadi secara alamiah pada setiap manusia yang mengakibatkan terjadinya penurunan atau perubahan fisik, emosional maupun psikososial sehingga akan mempengaruhi produktivitas (Aprilyawan, 2019). Penurunan fungsi organ tubuh yang terjadi pada lansia tentunya akan menyebabkan munculnya penyakit akut maupun kronis (Luthfa et al., 2015). Salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia adalah perubahan pola tidur seperti insomnia. Insomnia akan menyebabkan kebutuhan istirahat dan tidur tidak terpenuhi dengan baik sehingga akan mempengaruhi kesehatan pada lansia (Sulistyarini & Santoso, 2016).

Insomnia atau sulit tidur yang dialami lansia dikarenakan terdapat penurunan kualitas tidur pada lansia. Hal tersebut terjadi adanya peningkatan latensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur, terbangun lebih awal, dan kesulitan untuk kembali tidur. Insomnia pada lansia biasanya ditandai dengan adanya ketidakmampuan untuk mengawali tidur, mempertahankan tidur, bangun terlalu dini atau tidur yang tidak menyegarkan (Nurhayati, 2021).

Pada tahun 2018, terdapat 9,27 % atau sekitar 24,49 juta lansia dari seluruh penduduk Indonesia. Angka ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang hanya terdapat 8,97 % (sekitar 23,4 juta) lansia di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2018). Di Indonesia, pada tahun 2010 ditemukan 36% lansia pria dan 54% lansia wanita mengeluhkan insomnia. Hanya 26% pria lanjut usia dan 21% wanita lanjut usia yang melaporkan tidak mengalami

kesulitan tidur. Di Jawa Timur kejadian insomnia lansia pada tahun 2010 mencapai sekitar 10% dari total jumlah lansia di Jawa Timur dan 3% diantaranya mengalami masalah yang serius (Menurut Zeidler 2011 dalam Aprilyawan, 2019).

Fase tidur yang normal ada dua yaitu gerakan bola mata cepat atau *rapid eye movement* (REM) dan gerakan bola mata lambat atau *non-rapid eye movement* (NREM). Perubahan pola tidur pada lansia terjadi karena ada penurunan NREM tahap 3 dan 4. Hal tersebut merupakan akibat dari perubahan sistem neurologis yang akan mengalami penurunan jumlah maupun ukuran neuron pada sistem saraf pusat. Penurunan tersebut mengakibatkan fungsi dari neurotransmitter pada sistem neurologi menurun dan distribusi dari zat perangsang tidur yang disebut norepinefrin juga akan menurun, sehingga lansia akan mengalami gangguan tidur berupa insomnia (Khasanah & Hidayati, 2012).

Berdasarkan data prevalensi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Harapan yang ada yaitu tidak terjadi insomnia pada lansia, namun pada kenyataannya insomnia masih banyak terjadi pada lansia karena beberapa faktor seperti stress, kesepian, gejala penyakit. Banyak lansia yang tidak memahami cara untuk mengatasi insomnia. Pada dasarnya terdapat 2 cara untuk mengatasi insomnia yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Namun peneliti lebih tertarik untuk memberikan terapi nonfarmakologis yaitu terapi relaksasi imajinasi terbimbing. Terapi imajinasi terbimbing (*Guided Imagery*) adalah terapi yang menggunakan kekuatan pikiran dengan membentuk bayangan yang akan diterima sebagai rangsangan

oleh berbagai indra (penglihatan, pendengaran, penciuman, perabaan, pengecap) (Sary Febrianty; Anita, 2021). Pemberian terapi imajinasi terbimbing memberikan banyak manfaat, diantaranya mengurangi stress, mengurangi rasa nyeri, kesulitan tidur, alergi atau asma, pusing, migren, hipertensi (Nurkholis et al., 2015).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Grenda Aprilyawan pada tahun 2019 tentang analisis pemberian terapi aroma lavender dan imajinasi terbimbing pada lansia insomnia. Sejumlah 33 responden dari 70 lansia mengalami insomnia yang terbagi menjadi 3 kelompok yaitu kelompok terapi aroma lavender (11 orang), kelompok imajinasi terbimbing (11 orang), dan kelompok kontrol (11 orang). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok terapi aroma lavender, terdapat 8 responden yang mengalami penurunan tingkat insomnia (72,7%). Selanjutnya pada kelompok imajinasi terbimbing, terdapat 7 responden yang mengalami penurunan tingkat insomnia (63,6%). Selanjutnya pada kelompok kontrol terdapat 2 responden mengalami penurunan tingkat insomnia setelah diberikan obat (18,2%). Berdasarkan hasil penelitian ini pengobatan non farmakologi dapat dipertahankan dan dilanjutkan untuk kualitas tidur yang lebih baik. Baik menggunakan aroma terapi atau imajinasi terbimbing karena terbukti dapat mengurangi insomnia (Aprilyawan, 2019).

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh pemberian terapi relaksasi imajinasi terbimbing terhadap masalah insomnia pada lansia di Kelurahan Kenayan.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh pemberian terapi relaksasi imajinasi terbimbing terhadap masalah insomnia pada lansia di Kelurahan Kenayan?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian terapi relaksasi imajinasi terbimbing terhadap masalah insomnia pada lansia.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi skala insomnia sebelum dilakukan terapi relaksasi imajinasi terbimbing.

1.3.2.2 Mengidentifikasi skala insomnia setelah dilakukan terapi relaksasi imajinasi terbimbing.

1.3.2.3 Menganalisis perbedaan skala insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi imajinasi terbimbing.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam menangani masalah insomnia pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini menambah pengetahuan dan pemahaman peneliti serta memperluas wawasan mengenai pengaruh pemberian terapi relaksasi imajinasi terbimbing terhadap masalah insomnia pada lansia.

2. Bagi Lansia

Diharapkan terapi relaksasi imajinasi terbimbing dapat menjadi sebuah tindakan yang efektif untuk mengatasi insomnia pada lansia.

3. Bagi Institusi

Memberikan informasi ilmiah mengenai pengaruh pemberian terapi relaksasi imajinasi terbimbing terhadap masalah insomnia pada lansia.