

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menua atau menjadi lansia merupakan bagian dari tumbuh kembang setiap manusia. Proses menua tidak terjadi begitu saja namun diiringi proses seiring berjalannya waktu. Seiring dengan proses menua tersebut banyak masalah kesehatan yang akan dialami oleh lansia, salah satunya yaitu gangguan pola tidur atau yang dikenal dengan istilah insomnia. Tidak semua lansia mengalami insomnia, namun tidak sedikit juga lansia yang mengalaminya.

Jumlah lansia (usia 60 tahun ke atas) diprediksi akan mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. “Berdasarkan data Perserikaan Bangsa-bangsa (PBB) tentang *World Population Ageing*, diperkirakan pada tahun 2015 terdapat 901 juta jiwa penduduk lanjut usia di dunia. Jumlah tersebut diproyeksikan terus meningkat mencapai 2 miliar jiwa pada tahun 2050 (UN, 2015 dalam Heri and Cicih, 2019). “Berdasarkan data Survey Penduduk antar Sensus (Supas) 2015, jumlah lanjut usia Indonesia sebanyak 21,7 juta atau 8,5%. Dari jumlah tersebut, terdiri dari lansia perempuan 11,6 juta (52,8%) dan laki-laki 10,2 juta (47,2%)” (Heri and Cicih, 2019). “Hasil Survey Penduduk antar Sensus (Supas) 2015, menunjukkan empat provinsi dengan persentase penduduk lanjut usia tertinggi yaitu Daerah Istimewa Yogyakarta (13,6%), Jawa Tengah atau Jateng (11,7%), Jawa Timur atau Jatim (11,5%), dan Bali sebesar 10,4%” (Heri dan Cicih, 2019).

“Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan pada lansia. Dari hasil penelitian The Gallup Organization prevalensi sulit tidur (insomnia) pada usia lanjut di Amerika adalah 36% untuk laki-laki dan 54% untuk

perempuan” (Karjono, 2011 dalam Nita, dkk, 2018). Di Indonesia setiap tahun diperkirakan sekitar 20% - 50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada usia lanjut cukup tinggi yaitu sekitar 67%” (Nurmiati, 2007 dalam Astuti, 2019).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang menyebabkan penderitanya kesulitan tidur atau merasa kurang tidur. Menurut Darmodjo (2009) dalam (Nahariani, dkk, 2015), mengatakan ada beberapa faktor penyebab insomnia pada usia lanjut yaitu faktor fisik, psikologis, penggunaan obat-obatan dan alkohol, kebiasaan tidur serta penyakit komorbid lain yang di derita. Penyebab insomnia pada lansia paling sering karena masalah psikologis misalnya kecemasan, stres dan depresi (Sudoyo, 2009 dalam Nirmala, 2019). Prevalensi lansia dengan gangguan psikologis yang mengalami gangguan tidur sekitar 40% (Raharja, 2013 dalam Nirmala, 2019).

Menurut Noorkasian (2009) dalam Apriani (2018) bahwa stres terjadi sebagai akibat dari adanya tuntutan dalam kehidupan. Penyebab inilah yang dominan ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Penyebab stres pada lansia antara lain penyakit akut atau kronis, pensiun, kematian kerabat, kesulitan uang atau perpindahan tempat domisili (lansia yang akan dimasukkan ke panti) dan lain sebagainya. Sebagian besar lanjut usia yang menderita stres mengalami gangguan tidur. Stres yang dialami oleh lansia dapat mempengaruhi kebutuhan waktu untuk tidur. Semakin tinggi tingkat stres pada lansia maka waktu untuk tidur juga akan menurun (Rafknowledge, 2004 dalam Febrianita, 2015).

Gangguan tidur atau insomnia yang sering dialami lansia apabila tidak segera ditangani akan mempengaruhi fisik dan psikologis lansia. “Ada beberapa dampak serius gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup” (Nurmiati, 2007 dalam Astuti, 2019).

Penanganan insomnia bermacam-macam tergantung jenis penyebabnya. Apabila insomnia terjadi karenan kebiasaan yang salah dan lingkungan yang kurang kondusif maka penanganannya adalah mengubah kebiasaan dan lingkungannya supaya bisa kondusif. Apabila penyebab insomnia gangguan psikologis maka dapat menggunakan terapi untuk menangani. Terapi yang paling sering digunakan yaitu terapi relaksasi otot progresif (Purwanto & Zulaekha, 2007 dalam Astuti, 2019). Relaksasi otot progresif banyak digunakan untuk penurunan ketegangan atau mencapai kondisi tenang. Menurut Jacobson & Wolpe dalam penelitiannya menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan (Keliat, 1999 dalam Astuti, 2019). Selain itu alasan peneliti memilih terapi relaksasi otot progresif karena terapi ini gerakannya mudah dan murah, dikatakan murah karena dalam melakukan terapi ini tidak perlu mengeluarkan biaya untuk membeli alat dan bahan sehingga akan sangat menarik dan bermanfaat apabila terapi relaksasi otot progresif dapat mengatasi insomnia yang sering terjadi pada lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pengaruh terapi relaksasi otot progresif pada lansia yang menderita insomnia?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia yang sering dialami oleh lansia.

1.3.1 Tujuan Khusus

1. Menjelaskan tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberi terapi relaksasi otot progresif pada lansia yang menderita insomnia
2. Menjelaskan pengaruh terapi relaksasi otot progresif pada lansia yang menderita insomnia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada peneliti mengenai pengaruh teknik relaksasi otot progresif untuk lansia yang mengalami insomnia.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk melakukan penelitian yang lebih besar mengenai pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya pada lansia yang mengalami insomnia mengenai salah satu teknik untuk mengatasi insomnia yaitu dengan teknik relaksasi otot progresif.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan/Puskesmas

Dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam mengatasi gangguan tidur yang dialami lansia dengan terapi relaksasi otot progresif yang dapat diberikan melalui kegiatan posyandu lansia.

3. Bagi Lahan Pendidikan

Memberikan pengetahuan tentang terapi yang dapat diterapkan untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia yaitu melalui terapi relaksasi otot progresif dan untuk mengembangkan ilmu keperawatan khususnya pada mahasiswa keperawatan.