

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Sedangkan menurut Kholifah (2016) dalam Puspitasari (2020) menjelaskan bahwa lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, mengalami penurunan daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh. Lanjut usia adalah suatu proses dimana setiap individu mulai merasakan transformasi di hidupnya dengan gejala perubahan tingkah laku, menarik diri dari lingkungan, penurunan fungsi tubuh serta spiritual. Sehingga terjadi penurunan sistem imunitas tubuh, perubahan lingkungan serta terjadi perubahan fisiologi (Anggini, 2020).

Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017, terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 sekitar 27,08 juta jiwa (Kemkes, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dariah dan Okaranti (2015) didapatkan hasil sebagian responden dengan presentase 54,6 % mengalami kualitas tidur yang buruk. Dan didukung oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Hindriyani dan Zuliana (2018), memperoleh hasil bahwa insomnia menyerang sekitar 50% orang berusia 65 tahun, dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%.

Tingginya angka tersebut terjadi akibat adanya beberapa perubahan baik secara fisik maupun psikologi akibat degenerasi pada lansia. Adapun perubahan seperti seperti muskulosteletal dan neurologis, psikis dan sosial. Perubahan neurologis terjadi akibat jumlah neuron yang berfungsi sebagai neurotransmitter juga berkurang. Oleh sebab itu lansia sering mengeluh kesulitan untuk tidur, kesulitan untuk tetap terjaga, kesulitan untuk tidur kembali tidur setelah terbangun di malam hari, terjaga terlalu cepat, dan tidur siang yang berlebihan. Masalah ini diakibatkan oleh perubahan terkait usia dalam siklus tidur-terjaga, berdasarkan Potter & Perry 2009 dalam Sumirta,*et al* (2015). Menurut Setyoadi *et al* 2016 menyebutkan bahwa pada sistem muskuloskeletal lansia juga terjadi penurunan yaitu gerakan lebih kaku dan lambat, koordinasi menurun, sikap tubuh berubah atau lebih bongkok yang menyebabkan terbatasnya aktifitas. Keterbatasan aktifitas tersebut menyebabkan aliran darah kurang lancar.

Adapun perubahan sosial yang dialami lansia yaitu perubahan kondisi ekonomi akibat kekuatan tubuh menurun untuk sehingga produktifitas juga menurun yang mengarah pada penurunan pendapatan, perubahan peran sosial juga dapat menimbulkan kecemasan pada lansia, ditambah apabila lansia mengalami kehilangan anggota keluarga seperti anak dan suami. Adanya keterbatasan di yang terjadi berdampak pada perubahan fase tidur. Siklus tidur yang tidak sempurna pada lansia menyebabkan lansia tidak tertidur pulas, sering terbangun, dan jumlah total waktu tidur per hari yang berkurang. Hal tersebut menyebabkan kualitas tidur lansia menurun.

Dari beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa angka lansia mengalami gangguan kualitas tidur di Indonesia cukup tinggi. Dengan adanya

penurunan kualitas tidur yang dialami lansia maka dapat dipastikan muncul berbagai masalah kesehatan akibat terganggunya proses metabolisme dalam tubuh mulai dari masalah kesehatan ringan hingga berat yang akan mempengaruhi kualitas hidup lansia di masa tuanya. Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi efek-efek seperti pelupa, konfusi dan disorientasi (Asmadi, 2008). Selain itu juga akan menimbulkan dampak yaitu mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup.

Dengan tingginya masalah kesehatan yang muncul akibat lansia yang mengalami gangguan tidur tentunya akan mempengaruhi ketergantungan lansia terhadap orang sekitar atau wali yang bertanggungjawab terhadap lansia tersebut. Menurut data yang dikeluarkan Badan Pusat Statistik (BPS), angka ketergantungan lansia terhadap penduduk produktif relatif tinggi dan meningkat setiap tahunnya, untuk data pada tahun 2019 angka ketergantungan lansia mencapai 15,1. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti pada 2019 dengan hasil yang menyatakan bahwa 49% lansia mengalami ketergantungan ringan dan 2% lansia mengalami ketergantungan berat yang disebabkan oleh penyakit yang diderita. Hal ini menunjukkan bahwa semakin lansia mengalami masalah kesehatan maka tingkat ketergantungannya akan semakin tinggi pula, selain itu hal ini juga sangat mempengaruhi produktifitas orang sekitarnya karena harus memberikan perhatian lebih ketika lansia tidak mampu beraktifitas secara mandiri. Selain itu, ketika lansia mengalami masalah

kesehatan akan meningkatkan pengeluaran untuk memberikan pendanaan terhadap pelayanan kesehatan yang diberikan kepada lansia.

Oleh sebab itu, tindakan pencegahan sangat dibutuhkan agar lansia tidak mengalami masalah kesehatan yang menimbulkan peningkatan ketergantungan lansia terhadap orang lain. Hal ini dapat dimulai dari elemen terkecil yaitu lansia itu sendiri dan keluarga, salah satu alternatif pengobatan non-farmakologis dapat dilakukan dengan cara memberikan terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi progresif sendiri adalah salah satu cara dari teknik relaksasi yang mengombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Setyoadi, 2011) dan (Ayunani & Alie, n.d.). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Liu *et al* (2020) yang menjelaskan bahwa dengan pemberian relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang dalam 5 hari pemberian relaksasi. Relaksasi otot progresif ini dapat dengan mudah diajarkan kepada lansia dan keluarga untuk mengatasi masalah kualitas tidur karena langkah-langkah pelaksanaannya terbilang sederhana dan mudah diingat. Relaksasi ini merupakan terapi relaksasi sederhana yang tidak memerlukan peralatan yang rumit sehingga mudah dijangkau setiap kalangan masyarakat, selain itu terapi ini juga tidak memerlukan biaya yang tinggi karena dapat dilakukan secara mandiri. Berdasarkan beberapa pertimbangan tersebut, diharapkan pemberian relaksasi otot progresif ini dapat diterapkan sebagai solusi untuk meningkatkan kualitas tidur lansia dan mampu mencegah munculnya masalah kesehatan pada lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah gambaran kualitas tidur lansia sesudah pemberian relaksasi otot progresif?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur lansia sesudah pemberian relaksasi otot progresif.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

a) Bagi Masyarakat/Keluarga Dengan Lansia

Memberikan gambaran pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia sesudah diberikannya terapi sehingga masyarakat mampu memberikan penanganan mandiri non-farmakologis ketika lansia mengalami permasalahan kualitas tidur yaitu dengan menggunakan relaksasi otot progresif.

b) Bagi Pelayanan Kesehatan/Puskesmas

Sebagai penelitian tambahan yang mendukung penerapan pemberian relaksasi otot progresif pada pelayanan kesehatan komunitas lansia. Dengan begitu pemberian terapi ini dapat dengan mudah diajarkan kepada komunitas lansia yang menjadi tujuan dan ranah tanggungjawab Puskesmas.

c) Bagi Lahan Pendidikan

Penelitian ini bermanfaat untuk institusi pendidikan keperawatan, dimana dengan penelitian ini hasil yang diperoleh dapat dijadikan referensi pengetahuan dan pembandingan untuk pembelajaran mahasiswa sehingga menambah wawasan mengenai relaksasi otot progresif.

1.4.2 Manfaat Teoritis

a) **Bagi Peneliti**

Sebagai wadah untuk sinkronisasi antara teori praktis keperawatan medikal bedah mengenai teknik relaksasi terapi otot progresif dengan fakta mengenai penerapan relaksasi otot progresif di lapangan.

b) **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Sebagai pedoman untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan lebih spesifik mengenai pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap lansia dengan gangguan kualitas tidur, baik mengenai frekuensi penerapan, lama penerapan dan lainnya yang berkaitan dengan penelitian ini.