

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar belakang**

Salah satu gangguan tidur yang sering terjadi paling dikenal oleh masyarakat adalah insomnia. Dimana insomnia merupakan kesulitan dalam memulai atau mempertahankan tidur. Dimana kurang lebih 60% lansia di Indonesia dilaporkan mengalami insomnia. Menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan tubuh untuk mempertahankan struktur dan fungsi normal (Manangkot dkk, 2016). Prevelensi insomnia sendiri cenderung makin meningkat pada lansia, hal ini juga berhubungan dengan bertambahnya usia dan adanya berbagai penyebab lainnya (Danirmala dan Ariani, 2019).

Persentase lansia di Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2018), mencapai 9,6% atau 25 juta jiwa, dimana lansia perempuan sekitar 1% lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,10% banding 9,10%) (Badan Pusat Statistik, 2018). Proporsi penduduk lansia di Jawa Tengah terus mengalami peningkatan yaitu memiliki jumlah lansia 13,03% pada tahun 2018 (Badan Pusat Statistik, 2018). Peningkatan jumlah populasi lansia yang sedemikian rupa, perlu juga diimbangi peningkatan kesehatan lansia. Aspek utama dari peningkatan lansia di Indonesia tergolong tinggi setiap tahun yaitu diperkirakan sekitar 45%-67%. Jumlah ini terus bertambah karena semakin bertambahnya usia, sehingga berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur (Mellyana dan Ulfa, 2019).

Insomnia merupakan salah satu gangguan utama dalam memulai dan mempertahankan tidur dikalangan lansia. Insomnia didefinisikan sebagai suatu keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh satu dari sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian

kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak (Afrisandi, 2018). Insomnia berkontribusi dalam penurunan kualitas hidup lansia, mengurangi sistem kekebalan tubuh, gangguan kognitif, status fungsional, peningkatan risiko jatuh dan peningkatan angka kematian yang lebih tinggi. Jika masalah tidur tidak terpenuhi secara adekuat akan berdampak pada lansia berupa kelelahan, perubahan mood, mudah marah, mengantuk di siang hari, cemas akan tidur, kurangnya konsentrasi, perburukan memori, kualitas kinerja atau aktivitas buruk, kurangnya energi, dan peningkatan tekanan darah (Hardani dan Putri, 2016).

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik megurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam menegangkan sekelompok otot kemudian merilekskan kembali (Hastuti, 2019). Latihan relaksasi otot progresif selama satu minggu teratur mempunyai hasil yang baik dapat menurunkan keluhan insomnia, hal ini dipadukan dengan antara pemikiran dan keadaan dalam kondisi rileks yang tenang dan rileks (Borneo, 2017).

## **B. Luaran**

Buku saku adalah buku berukuran kecil yang mudah dibawa dan dapat dimasukkan kedalam saku. Buku saku berukuran 14,5 cm × 10 cm sehingga mudah dibawa kemanapun dan uraian bacaan pada setiap halamannya relatif pendek. Penyajian buku saku ini menggunakan banyak gambar dan warna sehingga memberikan tampilan yang menarik. Gambar dapat meningkatkan minat baca karena gambar membantu pembaca berimajinasi. Imajinasi dapat dapat membantu seseorang meningkatkan kinerja ingatannya dan membantu mengingat kata-kata (Salyani, 2018).

Hasil dari laporan tugas akhir yang akan dicapai pada penelitian ini merupakan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia Melalui Media Buku Saku. Melalui media buku saku yang dihasilkan dapat mempermudah penyampaian informasi pada pasien insomnia dalam

melakukan relaksasi otot progresif. Media yang dihasilkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang relaksasi otot progresif untuk menurunkan insomnia.

Hasil dari laporan tugas akhir yang akan dicapai pada penelitian ini merupakan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia Melalui Media Buku Saku. Melalui media buku saku yang dihasilkan dapat mempermudah penyampaian informasi pada pasien insomnia dalam melakukan relaksasi otot progresif. Media yang dihasilkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang relaksasi otot progresif untuk menurunkan insomnia.

Hal ini telah dibuktikan melalui penelitian yang dilakukan oleh Indrawati (2018) terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia yang dilakukan di PSTW Budhi Dharma Bekasi pada 33 responden. Relaksasi otot progresif dilakukan selama 7 hari berturut-turut dengan durasi 15-30 menit. Indrawati telah menyimpulkan yaitu dengan merangsang system saraf pusat dan system saraf otonom yang ada di manusia yang mana system saraf simpatis dan parasimpatis, pada relaksasi otot progresif ini dapat meningkatkan rangsangan pada system saraf parasimpatis dengan menstimulasi turunya semua fungsi yang dinaikkan oleh system saraf simpatis dan menaikkan semua fungsi yang diturunkan oleh system saraf simpatis sehingga dapat menekan rasa tegang dan cemas. Sebelum dilakukan relaksasi otot progresif dai 33 responden menunjukkan 7 orang mengalami insomnia ringan dan 26 orang mengalami insomnia berat. Setelah dilakukan relaksasi otot progresif dari jumlah 33 responden menunjukkan 5 orang tidak mengalami insomnia dan 28 orang mengalami insomnia ringan.

### **C. Keaslian Luaran**

Berdasarkan kepustakaan, penulis menemukan beberapa karya yang sudah pernah dibuat orang lain berkaitan dengan relaksasi otot progresif antara lain:

1. Syahrir & Tahir, 2019. Jenis karya yang dibuat berupa artikel tentang relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia. Artikel tersebut memuat pengertian lansia, kebutuhan tidur lansia, data lansia yang mengalami gangguan tidur, pengertian relaksasi otot progresif, manfaat relaksasi otot progresif, metode pelaksanaan relaksasi otot progresif, hasil dari latihan relaksasi otot progresif, pembahasan hasil latihan relaksasi otot progresif, simpulan dari latihan relaksasi otot progresif.
2. Saleh Muhammad, 2018. Jenis karya yang dibuat berupa video relaksasi otot progresif. Video tersebut memuat tujuan relaksasi, persiapan relaksasi, penjelasan prosedur setiap gerakan yaitu gerakan 1-14.

#### **D. Tujuan Luaran**

1. Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang “Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia” dengan media Buku saku.
2. Masyarakat dapat melakukan gerakan relaksasi otot progresif mandiri di rumah.

#### **E. Manfaat Luaran**

Luaran ini diharapkan memberikan manfaat untuk memudahkan masyarakat dalam menerima informasi dan pengetahuan tentang “Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia”.

