

BAB I

PENDAHULUAN

Lanjut usia (Lansia) merupakan suatu proses penuaan serta perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau menggantikan dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan kerusakan . Lansia adalah individu berusia diatas 60 tahun dimana memiliki tanda-tanda penurunan fungsi biologis , psikologis, sosial dan ekonomi yang terus menerus secara alamiah. Ada beberapa batasan-batasan umur pada lansia diantaranya usia pertengahan (*middle age*) yakni usia 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) yakni usia 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) yakni usia 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) usia diatas 90 tahun (Sari & Leonard, 2018)

World Health Organization (WHO) memperkirakan tahun 2025 jumlah lansia diseluruh dunia akan mencapai 1,2 miliar orang yang akan terus bertambah hingga 2 miliar orang di tahun 2050. Hasil sensus penduduk tahun 2014 jumlah lansia di Indonesia mencapai 18.1 juta orang (Sunaryo dkk, 2016). Sedangkan menurut badan pusat statistik (BPS) tercatat jumlah lansia indonesia mencapai jumlah 28 juta jiwa pada tahun 2006. Hasil rekapitulasi data dinas kesehatan jawa tengah mencatat 3 juta jiwa lansia terdapat di jawa tengah . angka ini menunjukkan peningkatan jumlah lansia sebesar 22,5% dari 2.323.541 pada tahun 2010. Secara kuantitatif parameter tersebut lebih tinggi dari ukuran nasional (Oktora et al., 2016)

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia berbeda dari orang dewasa, yaitu immobility (immobilisasi), inkontinensia, depresi, malnutrisi, menurunnya kekebalan tubuh dan gangguan tidur (insomnia), (Sari & Leonard, 2018). Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia. Kondisi ini membutuhkan perhatian yang serius. Buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Proses penuaan tersebut menyebabkan penurunan fungsi *neurontransmitter* yang ditandai dengan menurunnya distribusi *norepinefrin* (Oktora et al., 2016)

Gangguan tidur atau insomnia merupakan suatu keadaan seseorang yang mengalami sulit untuk tidur atau sering terbangun di malam hari atau terbangun terlalu pagi. Insomnia diklasifikasikan ke dalam dua kategori yaitu insomnia dengan gejala susah untuk tertidur dan

insomnia yang ditandai dengan sering atau gampang terbangun dari tidur. Insomnia dapat disebabkan oleh rasa gelisah, ketegangan, rasa sakit, kafein (kopi), obat-obatan, ketidakseimbangan emosi dan rasa cemas untuk tidak bisa bangun tepat waktu. Lingkungan tempat tidur juga memberikan pengaruh signifikan terhadap insomnia seperti suara bising, tempat tidur yang tidak nyaman, terlalu terang/gelap dan, suhu ruangan yang tidak cocok. Faktor kesehatan fisik juga dapat mengakibatkan munculnya insomnia (Andria, 2014)

Insomnia atau gangguan tidur dapat menyebabkan gangguan pada kemampuan intelektual, motivasi yang rendah, ketidakstabilan emosional, depresi bahkan resiko gangguan penyalahgunaan zat. Efek fisik yang disebabkan oleh insomnia atau gangguan tidur pada lansia adalah berupa kelelahan, nyeri otot, memperparah hipertensi, penglihatan menjadi kabur dan konsentrasi berkurang atau tidak fokus, dengan adanya gangguan tidur (insomnia) dapat menyebabkan tidak terpenuhinya kualitas tidur pada lansia (Sari & Leonard, 2018)

Penjelasan sebelumnya menyebutkan bahwa lansia dapat beresiko mengalami gangguan tidur. Lansia perlu tidur teratur untuk melindungi fungsi tubuh mereka dan untuk mempertahankan kualitas hidup mereka dengan cara sebaik mungkin. Perawatan untuk gangguan tidur pada lansia termasuk penggunaan metode farmakologis dan nonfarmakologis yang mudah diterapkan, praktis dan murah yang dapat digunakan dalam praktik keperawatan (Iksan & Hastuti, 2020)

Data dari WHO dalam Siregar (2011) kurang lebih 18 % penduduk dunia telah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya. Prevelensi insomnia pada lansia tahun 2014 di Indonesia sekitar 10%. Artinya kurang lebih dari 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia, 30% terjadi pada usia lebih dari 50 tahun (lansia). Pada wilayah Sumatera Barat terdapat beberapa panti sosial salah satunya adalah panti sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih yang berada di Sicincin Kabupaten Padang Pariaman.

Selain itu juga terdapat Panti Sosial Wisma Cinta Kasih Padang milik Swasta. Berdasarkan survey awal dilakukan pada tanggal 18 Februari 2017 dengan melakukan wawancara kepada 15 lansia yang berada di PSTW Sabai Nan Aluih dan 15 lansia yang berada di Wisma Cinta Kasih, dengan hasil survey di PSTW lansia yang mengalami insomnia sebanyak 10 orang (66,7%), 4 orang (40%) wanita, 6 orang (60%) pria. (Sari & Leonard, 2018)

Penanganan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pasien yaitu terapi pengaturan tidur, terapi psikologi dan terapi relaksasi. Terapi relaksasi yang termasuk adalah napas dalam, relaksasi otot progresif, latihan pasrah diri, terapi musik dan aromaterapi. Murottal Al-

Quran merupakan salah satu terapi musik yang dapat didengarkan seseorang sehingga dapat memberikan pengaruh positif (Iksan & Hastuti, 2020)

Penelitian Nadhifatus (2018) menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi murottal Al-Quran terhadap kualitas tidur lansia dipengaruhi oleh kelebihan terapi murottal Al-Quran dengan tempo yang lambat serta harmonis lantunan Al-Quran. Pemberian murottal Al-Quran surat Ar-Rahman dapat memberikan perasaan tenang yang dapat membantu lansia untuk tidur (Iksan & Hastuti, 2020).

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam menegangkan sekelompok otot kemudian merilekskannya kembali. Selain untuk memfasilitasi tidur, relaksasi otot progresif juga bermanfaat untuk ansietas, mengurangi kelelahan, kram otot serta nyeri leher dan punggung. (Djawa et al., 2017)

Aroma terapi adalah salah satu pengobatan penyakit dengan menggunakan bau-bauan yang umumnya berasal dari tumbuh-tumbuhan serta berbau harum gurih ,dan enak yang disebut minyak asiri. Minyak lavender merupakan minyak essensial yang paling populer. Menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi) sehingga dapat mengobati insomnia. (Sari & Leonard, 2018)

Terapi teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi relaksasi yang mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang dan harmonis, serta mampu memberdayakan tubuhnya untuk mengatasi gangguan yang menyerangnya. Manfaat melakukan teknik relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah (Inra et al., 2019)

Penelitian Kurnia (2009) di Werdha Griya Asih Lawang Malang menyatakan bahwa kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan aroma terapi mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 16 orang (100%). Kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan terapi mengalami peningkatan dimana lansia mempunyai kualitas tidur sangat baik sebanyak 6 orang (37,5%) lansia yang mempunyai kualitas tidur baik sebanyak 7 orang (43,75%) dan lansia yang mengalami kualitas buruk sebanyak 3 orang (18,75%). Dari survey yang sudah diimplementasikan penulis menyimpulkan bahwa media yang mudah dipahami oleh lansia adalah media booklet. Booklet merupakan salah satu media promosi kesehatan yang termasuk kategori dalam media cetak berupa buku kecil. Penggunaan booklet sebagai media cetak biasanya terdiri dari banyak kata, gambar, atau foto berwarna (Siregar dkk, 2020).

Berdasarkan hal tersebut perlu diberikan pendidikan kesehatan dengan luaran media booklet dengan judul “Terapi Alternative untuk peningkatan kualitas Tidur pada lansia”. Manfaat media booklet menurut Siregar (2020) yaitu membantu mengatasi banyak rintangan, dapat membuat sasaran tertarik, membantu memperkuat pemahaman yang diperoleh, mendorong orang untuk memiliki keinginan untuk memahami kemudian mengeksplorasi dan akhirnya mendapat pemahaman yang lebih baik.. Tujuan luaran booklet untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.