

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Lanjut usia (lansia) suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa dan bagian dari proses tumbuh kembang. Kondisi umur lansia yang semakin bertambahnya usia pada lansia (lanjut usia) maka mengalami penurunan disemua sistem tubuh termasuk penurunan fungsi sel saraf otak yang berpengaruh pada penurunan perasaan untuk tidur atau mengalami kesulitan tidur atau disebut *insomnia* (Prasetyo *et al*, 2020). *Insomnia* menyerang sekitar 50% dari 23,66 juta jiwa yang berusia 65 tahun di Indonesia, dimana setiap tahun diperkirakan sekitar 20% sampai dengan 50%. Prevalensi pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% dan 17% mengalami *insomnia* yang serius (Puspitosari, 2015). Data yang diperoleh dari lansia yang aktif dalam Posyandu Lansia Sedyo Utomo I di Desa Tempel, Siwal, Kaliwungu, Semarang berjumlah 63 orang dengan umur antara 60-75 tahun, bahwa sekitar 43 orang mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang dialami oleh lansia disebabkan oleh keluhan-keluhan seperti nyeri sendi terutama bagian kaki, nyeri kepala, nyeri badan, kecemasan, dan beban pikiran. Sikap lansia dalam menghadapi gangguan tidur ini berbeda-beda. Ada yang menanggapinya dengan sikap positif seperti menerima keadaannya karena memang sudah tua, lebih mendekatkan diri pada Tuhan dengan berdoa jika tidak bisa tidur atau pada saat terbangun malam hari, melakukan aktifitas tertentu (makan, nonton TV) jika tidak bisa tidur. Ada juga yang menanggapinya dengan sikap negatif seperti cemas terhadap keadaannya tetapi tidak sampai mengkonsumsi obat tidur. *Insomnia* pada orang dewasa yang lebih tua dikaitkan dengan kesulitan tidur, mempertahankan tidur, atau bangun pagi (Cherukuri *et al*, 2018). *Insomnia* pada lansia juga dihubungkan dengan penurunan memori, konsentrasi terganggu dan perubahan kinerja fungsional. Perubahan yang menonjol yaitu terjadi penurunan gelombang alfa dan meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun (Darmojo, 2015).

*Insomnia* pada lansia disebabkan karena dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu, faktor fisik seperti kurang berolahraga, kesehatan mempunyai riwayat hipertensi, penyakit yang diderita seperti terinfeksi pada saluran kemih sehingga tidak bisa menahan kencing, dan lingkungan yang bising, brisik, dan ramai (Sari, 2016). Sehingga untuk mengatasi insomnia pada lansia yaitu dengan cara terapi rileksasi otot progresif dan *massage* kaki. Terapi rileksasi otot progresif ini berfungsi mengatasi permasalahan *insomnia* pada lansia, karena tehnik relaksasi otot progresif dapat merileksasikan otot-otot yang tegang pada tubuh lansia sehingga menjadi rileks dan menunjukkan efek nyaman (Rahmawati, 2015). Untuk *massage* kaki berfungsi memberikan efek rangsangan dikaki yaitu dengan cara melepaskan ketegangan dan keseimbangan dari seluruh tubuh sehingga menjadi rileks, tenang, dan membuat *insomnia* menurun (Dewi dan Hartati, 2015). Kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan *massage* kaki akan membuat otot-otot diseluruh tubuh dan kakinya menjadi rileks, sehingga efek rileksasi dapat memicu hormon endorfin keluar dan menghasilkan efek rileksasi pada lansia sehingga dapat tidur dengan nyenyak.

Berbagai upaya fisioterapi dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan gangguan tidur pada lansia yaitu terapi rileksasi otot progresif dan *massage* kaki. Fisioterapis memerlukan alat atau media untuk memberikan informasi kepada lansia yang mengalami *insomnia*, sehingga perlu dibutuhkan media yaitu berupa buku saku untuk memberikan edukasi. Diharapkan dengan buku saku ini fisioterapis dapat menyampaikan edukasinya dan lansia dapat melakukan terapi relaksasi otot progresif dan *massage* kaki untuk mengatasi *insomnia* yang dideritanya.