

BAB I

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai umur 60 tahun keatas baik pria maupun wanita. WHO (World Health Organization) dan Undang - Undang No 13 (1998) dalam Padila (2017), tentang kesejahteraan lanjut usia pasal 1 ayat 2 yang menyebutkan bahwa umur 60 tahun adalah usia permulaan tua. Usia lanjut adalah fase menurunnya kemampuan akal dan fisik, yang dimulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup. Sebagaimana diketahui, ketika manusia mencapai usia dewasa, ia mempunyai kemampuan reproduksi dan melahirkan anak. Ketika kondisi hidup berubah, seseorang akan kehilangan tugas dan fungsi ini, dan memasuki selanjutnya, yaitu usia lanjut, kemudian mati. Bagi manusia yang normal, siapa orangnya, tentu telah siap menerima keadaan baru dalam setiap fase hidupnya dan mencoba menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungannya (Darmojo, 2017).

WHO, dikawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Prevalensi penduduk pada tahun 2016 sebesar 258.704.986 jiwa sedangkan lansia tercatat sebanyak 22.630.882 jiwa penduduk di Indonesia yang berusia 60-64 tahun sebanyak 8.394.765 jiwa, usia 65-69 tahun sebanyak 5.742.761 jiwa, usia 70-74 tahun sebanyak 3.963.476 jiwa dan usia >70 tahun sebanyak 4.526.880 jiwa. Hal ini berarti bahwa jumlah penduduk lansia sebesar 8,75% penduduk Indonesia adalah lansia (Profil Kesehatan, 2021). Jumlah lansia di Kota Surakarta sebanyak 50,326 jiwa (Profil Kesehatan 2017). Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Tengah menunjukkan jumlah lansia tahun 2020 sebanyak 2.729.117 (8,02%) dari jumlah penduduk 34.019.095 jiwa (Kementrian Kesehatan RI, 2017). Jumlah lansia di Kota Surakarta sebanyak 50,326 jiwa. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh penulis didapatkan hasil bahwa jumlah lansia di wilayah Kecamatan Jebres 9.019 jiwa dan prevalensi lansia di Kelurahan Gandekan tahun 2021 tercatat 1.326 jiwa (Profil Kesehatan, 2021).

Dalam proses bertambahnya usia seiring waktu yang terjadi pada lansia dimana penurunan produksi hormon itu sendiri yang akan menjadi masalah yang timbul pada lansia, dan yang khususnya bila kondisi pada saat malam hari, diantara lansia biasanya sangat susah untuk memulai untuk tidur sehingga menyebabkan lansia tidak mengantuk dan sulit memulai tidur. Selain proses bertambahnya usia atau seiring waktu, terdapat faktor penyebab terjadinya gangguan atau kualitas

tidur pada lansia, yaitu faktor eksternal (obat - obatan, kondisi lingkungan, udara dalam ruangan, suara, pencahayaan kamar) sedangkan faktor internal meliputi psikologis (kecemasan, depresi, stress) dan fisiologis. Hal tersebut berdampak berkurangnya waktu tidur lansia dan juga penurunan kualitas tidur lansia, gejala yang dialami lansia tersebut dinamakan gangguan tidur atau tidak cukup tidur (Kurniawan *et al.*, 2020).

Perubahan pola tidur pada lansia juga berdampak pada kemampuannya dalam bekerja. Seorang lansia didapatkan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan waktu bekerja di malam hari dibandingkan dengan orang dewasa muda (Tatar, 2015). Hal ini disebabkan karena pada lansia terjadi penurunan kemampuan dalam mentoleransi jadwal tidur bangun, sehingga rentan terhadap perubahan jam kerja (Guyton dan Hall, 2011). Hal tersebut berdampak pada munculnya keluhan mengantuk, keletihan dan mudah jatuh tidur di siang hari. Lansia cenderung pergi ke tempat tidur lebih awal dibandingkan dengan orang dewasa muda namun membutuhkan waktu yang lama untuk jatuh tertidur (latensi tidur memanjang) dan lebih sering terbangun di malam hari (Wahyuni, 2019).

Kualitas tidur dapat berbeda - beda pada setiap individu. Dalam suatu penelitian ditemukan bahwa kualitas tidur antara perempuan dan laki - laki berbeda secara signifikan. Terdapat perbedaan pola tidur pada lansia dibandingkan dengan usia muda. Pada kelompok usia lanjut, kebutuhan tidur akan berkurang dan mereka cenderung lebih mudah bangun dari tidurnya. Pada usia muda, persyaratan tidur bisa mencapai 8-9 jam, pada usia 40 tahun kebutuhan istirahat biasanya berkisar sekitar 7 jam, dan 6 jam pada usia diatas 80 tahun (Senja, 2019). Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi bagi lansia. Kondisi ini membutuhkan perhatian yang serius. Buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh meningkatnya potensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Proses penuaan tersebut menyebabkan penurunan fungsi dan jumlah besar yang ditandai dengan menurunnya rangsangan (Herbawani dan Erwandi, 2020).

Seiring dengan bertambahnya umur pada lansia semakin bertambahnya masalah pada lansia diantaranya penurunan fungsi tubuh baik secara fisik, fisiologis maupun psikologis. Adapun masalah kesehatan jiwa yang terjadi pada lansia antara lain kecemasan, depresi, insomnia, paranoid dan demensia, jika lansia mengalami hal tersebut maka akan sangat mengganggu aktifitas sehari - hari pada lansia (Siti *et al.*, 2020). Kualitas tidur merupakan salah satu gangguan utama di kalangan lansia. didefinisikan sebagai suatu keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh sulit tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur,

bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak. Insomnia atau kualitas tidur dapat dilihat dari beberapa indikator yaitu lamanya tidur, mimpi, kualitas tidur, masuk tidur, terbangun malam hari, waktu untuk tertidur lagi, lama tidur kembali setelah terbangun lama gangguan tidur karena terbangun pada malam hari, terbangun dini hari, dan lamanya perasaan tidak segar setiap bangun pagi (Kurniawan *et al.*, 2020).

WHO (2018) setiap tahun diperkirakan sekitar 20% - 50% lansia melaporkan adanya gangguan kualitas tidur yang buruk dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Dari data epidemiologi didapatkan hasil bahwa prevalensi gangguan kualitas tidur pada lansia di Indonesia sekitar 49% atau 9,3 juta lansia. Di Pulau Jawa dan Bali prevalensi gangguan tersebut juga cukup tinggi sekitar 44% dari jumlah total lansia. Di Jawa Tengah 45% dari jumlah lansia juga dilaporkan mengalami gangguan kualitas tidur (Dinkes, 2018). Studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 3 Juli 2022 diperoleh hasil sebanyak 30 lansia yang berusia diatas 65 tahun di wilayah Puskesmas Purwodiningratan yang mengalami keluhan gangguan tidur. Peneliti melakukan wawancara kepada 3 lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur. Ketiga lansia tersebut mengatakan bahwa mereka belum mengetahui tentang teknik untuk meningkatkan kualitas tidur.

Permasalahan tidur yang dihadapi lansia dapat dijadikan sebagai acuan untuk memberikan intervensi keperawatan yang tepat dalam mengatasi masalah terkait pemenuhan tidur. Latihan fisik terbukti dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia karena dapat memberikan manfaat relaksasi, memperlancar peredaran darah, dan dapat mengurangi stres (Anggarwati dan Kuntarti, 2021). Masalah gangguan pola tidur lansia perlu diatasi dengan tepat karena kualitas tidur yang buruk bisa menurunkan kesehatan tubuh lansia secara menyeluruh. Bahkan, meningkatkan risiko cedera karena lansia memiliki rentah jatuh, salah satunya dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang tindakan non farmakologi yaitu terapi relaksasi otot progresif (Muhith *et al.*, 2020). Pemberian intervensi terapi relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas tidur ini baik dikarenakan terdapat teknik menegangkan dan relaksasi, dimana saat terjadi ketegangan pada otot, tentunya akan memunculkan stres fisik pada tubuh, ketika terjadi stres fisik pada tubuh, maka akan merangsang bagian otak. Begitupula pada saat kembali merileksasikan otot-otot yang sebelumnya telah ditegangkan. Perasaan rileks yang dirasakan kemudian akan diteruskan juga ke hipotalamus untuk menstimulasi kelenjar pituitari agar terjadi peningkatan hormon endorfin, enkefalin, dan serotonin (Diahuputri, 2020).

Terjadinya peningkatan produksi hormon endorfin, enkefalin, dan serotonin maka akan menimbulkan perasaan tenang dan rileks. Adanya peningkatan hormon serotonin akan membantu lebih mudah untuk tertidur, karena hormon serotonin merupakan hormon yang paling berperan dalam proses tidur. Hormon serotonin juga dapat mengikat glukokortikoid yang dapat menurunkan kadar kortisol di dalam darah, dimana ketika hormon kortisol diproduksi dalam jumlah yang sedikit maka seseorang akan merasakan rileks, nyaman serta tenang, yang akan memudahkan seseorang untuk tertidur (Diahuputri, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Muhaningsyah, *et al* (2021) untuk mengetahui apakah ada dampak pengaruh dari terapi relaksasi otot terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Desain yang diterapkan yaitu metode quasi experimental melalui rancangan *one group pre-test* serta *post-test design*. Berdasarkan sample dari 25 orang lansia dengan nilai signifikansi yaitu 0,000. melalui perhitungan Uji Wilcoxon Sign Rank Test, maka hasil nilainya $Z = -4.380^b$ dengan nilai p value $0,000 < 0,05$ sehingga H_a diterima serta H_o ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat dampak pengaruh intervensi relaksasi otot untuk meningkatkan kualitas tidur pada lanjut usia.

Membahas edukasi dan promosi sangat penting karena bahwa mengenai gangguan tidur harus difokuskan terhadap fakta bahwa sering kali gangguan tidur adalah respon terhadap stressor lingkungan dan bisa berkembang menjadi gangguan kronik bila tidak ditangani dengan baik. Pendidikan kesehatan dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai media, media booklet merupakan salah satu jenis media yang digunakan untuk memberikan informasi kepada masyarakat luas (Kemalasari *et al.*, 2020).

Media *booklet* dapat menjadi pilihan yang efektif pada kegiatan promosi kesehatan sebab dapat menyalurkan informasi kesehatan dalam bentuk buku yang berisi tulisan maupun gambar. *Booklet* merupakan salah satu media yang dipilih dari sekian banyak media yang ada. Digunakannya *booklet* sebagai media yang tepat dalam meningkatkan suatu pengetahuan tertentu atau memberikan suatu informasi tertentu. *Booklet* juga memiliki beberapa kelebihan dan dapat dibuat sendiri sesuai dengan kebutuhan, materi yang disajikan dalam media *booklet* lebih jelas, lengkap, terperinci, dan *booklet* dibuat dengan lebih menarik serta disesuaikan dengan kebutuhan lansia, serta *booklet* lebih fleksibel bisa dibawa kemana saja serta penggunaannya bisa dimana dan kapan saja. Penulis lebih memilih menggunakan media *booklet* daripada video dikarenakan jika

menggunakan media video tidak semua lansia dapat memutar video tersebut dengan mudah. Tujuan Buku Booklet ini yaitu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai edukasi terapi relaksasi otot progresif sebagai optimalisasi peningkatan kualitas tidur.