

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan suatu keadaan yang terjadi dalam kehidupan manusia. Menua merupakan suatu proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahapan dalam kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan melambat, dan figur tubuh yang tidak proporsional (Untari, 2019:16).

Pertumbuhan penduduk lansia telah berkembang pesat terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Hal ini merupakan akibat dari transisi demografi, dimana Indonesia sudah berada pada tahapan angka kematian dan angka kelahiran yang rendah (Bappenas, 2019:3). Di Indonesia jumlah lansia semakin meningkat, angka ini berbanding terbalik dengan persentase penduduk balita yang mengalami penurunan. Struktur penduduk Indonesia yang mulai berada pada *ageing population* ditandai dengan persentase penduduk lansia dari tahun 2020 yang diperkirakan akan mencapai lebih dari 10 persen. Bahkan hasil proyeksi BPS memperkirakan lansia di Indonesia akan mencapai hampir seperlima dari total penduduk Indonesia pada tahun 2045 (Badan Pusat Statistik, 2020:4).

Persentase lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2020), yakni menjadi 9,92% atau sekitar 26 juta jiwa dimana lansia perempuan sekitar 1% lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,43% berbanding 9,42%) (Badan Pusat Statistik, 2020:4). Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Tengah menunjukkan pada tahun 2016 jumlah lansia mencapai angka 4,20 juta jiwa atau 12,37% dari seluruh penduduk Provinsi di Jawa Tengah, kemudian pada

tahun 2017 mengalami kenaikan menjadi 4,35 juta jiwa atau sebesar 12,73%. Pada tahun 2018 jumlah lansia mengalami kenaikan lagi menjadi 4,50 juta jiwa atau 13,10%. Pada tahun 2019 jumlah lansia mencapai 4,66 juta jiwa atau sebesar 13,49%. Tahun 2020 jumlah lansia di Provinsi Jawa Tengah mengalami kenaikan menjadi 4,82 juta jiwa atau sebesar 13,87 persen (Badan Pusat Statistik, 2020:17). Jumlah penduduk di Kabupaten Sukoharjo sendiri sebanyak 911.966 jiwa. Jumlah lansia di Kota Sukoharjo sebanyak 126,176 jiwa. Jumlah lansia di wilayah kecamatan Polokarto sebanyak 11,864 jiwa dan dikelurahan Godog jumlah lansia sebanyak 295 jiwa dan di Desa Tulakan sebanyak 60 orang.

Laju pertumbuhan jumlah lansia akan berdampak pada meningkatnya permasalahan kesehatan yang muncul pada lansia. Salah satunya adalah gangguan tidur. Gangguan tidur merupakan ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kuantitas maupun kualitas (Yusriana, 2018:194). Sulit mengawali tidur, perasaan yang tidak tenang, terbangun di malam hari, bangun terlalu pagi, sering mengantuk atau tidur di waktu pagi dan siang hari, durasi tidur yang pendek atau panjang, serta kualitas tidur yang buruk merupakan sebagian besar masalah atau gangguan tidur yang terjadi pada lansia (Yuliadarwati, 2021:40).

Angka kejadian gangguan kualitas tidur lansia sendiri cukup tinggi, berdasarkan data yang ditemukan bahwa di Indonesia pada usia 65 tahun terdapat 50% lansia mengalami gangguan kualitas tidur, setiap tahunnya diperkirakan sekitar 20-50% melaporkan adanya gangguan kualitas tidur dan 17% mengalami gangguan kualitas tidur yang serius. Prevalensi gangguan kualitas tidur di Indonesia pada lansia masih tergolong tinggi yaitu sekitar 67%. Angka ini diperoleh dari populasi yang berusia diatas 65 tahun. Menurut jenis kelamin, didapatkan bahwa insomnia lebih dominan dialami oleh perempuan yaitu sebesar 78,1% pada usia 60-74 tahun (Ariana, 2020). Dari hasil survai lapangan yang di fokuskan di Desa Tulakan pada tanggal 3 Januari 2022 menunjukkan jumlah lansia sebanyak 60 orang dan didapatkan hasil 40% lansia mengalami gangguan kualitas tidur.

Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif terhadap fisik, mental, kualitas hidup, kognitif serta terjadinya disfungsi ingatan atau memori pada lansia. Efek jangka panjang dari gangguan tidur secara langsung dapat mempengaruhi kesehatan serta meningkatnya risiko terjadinya berbagai penyakit seperti *Diabetes Mellitus type 2*, obesitas, stroke, jantung, serta risiko terjadinya kecelakaan sangat tinggi (didalam maupun diluar rumah) (Yuliadarwati, 2021:36). Dampak bagi keluarga yaitu lansia yang sudah mengalami gangguan tidur berat maka tingkat ketergantungannya akan semakin meningkat pada keluarga (Yusriana, 2018:194).

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan gangguan kualitas tidur pada lansia yaitu dapat dilakukan dengan cara farmakologi (dengan obat) maupun non farmakologi (tanpa obat). Namun, terapi yang menggunakan obat pastinya akan menimbulkan efek samping bagi penggunaannya bila digunakan dalam jangka waktu yang lama (Ariana, 2020:418). Oleh karena itu, terapi non farmakologis sangat dianjurkan karena tidak akan menimbulkan efek samping serta dapat melatih kemandirian lansia dalam menjaga kesehatannya. Salah satu manajemen non farmakologis yang dapat digunakan yaitu terapi relaksasi otot progresif (Mahendiran, 2020). Relaksasi otot progresif yaitu terapi dengan tujuan untuk memberikan ketenangan dan keseimbangan emosional serta pikiran dengan memfokuskan untuk mengurangi ketegangan pada aktivitas otot yang tegang dengan menggunakan tehnik relaksasi (Yuliadarwati, 2020:37).

Penelitian yang dilakukan oleh Ariana (2020) menunjukkan dengan uji statistik bahwa *P-Value* 0,000 ( $P < 0,05$ ) terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Unggahan Kabupaten Buleleng Tahun 2020. Relaksasi otot sendiri memiliki tujuan mengatasi atau memberi pengurangan pada kecemasan, memberikan penurunan pada ketegangan otot dan tulang, dapat mengatasi dan mengurasi nyeri sehingga mengalami penurunan ketegangan pada tubuh (Sari, 2020:589). Selain itu, relaksasi otot progresif mudah untuk diterapkan karena tidak memerlukan

banyak alat dan insyaallah mampu meningkatkan kualitas tidur bagi penderita insomnia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada lansia Di Desa Tulakan pada tanggal 3 Januari 2022 cukup bervariasi, mereka mengatakan pernah mengalami gangguan tidur, meskipun tingkat kesulitan tidurnya berbeda-beda setiap masing-masing individu. Mereka juga mengeluh sulit untuk memulai tidur, sulit menahan tidur, dan sering terbangun lebih awal.

Berdasarkan sampel acak pada lansia di Desa Tulakan dengan menggunakan kuisisioner PSQI dan wawancara pada hari senin, 3 Januari 2022 dari 5 orang lansia terdapat 2 orang yang mengalami gangguan kualitas tidur berat dan sedang. Dari hasil wawancara responden yang mengalami gangguan tidur mengatakan sulit memulai tidur dan mempertahankan tidur, sering terbangun di malam hari serta sulit untuk memulai tidur kembali dan terbangun lebih awal. Dari pernyataan diatas ternyata belum pernah menerapkan terapi relaksasi otot progresif. Maka dari uraian di atas penulis tertarik menerapkan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Tulakan” sebagai penerapan intervensi dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis dapat merumuskan masalah “Apakah Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia?”.

## **C. Tujuan Penerapan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hasil implementasi penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Desa Tulakan.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pengamatan terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia sebelum dilakukannya terapi relaksasi otot progresif di Desa Tulakan.
- b. Mendiskripsikan hasil pengamatan terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia sesudah dilakukannya terapi relaksasi otot progresif di Desa Tulakan.
- c. Menggambarkan perkembangan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah dilakukannya terapi relaksasi otot progresif di Desa Tulakan.

## **D. Manfaat Penerapan**

### 1. Bagi Lansia

Meningkatkan pengetahuan lansia dalam mengatasi gangguan tidur secara mandiri serta meningkatkan kesehatan lansia dalam meningkatkan kualitas tidur untuk memulihkan fungsi tubuh secara normal.

### 2. Bagi Institusi Kesehatan

Hasil studi kasus ini dapat dimanfaatkan sebagai gambaran bagi tenaga kesehatan mengenai penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil studi kasus ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan referensi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.