

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia lanjut merupakan suatu kondisi yang terjadi dalam kehidupan manusia. Penuaan adalah proses seumur hidup yang dimulai pada awal kehidupan dan bukan pada titik waktu tertentu. Penuaan adalah proses alami, artinya seseorang melewati tiga tahap dalam hidupnya: masa kanak-kanak, dewasa, dan usia tua. (Mawaddah, 2020). Selama penuaan kronologis yang terjadi pada lansia, penurunan produksi hormon itulah yang akan menjadi masalah pada lansia, dan terutama jika sering terjadi nokturia, pada lansia seringkali sulit untuk mulai tidur. membuat lansia sulit tidur. Selain penuaan atau seiring berjalannya waktu, terdapat faktor lain yang menyebabkan gangguan tidur atau kualitas tidur pada lansia yaitu faktor eksternal (obat- obatan, kondisi lingkungan, udara dalam ruangan, kebisingan, dll), kebisingan, cahaya ruangan) sedangkan faktor internal antara lain psikologis (kecemasan, depresi, stres).) dan fisiologi. Hal ini berdampak pada berkurangnya waktu tidur lansia dan kualitas tidur lansia. Gejala yang dialami oleh orang dewasa yang lebih tua disebut gangguan tidur atau kurang tidur. (Kurniawan *et al.*, 2020).

Gangguan tidur merupakan masalah kesehatan umum yang dihadapi orang dewasa yang lebih tua. Kondisi ini membutuhkan perhatian serius. Kualitas tidur yang buruk pada lansia disebabkan peningkatan potensi tidur, penurunan efisiensi tidur, dan bangun pagi akibat penuaan. Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi dan ditandai dengan penurunan rangsangan. (Herbawani & Erwandi, 2020).

Menurut (WHO) *World Health Organization* menyatakan bahwa seseorang yang telah berusia lebih dari 60 tahun dikatakan usia lanjut atau lansia. Pada proses penuaan akan terjadi perubahan fungsi tubuh ketika memasuki usia lanjut, perubahan itu meliputi perubahan dari tingkat sel sampai

ke semua sistem organ pada tubuh, misalnya sistem pernafasan, sistem pendengaran, sistem pengelihatatan, perubahan lainnya yang akan dialami oleh lansia adalah perubahan pola tidur. WHO mencatat pada tahun 2021 kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur (Rusiana *et al.*, 2021).

Presentase lansia di 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 dengan lansia laki-laki (10,43% berbanding 9,42%) (Badan Pusat Statistik, 2020). 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 4,37 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% (Badan Pusat Statistik, 2020). Jumlah lansia yang diambil dari data Puskesmas Tasikmadu pada tahun 2021 sebanyak 7533 jiwa dan pada tahun 2022 sebanyak 7267 jiwa.

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 di perkirakan sekitar 20 sampai 50% melaporkan adanya gangguan kualitas tidur dan 17% mengalami gangguan kualitas tidur yang serius. Prevelensi 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, didapatrkan bahwa insomnia lebih dominan dialami oleh perempuan yaitu sebesar 78,1% pada usia 60 sampai 74 tahun (Ariana, 2020). Kualitas tidur adalah keadaan tidur yang dialami seseorang yang dapat membangkitkan kesegaran dan kebugaran pada saat bangun tidur. (Janah *et al.*, 2020). Dalam hal kualitas tidur, keadaan tidur seseorang dimulai antara waktu tidur dan berakhir saat dia bangun, menghasilkan kesegaran dan kesejahteraan.

Kualitas tidur meliputi waktu tidur, durasi tidur, latensi tidur, dan gejala subyektif. Kualitas tidur adalah bagaimana seseorang mencapai tahapan tidur REM dan NREM yang benar. (Yosef Andrian Beo, 2022)

Perubahan kualitas tidur pada lansia dapat disebabkan oleh kemampuan fisik lansia yang semakin menurun. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan insomnia pada lansia antara lain lingkungan, psikologis, stress, penyakit, dan gaya hidup. Lingkungan merupakan faktor penting untuk menerapkan *sleep hygiene*. Kepadatan dan luas kamar, cahaya yang terlalu terang, kebisingan yang timbul dari kegiatan panti dan kebersihan lingkungan yang tercipta antar individu (Brewester *et al.*, 2019). Faktor psikologis yang menyebabkan gangguan kualitas tidur pada lansia panti sangat bermacam-macam. Antara lain seperti trauma masalah, masalah rumah tangga, kekhawatiran akan masa yang dijalani, mimpi buruk dan adanya perasaan gelisah. Lansia yang stress dan memilih menghabiskan waktu pada siang harinya untuk tidur bisa memicu gangguan tidur di malam hari. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur secara negatif pada lansia (Asiret & Dutkun, 2018).

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). 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 farmakologi yang dapat digunakan yaitu terapi relaksasi otot progresif (Mahendiran, 2020). Relaksasi otot progresif merupakan terapi dengan tujuan untuk memberikan ketenangan dan keseimbangan emosional serta pikiran dengan memfokuskan untuk mengurangi ketegangan pada aktivitas otot yang tegang dengan menggunakan teknik relaksasi (Yuliadarwati, 2020).

Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi fisik yang tidak memerlukan pemikiran, dorongan, reaksi, dan dapat dilakukan kapan saja.

Fisioterapi berkelanjutan dapat meningkatkan rasa nyaman dan relaksasi pikiran dengan meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Efek latihan relaksasi otot progresif untuk mengatasi kelelahan fisik, tekanan darah menjadi lebih kuat, dan menumpuk efek positif untuk mengendalikan stres. Memperbaiki tubuh, fokus dan meningkatkan kualitas tidur (Muhith, 2020).

Berdasarkan penelitian Ariana (2020) menyatakan bahwa setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif didapatkan bahwa rata-rata kualitas tidur responden di Desa Unggahan Kabupaten Buleleng setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif adalah 30,38 dengan nilai minimum 19 dan nilai maksimum 43. Hasil penelitian menunjukkan secara statistik, relaksasi otot progresif efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia wanita yang ditunjukkan dengan nilai $p = 0,000$. Penelitian lain yang dilakukan oleh Inggit dan Erika (2022) menyatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan dari 30 responden setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif terjadi penurunan gangguan kualitas tidur. Hasil kualitas tidur yang didapatkan sesudah terapi relaksasi otot progresif nilai median 4.50. penurunan gangguan kualitas tidur pada lansia dilakukan sesuai dengan standar operasional prosedur dan dilakukan keadaan kondisi yang rileks. Hasil penelitian menunjukkan secara statistik kualitas tidur pada lansia di Wilayah Dusun Sidodadi didapatkan hasil $p = 0,000$.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan penulis, hasil wawancara terhadap lansia di Desa Ngijo diperoleh data bahwa terdapat 10 lansia yang berumur kisaran 70-76 tahun yang mengalami gangguan kualitas tidur. Terdapat 7 lansia yang mengalami kualitas tidur buruk dan 3 lansia yang mengalami kualitas tidur baik. Sebagian besar lansia mengalami gangguan kualitas tidur disebabkan karena sering terbangun saat malam hari, sulit memulai tidur dan memikirkan pekerjaan serta ekonomi. Maka dari uraian diatas, penulis tertarik untuk menerapkan judul “Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita Di Desa Ngijo Tasikmadu Karanganyar”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu, “Bagaimanakah hasil penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita Di Desa Ngijo Tasikmadu Karanganyar?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia wanita di desa Ngijo Tasikmadu Karanganyar

2. Tujuan Khusus

- a) Mendiskripsikan skor kualitas tidur pasien sebelum penerapan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia wanita.
- b) Mendiskripsikan skor kualitas tidur pasien sesudah relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia wanita.
- c) Mendiskripsikan perkembangan skor kualitas tidur pada lansia penderita gangguan kualitas tidur sebelum dan sesudah melakukan relaksasi otot progresif terhadap skor kualitas tidur pada lansia wanita pada 2 (dua) responden
- d) Mendiskripsikan perbandingan hasil akhir skor kualitas tidur antara 2 (dua) responden sesudah di lakukan teknik relaksasi otot progresif.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Masyarakat

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada pembaca hasil tulisan secara luas tentang penerapan relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia wanita.

2. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan

- a) Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan relaksasi otot progresif secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien penurunan kualitas tidur.

b) Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan relaksasi otot progresif bagi lansia dengan penurunan kualitas tidur pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dan melaksanakan aplikasi riset keperawatan ditatanan pelayanan keperawatan. Khususnya penelitian tentang relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia wanita.