

BAB 1

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan seseorang yang sudah menginjak usia 60 keatas. Lansia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan, periode lansia ini merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang yang mengakibatkan terjadinya kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap, seiring dengan perubahan usia, orang lanjut usia akan mengalami berbagai perubahan seperti fisiologis, kognitif dan psikososial. Salah satu perubahan fisiologis yang dialami oleh lansia yaitu adanya gangguan tidur (Utami et al., 2021).

Jumlah lansia mengalami peningkatan yang cukup pesat dari tahun ke tahun. Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO, 2023) terdapat sekitar 1 miliar orang yang berusia di atas 60 tahun, dan angka ini diproyeksikan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030. Sementara itu, populasi yang berusia 80 tahun ke atas juga diprediksi akan naik dari 143 juta jiwa pada tahun 2020 menjadi 426 juta jiwa pada tahun 2050. Peningkatan jumlah lansia ini menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap pelayanan kesehatan dan kesejahteraan kelompok usia ini (WHO, 2023).

Secara nasional di Indonesia, jumlah lansia juga menunjukkan tren peningkatan. Data dari Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil) Kementerian Dalam Negeri RI tahun 2023 menyebutkan bahwa lansia menyumbang sekitar 11,75% dari keseluruhan populasi nasional. Angka ini menandakan bahwa Indonesia sedang memasuki era masyarakat menua, yang berdampak pada meningkatnya kebutuhan terhadap layanan kesehatan yang ramah lansia serta strategi penanganan masalah umum seperti gangguan tidur. Beberapa studi menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis, seperti terapi relaksasi, rendam kaki air hangat, dan pijat kaki, efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Janah, 2023; Fitriani et al., 2022; Oktaviani & Chalid, 2023).

Badan Pusat Statistik pada tahun 2023 mencatat jumlah penduduk lansia di provinsi ini mencapai 5,07 juta jiwa atau sekitar 13,50% dari total penduduk.

Persentase ini menunjukkan bahwa Jawa Tengah merupakan salah satu daerah dengan proporsi lansia yang cukup tinggi, sehingga diperlukan upaya-upaya promotif dan preventif yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, termasuk melalui pendekatan non-farmakologis dalam mengatasi gangguan tidur (Yuliantari, 2020).

Prevalensi insomnia pada lansia didunia yang terbesar terdapat di negara Amerika Serikat dengan jumlah 83,952 dan yang terendah terdapat pada negara Meksiko dengan jumlah 8,712. Prevalensi insomnia pada lansia di seluruh dunia sangat tinggi. Ada sekitar 60% lansia di Indonesia yang dilaporkan mengalami insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi insomnia pada lansia di panti jompo Tresna Werdha ABDI Binjai tahun 2021. Metode dalam penelitian ini menggunakan desain survei deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah 27 perempuan lanjut usia berusia di atas 50 tahun. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah consecutive sampling. Di Indonesia angka prevalensi insomnia pada lansia sekitar 67%. Presentase lansia insomnia di Jawa Tengah cukup tinggi, berkisar antara 10% sampai 67%. Prevalensi insomnia diukur dengan kuesioner skala peringkat insomnia. Hasil penelitian prevalensi insomnia menunjukkan bahwa kelompok usia 45-59 tahun sebesar 7,4%, usia 60-74 tahun sebesar 77,7% dan kelompok usia 75-90 tahun sebesar 14,8%, sedangkan sebaran skala insomnia menunjukkan bahwa jumlah responden yang tidak mengalami insomnia dengan persentase 14,8% sedangkan mereka yang mengalami insomnia ringan dengan persentase 51,8%, insomnia sedang dengan presentasi 25,9% dan insomnia berat dengan persentase 7,4% (Setyoadi et al., 2023)

Beberapa masalah kesehatan yang sering terjadi pada usia lanjut diantaranya gangguan fungsi kognitif dan keseimbangan. Gangguan satu atau lebih fungsi tersebut dapat menyebabkan gangguan fungsi sosial, pekerjaan, dan aktivitas harian. Selain itu lansia juga mengalami perubahan-perubahan secara fisiologis, salah satu perubahan fisiologis yang terjadi adalah penurunan kualitas tidur (Handayani, 2022). Proses penuaan yang terjadi pada lansia menyebabkan perubahan penurunan aktivitas lansia yang berpengaruh terhadap kualitas kesehatan, salah satunya ialah aktivitas tidur. Tidur yang berkualitas sebagai bentuk waktu istirahat sangat dibutuhkan oleh banyak

individu saat beranjak tua, banyak lansia yang mengalami gangguan tidur (Rahman, 2021). Gangguan tidur yang banyak dialami oleh lansia salah satunya ialah insomnia, pada orang-orang dengan lanjut usia, kondisi kualitas tidur di malam hari akan terjadi pengurangan dibandingkan dengan orang dewasa, pada orang yang berusia 70 tahun didapatkan 22% memiliki keluhan mengenai masalah tidur dan 30% dari usia tersebut juga mengalami terbangun pada malam hari sehingga prevalensi insomnia sendiri cenderung makin meningkat pada lansia (Janah, 2023).

Kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat menimbulkan dampak serius, antara lain rasa kantuk berlebihan di siang hari, gangguan memori atau penurunan daya ingat, suasana hati yang depresi, peningkatan risiko jatuh, serta penurunan kualitas dan kuantitas hidup (Utami et al., 2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia meliputi stres psikologis, usia, kebiasaan merokok, kondisi penyakit yang diderita, status gizi, lingkungan sekitar, motivasi, gaya hidup, dan aktivitas fisik lansia (Alfiyahsah, 2022). Kualitas tidur sendiri mengacu pada kepuasan seseorang terhadap tidurnya, termasuk di dalamnya durasi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur (latensi), dan kondisi tubuh setelah bangun tidur, apakah merasa segar atau tidak (Hasibuan & Hasna, 2021). Permasalahan tidur ini menjadi salah satu gangguan yang paling sering dialami oleh kelompok lansia.

Penatalaksanaan gangguan tidur pada lansia dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis mencakup pemberian obat tidur seperti diazepam, fenobarbital, dan promethazine, namun penggunaannya dalam jangka panjang berisiko menimbulkan ketergantungan, gangguan fungsi kognitif, hingga gangguan organ tubuh. Sebagai alternatif yang lebih aman, pendekatan non-farmakologis sangat dianjurkan karena tidak menimbulkan efek samping dan dapat meningkatkan kemandirian lansia dalam menjaga kualitas tidurnya (Muarrafah, 2024).

Beberapa bentuk terapi *non-farmakologis* yang terbukti efektif antara lain adalah terapi relaksasi napas dalam, terapi musik, terapi kognitif perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy/CBT*) untuk insomnia, latihan fisik ringan seperti yoga atau senam lansia, serta teknik *mindfulness* dan meditasi. Penerapan terapi-terapi ini

membantu menciptakan kondisi mental dan fisik yang lebih rileks, sehingga memudahkan lansia untuk tidur lebih nyenyak dan berkualitas. Salah satu terapi non-farmakologis yang mudah diterapkan secara mandiri adalah terapi relaksasi napas dalam. Terapi ini berfungsi untuk menenangkan pikiran, menurunkan ketegangan otot, serta meningkatkan kadar oksigen dalam tubuh sehingga menciptakan kondisi yang ideal untuk tidur yang lebih baik (Mahendra, 2021).

Berdasarkan hasil observasi dan beberapa studi, diketahui bahwa masih banyak lansia yang belum mengetahui atau memahami bahwa teknik relaksasi napas dalam dapat menjadi salah satu metode efektif untuk mengatasi gangguan tidur tanpa perlu menggunakan obat-obatan. Hal ini disebabkan oleh rendahnya akses informasi kesehatan, kurangnya edukasi yang sesuai usia, serta anggapan bahwa sulit tidur merupakan bagian alami dari proses penuaan. Padahal, berbagai penelitian telah membuktikan bahwa relaksasi napas dalam dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan produksi hormon melatonin, serta menurunkan tingkat kecemasan, yang semuanya berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur. Oleh karena itu, edukasi mengenai teknik relaksasi napas dalam perlu ditingkatkan agar lansia mampu menerapkan intervensi sederhana ini secara mandiri dan teratur dalam kehidupan sehari-hari (Handayani, 2022).

Teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu bentuk terapi non-farmakologis yang efektif dalam mengatasi gangguan tidur pada lansia. Terapi ini bekerja dengan cara meningkatkan fokus, memudahkan proses pernapasan, mengoptimalkan kadar oksigen dalam darah, serta menciptakan perasaan tenang dan nyaman. Keadaan ini membantu tubuh dan pikiran memasuki kondisi relaksasi mendalam yang mendukung proses tidur lebih cepat dan berkualitas (Andas et al., 2024).

Penerapan teknik ini dilakukan dengan cara menarik napas secara perlahan dan dalam melalui hidung (*inhaling*), kemudian menahan napas selama sekitar 3 detik, lalu menghembuskannya perlahan melalui mulut (*exhaling*) sambil merilekskan otot-otot, terutama di area bahu. Lansia disarankan untuk melakukan terapi ini dalam posisi nyaman, dengan mata terpejam, dan dalam suasana tenang. Terapi ini dilakukan

setiap hari selama 7 hari berturut-turut, dengan durasi sekitar 10–15 menit per sesi, dan terbukti mampu meningkatkan kualitas tidur secara signifikan. Dalam penelitiannya, jumlah lansia yang sebelumnya memiliki kualitas tidur buruk berkurang dari 86,7% menjadi hanya 20% setelah mendapatkan intervensi relaksasi napas dalam secara rutin dan sesuai prosedur (Handayani, 2022).

Relaksasi napas dalam memiliki efek fisiologis positif yang signifikan, antara lain meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis dan merangsang pelepasan hormon endorfin. Aktivasi sistem saraf parasimpatis berperan penting dalam menurunkan frekuensi denyut jantung, tekanan darah, serta menciptakan kondisi relaksasi tubuh. Sementara itu, hormon endorfin bertindak sebagai analgesik alami yang mampu meredakan stres dan memberikan perasaan nyaman (Janah, 2023). Dengan menurunnya aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatnya aktivitas sistem saraf parasimpatis, maka terjadi penurunan kecemasan, stres, dan ketegangan otot yang sering dialami lansia. Oleh karena itu, terapi relaksasi napas dalam tidak hanya efektif dalam memperbaiki kualitas tidur, tetapi juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Rusiana et al., 2021).

Metode napas dalam bisa meningkatkan konsentrasi pada diri, memudahkan buat mengembalikan napas, tingkatan oksigen dalam darah dan memberikan rasa tenang sehingga membuat diri jadi lebih rileks sehingga membantu buat memasuki kondisi tidur, karena dengan tata cara meregangkan otot-otot hendak membuat suasana hati jadi lebih tenang dan pula lebih santai. Dengan suasana ini lebih tenang dapat membantu mencapai kondisi gelombang alpha yang yakni suatu keadaan yang sangat diperlukan seseorang buat dapat memasuki fase tidur lebih dini (Handayani, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Surani *et al.*, (2023) menemukan bahwa tingkat insomnia lansia sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam berada pada kategori insomnia berat (53,3%). Setelah diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam didapatkan data bahwa tingkat insomnia responden menunjukkan insomnia ringan (60%). Hal tersebut disebabkan karena penerapan terapi relaksasi yang dilakukan cukup mudah, dan mampu dilakukan secara mandiri

oleh lansia dengan lebih tenang dan rileks sehingga mampu meningkatkan kualitas tidur lansia menjadi lebih baik. Sejalan hasil penelitian yang dilakukan oleh Handayani, (2022) diketahui bahwa nilai kualitas tidur responden setelah diberikan Teknik relaksasi nafas yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 12 responden (80,0%) dan yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 3 responden (20,0%). Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam dapat mempengaruhi tidur seseorang.

Dalam upaya meningkatkan pengetahuan lansia mengenai teknik relaksasi napas dalam untuk mengatasi gangguan tidur, peneliti menggunakan pendekatan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) dengan memanfaatkan media *audio-visual* berupa video. Pemilihan media video sebagai sarana edukasi dinilai efektif karena mampu menyampaikan informasi secara lebih menarik, interaktif, dan mudah dipahami, khususnya oleh kelompok lansia yang memiliki keterbatasan dalam menerima informasi tertulis.

Video sebagai media KIE memungkinkan penyajian informasi yang bersifat edukatif dengan visualisasi langsung berupa gerakan dan instruksi langkah demi langkah. Hal ini memberikan kemudahan bagi lansia untuk memahami dan meniru teknik relaksasi yang disampaikan, serta dapat diakses secara fleksibel kapan saja dan diulang sesuai kebutuhan. Dengan demikian, media video tidak hanya berfungsi sebagai alat penyampaian informasi, tetapi juga sebagai alat bantu belajar yang efektif dalam mengubah perilaku kesehatan.

Peneliti mengemas konten video ini dalam bentuk edukasi praktis dan menarik dengan judul: “Relaksasi nafas dalam, untuk tidur lansia lebih nyenyak tanpa obat”. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang cara non-farmakologis dalam menangani gangguan tidur, sekaligus mendorong kemandirian dalam menjaga kualitas tidur yang optimal melalui metode yang mudah diterapkan di rumah.

Berdasarkan uraian di atas mengenai pentingnya teknik relaksasi napas dalam untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia, penulis tertarik untuk membuat sebuah video edukasi yang mengajarkan teknik relaksasi napas dalam bagi lansia yang

mengalami gangguan tidur. Dengan adanya video ini, diharapkan lansia dapat memperoleh wawasan baru tentang cara-cara non-farmakologis untuk menciptakan kualitas tidur yang baik. Video ini juga memudahkan lansia untuk mempelajari dan mengulang kembali teknik relaksasi napas dalam kapan saja, sehingga mereka dapat melaksanakannya secara mandiri dan efektif.

Selain itu, video ini membawa manfaat besar bagi lansia, keluarga, dan tenaga kesehatan. Lansia akan mendapatkan pemahaman tentang teknik relaksasi napas dalam sebagai alternatif non-farmakologis yang aman dan mudah dilakukan. Dengan mempraktikkan teknik ini secara rutin, lansia dapat merasakan perbaikan dalam kualitas tidur mereka. Keluarga atau pengasuh juga dapat memanfaatkan video ini untuk mendampingi lansia dalam melaksanakan teknik relaksasi napas dalam, sehingga mendukung mereka untuk memperoleh tidur yang lebih baik dan menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Dengan adanya video ini, diharapkan lansia dapat mengelola gangguan tidurnya dengan lebih mandiri, sehingga kualitas tidur mereka dapat meningkat secara signifikan, dan pada gilirannya, kualitas hidup mereka juga akan mengalami perbaikan.