

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lansia merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang dimana telah terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap atau yang di sebut dengan proses menua (Hurlock, 1999 dalam kurniawan,(2012).

Hasil penelitian mengenai adanya perubahan tingkat insomnia sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor insomnia pada lansia . Berdasarkan hasil penelitian terdapat penurunan nilai rata-rata tingkat insomnia sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif. Dimana rata-rata tingkat insomnia sebelum terapi relaksasi adalah 2,42 dan rata-rata tingkat insomnia sesudah terapi relaksasi adalah 1,25 (Kanender, Palandeng, dan Kallo, 2015).

Adanya perubahan yang signifikan menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memberikan dampak bagi lansia yang mengalami insomnia. Insomnia yang diderita lansia dikarenakan berbagai faktor, (Soewondo, 2012).

Pada tahun 2020-2025 Indonesia diperkirakan akan menduduki peringkat negara dengan struktur dan jumlah lansia setelah RRC. Jumlah lansia di indonesia mencapai 18,96 juta orang. Dari jumlah tersebut 14%

diantaranya berada di daerah provinsi Yogyakarta, 11,16% provinsi Jawa Tengah dan 11,14% berada di Jawa Timur. Menurut badan kesehatan dunia (WHO), bahwa penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 mendatang sudah mencapai angka 11,34% atau tercatat 28,8 juta orang yang menyebabkan jumlah penduduk lansia terbesar di dunia (Kominfo Jatim, 2011 dalam Wijayani, 2012).

Munculnya populasi dalam jumlah yang besar secara mendadak akan memberikan implikasi besar dalam dunia kesehatan, dimana pada tahap lansia individu banyak mengalami perubahan, baik secara biologis, psikologis, kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya (Surilena, 2006 dalam Titus Irto, 2010).

Lansia rentan terhadap gangguan tidur karena adanya tekanan pola tidur. Hasil survey epidemiologi (2008), didapatkan bahwa prevalensi kejadian insomnia pada lansia di Indonesia 49% atau 9,3 juta lansia. Di Jawa Timur 45% dari jumlah lansia juga di laporkan mengalami gangguan tidur di malam hari (DINKES, 2008 dalam Wijayanti, 2012). *Population for epidemiologic studies of the Elderly* (EPESE). Mendapatkan 9000 responden, sekitar 29% usia diatas 65 tahun dengan keluhan gangguan tidur (Marcel dkk, 2009, dalam Zaiful, 2010).

Gangguan tidur pada lansia disebabkan beberapa faktor, yaitu dari faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stress psikologi, diet/nutrisi, gaya hidup menyumbangkan insomnia pada usia lanjut. Gangguan tidur pada lansia di hubungkan dengan penurunan

memori, konsentrasi terganggu dan perubahan kinerja fungsional. Perubahan yang sangat menonjol yaitu terjadi pengurangan pada gelombang lambat, terutama stadium 4, gelombang alfa menurun dan meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun. Gangguan tidur juga terjadi pada dalamnya tidur sehingga lansia sangat sensitif terhadap stimulus lingkungan, kalau seorang dewasa muda normal akan terbangun sekitar 2-4 kali. Dan lansia lebih sering terbangun (Darmojo, 2005 dalam Kurniawan, 2012)

Permasalahan insomnia yang terjadi pada lansia tersebut, keluarga merupakan support system utama bagi lansia dalam mencegah timbulnya insomnia pada lansia. Peran keluarga dalam perawatan usia lanjut antara lain menjaga atau merawat usia lanjut, mempertahankan dan meningkatkan status mental, mengantisipasi kebutuhan spiritual bagi usia lanjut. Tugas perkembangan keluarga merupakan tanggung jawab yang harus di capai oleh keluarga dalam setiap tahap perkembangan usia lanjut. Keluarga diharapkan dapat memenuhi kebutuhan biologis, imperative (saling menguatkan), budaya dan aspirasi, serta nilai-nilai keluarga (Jaya dan Rosmania dalam Titus Irto,2010).

Akibat dari gangguan tidur pada lansia diatas diperlukan penanganan atau sikap yang tepat untuk mencegah timbulnya insomnia. Tindakan non farmakologis seperti terapi relaksasi otot progresif, hindari dan minimalkan penggunaan minum kopi, teh, soda, dan alkohol, serta

merokok sebelum tidur dapat mengganggu kualitas tidur lansia , hindari tidur siang terutama setelah pukul 14.00 WIB siang dan batasi tidur siang batas untuk 1 tidur kurang dari 30 menit, pergi ketempat tidur hanya bila mengantuk, mempertahankan suhu yang nyaman di tempat tidur, suara gaduh, cahaya dan temperatur dapat mengganggu tidur, lansia sangat sensitive terhadap stimulus lingkungannya. Penggunaan tutup telinga dan tutup mata dapat mengurangi pengaruh buruk lingkungan. Selain itu lansia harus membuat kontak sosial dan aktifitas fisik secara teratur di siang hari dan lansia harus pula di bantu untuk menghilangkan insomnianya. Membaca sampai mengantuk dan mendengar lagu-lagu jawa biasanya merupakan salah satu cara untuk menghilangkan insomnia yang pada lansia (Hardiwinoto, 2005 dalam Kurniawan, 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Balai Penyantun Lanjut Usia (BPLU), jumlah lansia yaitu 32 orang yang terdiri dari 19 perempuan dan 13 laki-laki. Di panti werdha jumlah lansia yaitu 37 orang yang terdiri 34 perempuan dan 3 laki-laki. Dan hasil wawan cara dari 30 lansia, 20 diantaranya mengatakan mereka sulit memulai dan mempertahankan tidur, sering terbangun pada malam hari dan bangun dini hari serta mengantuk di siang hari.

Oleh karena itu dari pokok pembahasan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan dari peneliti studi kasus ini adalah “Bagaimanakah penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia?”

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Mendeskripsikan hasil implementasi Terapi Relaksasi Otot Pogresif pada lansia yang mengalami insomnia di kelurahan Sangup.

2. Tujuan khusus

a. Mendiskripsikan hasil pengamatan insomnia pada lansia sebelum diberikan terapi Relaksasi Otot Progresif di kelurahan Sangup.

b. Mendiskripsikan hasil pengamatan insomnia pada lansia setelah diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif.

c. Menganalisa perbedaan perkembangan dan penurunan tingkat insomnia pada lansia sebelum dan sesudah pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif di kelurahan Sangup.

D. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti maupun bagi pembaca untuk menambah wawasan tentang manfaat terapi relaksasi otot progresif bagi kesehatan,beberapa manfaatnya adalah sebagai berikut :

1. Penulis

Menambah ilmu pengetahuan melalui penerapan penelitian tentang penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia.

2. Penderita Insomnia

Teknik relaksasi otot progresif dapat dijadikan salah satu pilihan cara non farmakologi untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia.

3. Masyarakat

Sebagai masukan bagi masyarakat bahwa teknik relaksasi otot progresif sebagai salah satu pilihan cara non farmakologi untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia.

4. BPLU

- a. Sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan relaksasi otot progresif secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pasien insomnia.
- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan relaksasi otot progresif pada pasien insomnia pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

