

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia adalah tahap akhir dari masa dewasa, sehingga masa lansia sering disebut juga sebagai masa dewasa akhir sebelum memasuki masa terakhir dari perkembangan manusia yaitu kematian, masa lansia yang biasanya dimulai pada usia 65 tahun, yang ditandai dengan banyaknya perubahan dalam hidup individu lansia secara fisik, kognitif dan psikososial. Berdasarkan ketiga perubahan tersebut perubahan yang paling dirasakan dan dapat dilihat oleh individu lain adalah perubahan fisik, yang disebut juga sebagai proses penuaan (Azizah, 2010;2).

Menurut *World Health Organisation* (WHO) megolongkan lanjut usia berdasarkan usia kronologi/biologis menjadi 3 kelompok yaitu usia pertengahan (*middle age*) anatar usia 45 sampai 50 tahun, lanjut usia (*elderly*) berusia antara 60 samapi 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) berusia dari 75 tahun samapi 90 tahun. Memasuki usia lanjut banyak terjadi perubahan yang dialami oleh lansia seperti kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit menjadi keriput karena berkurangnya bantalan lemak, rambut memutih, pendengaran berkurang, penglihatan semakin memburuk, gigi mulai ompong, aktivitas menjadi lambat, nafsu makan berkurang dan kondisi tubuh yang lain juga mengalami kemunduran (Azizah, 2010;2).

Lanjut usia adalah kelanjutan dari usia dewasa yang merupakan suatu proses alami yang sudah ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Indonesia adalah termasuk Negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structure population*) karena dari tahun ketahun jumlah penduduk Indonesia yang berusia 60 tahun ke atas semakin meningkat. Berdasarkan hasil sensus penduduk 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk lansia Indonesia adalah 18,57 juta jiwa, meningkat sekitar 7,93% dari tahun 2000

sebanyak 14,44 juta jiwa. Diperkirakan jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia akan terus bertambah sekitar 450.000 juta jiwa per tahun. Dengan demikian pada tahun 2025 jumlah penduduk lansia di Indonesia akan berjumlah sekitar 34,22 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2015)

Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia tersebut dapat menimbulkan berbagai macam gangguan, salah satunya adalah gangguan pola tidur (*Insomnia*). Seiring dengan bertambahnya usia, kualitas tidur pada kebanyakan lansia cenderung berubah, episode tidur dengan pergerakan mata yang cepat atau disebut REM (*Rapid eye movement*) cenderung memendek. Terdapat menurun progresif pada tahap tidur dengan pergerakan mata yang tidak cepat NREM (*Non Rapid eye Movement*). Seorang lanjut usia yang terbangun lebih sering pada malam hari dan membutuhkan banyak waktu untuk tertidur (Aziz, 2014;3)

Insomnia atau gangguan sulit tidur merupakan keadaan seseorang dengan kuantitas dan kualitas tidur yang kurang. Menurut klasifikasi diagnosa dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 1990, *insomnia* di masukkan dalam golongan DIMS (*Disorder of Initiating and Maintaining Sleep*), yang secara praktis diklasifikasikan menjadi dua kelompok, yaitu *insomnia* primer dan sekunder. *Massage* dapat memberikan kenyamanan saat tidur.

Fisioterapi berperan untuk mencegah dan mengurangi *insomnia* lebih lanjut pada lansia yang mengalami *insomnia*. Sebagaimana yang telah dicantumkan dalam PERMENKES NO. 80/MENKES/SK/III/2013 bahwa “Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi komunikasi”

Menurut National Institut of Health (NIH), terapi komplementer untuk menangani insomnia pada lansia dikategorikan menjadi 5 yaitu : 1.) *Biological Based Practice* : herbal, vitamin dan suplemen. 2.) *Mind Body Technique* : Meditasi. 3.) *Manipulative and Body Based Practice* : pijat (*Massage*) 4.) *Energy Therapies* : Terapi medan magnet. 5.) *Ancient Medical System* : obat-obatan tradisional. *Massage* merupakan manipulasi jaringan lunak. Umumnya dengan menggunakan tangan untuk menstimulasi dan merileksasi serta mengurangi stress dan kecemasan serata itu dapat memberikan kenyamanan saat tidur (Aziz, 2014;4)

Massage merupakan upaya penyembuhan yang aman, efektif dan tanpa efek samping, serta bias dilakukan sendiri maupun tanpa bantuan suatu ahli. Pijat adalah manipulasi terhadap jaringan lunak, umumnya menggunakan tangan, untuk menstimulasi dan merileksasi serta mengurangi stress dan kecemasan. *Massage* juga dapat memeperbaiki masalah persendian otot, melenturkan tubuh, memulihkan ketegangan dan meredakan nyeri. Selain itu untuk memeperbaiki sirkulasi darah, dang mengurangi kegelisahan dan depresi. Salah satu manffat dari *Massage* adalah rileksasi menyeluruh dan ketenangan, yang dapat memberikan kenyamanan saat tidur (Aziz, 2014;2)

Berdasarkan hasil survey di posyandu lansia Menur XII di dapatkan jumlah sebanyak 20 lansia yang mengalami *Insomnia* dengan tingkatan *Insomnia* yang berbeda-beda yaitu sebanyak 12 lansia mengalami *Insomnia* berat 4 lansia mengalami *Insomnia* sangat berat dan 4 mengalami *Insomnia* ringan. Melihat urian diatas maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut pengaruh *Massage* terhadap penurunan *insomnia* pada lansia. Hal tersebut melatarbelakangi penelitian dalam penentuan jdudl skripsi, yaitu “Pengaruh Pemberian *Massage* Punggung terhadap Penurunan *Insomnia* pada Lansia di Posyandu Marsudi Waras Jebres Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian Latar Belakang diatas maka permasalahan yang akan diteliti dapat dirumuskan masalahnya adalah “Adakah Pengaruh Pemberian *Massage* Punggung terhadap Penurunan *Insomnia* Pada Lansia di Posyandu Marsudi Waras Jebres Surakarta.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Massag* Punggung dalam penurunan *Insomnia* pada lansia di Posyandu Lansia Marsudi Waras Jebres Surakarta

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk Mengetahui Karakteristik Responden Berdasarkan Usia
- b. Untuk Mengetahui karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin
- c. Untuk Mengetahui Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan
- d. Untuk mengetahui *Scala Insomnia* pada lansia sebelum ddiberikan *Massage* Punggung.
- e. Untuk Mengetahui *Scala Insomnia* pada lansia sesudah diberikan *Massage* Punggung
- f. Untuk menganalisa pengaruh *Massage* terhadap *Insomnia* pada lansia.

D. Manfaat

1. Bagi Institusi

Diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk institut yang berkaitan dengan “ Pengaruh Pemberian *Massage* Punggung terhadap Penurunan *Insomnia* pada Lansia “

2. Bagi Praktisi atau Fisioterapi

Diharapkan dapat menjadi pertimbangan teman sejawat terkait program pengaruh *Massage* terhadap gangguan *Insomnia* pada lansia.

3. Bagi Masyarakat

Dapat membantu masyarakat dalam menginformasikan pentingnya *Massage* dalam penuruna *Insomnia* pada lansia.

E. KEASLIAN PENELITIAN

1. Triyadi *at.al* (2010) penelitian dengan judul Efektifitas Terapi dengan *Massage* dengan Terapi Mandi Air Hangat terhadap Penurunan *Insomnia* pada Lansia. Sampel yang digunakan berjumlah 35 orang lansia yang tinggal di Panti Werdha Catur Nugraha Banyumas. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *Quasi Eksperimental* dengan pendekatan *Two Group Comparison pre post static disgn*, pada penelitian ini dilakukan dengan eksperimen berupa terapi rileksasi dengan membandingkan Efektifitas Mandi Air Hangat dengan *Massage* untuk menurunkan skala *Inomnia*. Instrumen pengukuran dengan menggunakan *Insomnia Rating Scale*. Waktu penelitian yang dilakukan yaitu selama 34 hari atau 4 minggu yaitu pada tanggal 27 Oktober 2008 sampai 29 November 2008.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah dengan menggunakan *Massage* terhadap penurunan *Insomnia* pada lansia sampel yang digunakan adalah 21. Jenis penelitian yang akan digunakann adalah *Quasi Ekperimental* dengan *One Group Pre-Post Test Disgn*. Penelitian yang akan digunakan tempat dan waktu yang berbeda dengan penelitian sebelumnya penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Marsudi Waras Jebres Surakarta.

Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah penelitian eksperimental, dengan alat ukur *Insomnia Rating Scale*.

2. M. Tanzil Aziz (2014) penelitian dengan pengaruh terapi pijat (*Massage*) terhadap tingkat *Insomnia* pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang, jenis penelitian yang dilakukan adalah *Quasi Ekperiment Design* yaitu menggunakan *Non Equivalent Control Group Design*. Sampel yang digunakan adalah 34 lansia di Panti Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang, yang dilakukan penelitian dengan terapi pijat (*Massage*) terhadap tingkat *Insomnia* pada Lansia. Pengukuran yang digunakan adalah *Insomnia Rating Scale*.

Perbedaan penelitian ini dengan sebelumnya adalah dengan menggunakan *Massage* terhadap penurunan *Insomnia* pada Lansia sampel yang digunakan adalah 34 orang. Jenis penelitian yang akan digunakan adalah *Quasi Eksperimental* yaitu menggunakan *Non Equivalent Control Group Design* penelitian yang akan digunakan tempat dan waktu yang berbeda dengan penelitian sebelumnya penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Marsudi Waras.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah alat ukur yang sama yaitu *Insomnia Rating Scale*.