

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tahap-tahap kehidupannya, yaitu *neonates, toddler, pra school*, remaja, dewasa dan lansia, terdapat beberapa ini di mulai baik secara biologis maupun psikologis (Padila, 2013). Perkiraan jumlah penduduk lansia di seluruh dunia pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar orang dan akan terus bertambah hingga 2 milyar orang pada tahun 2025. Indonesia termasuk salah satu negara yang proses penuaan penduduknya tercepat di Asia Tenggara (*World Health Organization*, 2012).

Dengan meningkatkan UHH, maka populasi penduduk lanjut usia akan mengalami peningkatan bermakna dan tahun 2010 diperkirakan jumlah penduduk lanjut usia di indonesia, sebesar 24 juta jiwa atau 9,77% dari total jumlah penduduk (Depkes 2008 dalam perihatin, 2012). Sedangkan pada tahun 2010 di indonesia jumlah lansia sebanyak 14,439.967 jiwa (7,18%) dan pada tahun 2010 mengalami peningkatan menjadi 23.992.553 jiwa (9,77%), sementara pada tahun 2011 jumlah lansia sebesar 20 juta jiwa (9,51%), dengan usia harapan hidup 67,4 tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8 juta (11,34%), dengan usia harapan hidup 71,1 tahun. Indonesia adalah termasuk Negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structured population*) karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 7,18% (Depkes, 2012). Jumlah penduduk lansia pada tahun 2010 sebesar kurang lebih 18 juta jiwa dengan usia harapan hidup 69,4 tahun, pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sebanyak 28,8 juta (11,34) dengan usia harapan hidup 71,7 tahun (Menkokersa, 2010). Sedangkan lansia tahun 2014

tercatat 19,2 juta jiwa, meningkat pesat dibanding data tahun 1971 sebesar 5,3 juta jiwa (Kemenkes RI, 2015).

Pada tahun 2025 diperkirakan akan terdapat 1,2 milyar lansia yang merupakan 21% dari total populasi dunia dan sekitar 80% diantaranya hidup di negara berkembang. Populasi lansia di Indonesia terus berkembang dan dikhawatirkan akan meningkatkan angka beban ketergantungan atau *dependencyratio* (Depkes, 2012). Pada tahun 2014 lansia yang berusia 50-59 sebesar 79,57% dan lansia berusia 60-69 sebesar 60,93% dari jumlah tersebut, pada tahun 2014, jumlah lansia yang tinggal dipertanian sebesar 11,40% dan yang tinggal di pedesaan sebesar 14,09%. Di Provinsi Jawa Tengah jumlah lansia usia 50-54 sebesar 7,01%, usia 55-59 sebesar 6,14% dan usia 60-69 sebanyak 6,05%.

Populasi lanjut usia Kota Surakarta cukup tinggi. Menurut data sensus 2010, jumlah lanjut usia 60+ Kota Surakarta mencapai 9%. Presentase tersebut lebih tinggi dari rata-rata nasional hanya 7%. Hal ini dapat terjadi karena, salah satunya, dipengaruhi oleh semakin meningkatnya usia harapan hidup. Usia harapan hidup Kota Surakarta sudah mencapai 72 tahun dibanding usia harapan hidup nasional yang hanya mencapai 70,7. Pada kelompok lanjut usia (60 tahun), ditemukan 7% kasus yang mengeluh mengenai masalah tidur, hanya dapat tidur tidak lebih dari lima jam sekali. Hal yang sama ditemukan 22% kasus usia 70 tahun, kelompok lanjut usia lebih banyak mengeluh terbangun lebih awal dan 30% dari kelompok lanjut usia tersebut banyak yang terbangun di malam hari. Angka ini ternyata tujuh kali lebih besar dibandingkan dengan kelompok usia 20 tahun (Nugroho, 2012). Hasil survey internasional, ketika penduduk Indonesia berjumlah sekitar 238.452.000 orang, ada sebanyak 28.053.000 diantaranya terkena insomnia. Jumlah ini terus bertambah seiring dengan perubahan gaya hidup, data ini diperkuat dengan hasil survey terbaru bahwa angka prevalensi insomnia di Indonesia adalah 10% dari jumlah penduduk (Tempointeraktif, 2010). Di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta terdapat lanjut usia mencapai 80 orang lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan pada lansia di panti Wreda Dharma Bakti Surakarta terdapat 18 orang lansia yang mengalami insomnia, 4 diantaranya lansia dengan bedrest, semua aktifitasnya harus dibantu, 14 lainnya dapat melakukan aktifitasnya sendiri. Lansia mengalami kesulitan tidur berbeda beda pada masing-masing individu. Lansia sulit untuk tidur, tidur tidak tenang, dan sering terbangun lebih awal. Keadaan yang sering dialami oleh lansia adalah tidak bisa memulai tidur, bangun terlalu cepat, sering terbangun pada tengah malam dan sulit untuk tidur kembali, berulang kali terjaga dari tidur, maupun tidur tidak nyaman dan gelisah, gangguan tidur inilah yang disebut dengan insomnia (Ekayuliana, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian terdapat penurunan nilai rata-rata tingkat insomnia sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot *progesif*. Dimana rata-rata tingkat insomnia sebelum terapi relaksasi adalah 2,42 dan rata-rata tingkat insomnia sesudah terapi adalah 1,25 (Kanender, Palandeng, Kallo, 2015). Relaksasi otot *progesif* sampai saat ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak ada efek samping, mudah untuk dilakukan, serta dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang, rileks, dan lebih mudah untuk tidur (Davis, 2010).

Relaksasi otot *progesif* merupakan suatu ketrampilan yang dapat mengurangi atau menghilangkan ketegangan dan mengalami rasa nyaman tanpa tergantung pada hal/subjek diluar dirinya. Relaksasi otot *progesif* digunakan untuk melawan rasa cemas, stres, atau tegang. Dengan menegangkan dan melemaskan beberapa kelompok otot dan mengalami rasa tegang dan rileks, seseorang bisa menghilangkan kontraksi otot dan mengalami rds rileks (Soewondo, 2009).

Berdasarkan studi pendahuluan yang akan dilakukan di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta, didapatkan hasil dari 80 orang lansia, 18 lansia mengalami gangguan tidur.

Dari penjelasan 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.

2. Tujuan khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pengamatan insomnia pada lansia sebelum diberikan terapi Relaksasi Otot *Progresif* .
- b. Mendiskripsikan hasil pengamatan insomnia pada lansia setelah diberikan Terapi Relaksasi Otot *Progresif*.
- c. Menganalisa tingkat insomnia pada lansia sebelum dan sesudah pemberian Terapi Relaksasi Otot *Progresif* .

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. Pasien dapat tidur dengan nyaman, tidak terbangun pada malam hari, dapat tidur sesuai dengan waktu, tidak bangun lebih awal.

3. Pengurus Panti

Relaksasi otot *progesif* dapat dijadikan terapi pertama apabila ada pasien lansia yang mengalami gangguan sulit tidur, sehingga pasien dapat tidur dengan nyaman.