

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.

Lanjut usia merupakan atau lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia (Nasrullah, 2016). Lansia adalah usia yang telah mencapai 60 tahun keatas (Khasanah & Hidayati, 2017). Jumlah penduduk pada tahun 2016 sebesar 258.704.986 jiwa sedangkan lansia tercatat sebanyak 22.630.882 jiwa penduduk di Indonesia yang berusia 60-64 tahun sebanyak 8.394.765 jiwa, usia 65-69 tahun sebanyak 5.742.761 jiwa, usia 70-74 tahun sebanyak 3.963.476 jiwa dan usia >70 tahun sebanyak 4.526.880 jiwa. Hal ini berarti bahwa jumlah penduduk lansia sebesar 8,75% penduduk Indonesia adalah lansia. Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Tengah menunjukkan jumlah lansia tahun 2016 sebanyak 2.729.117 (8,02%) dari jumlah penduduk 34.019.095 jiwa (Kementrian Kesehatan RI, 2017). Jumlah lansia di Kota Surakarta sebanyak 50,326 jiwa. Jumlah lansia di wilayah kecamatan Laweyan 9.019 jiwa dan di kelurahan Pajang jumlah lansia 4.328 jiwa (Profil Kesehatan 2017). Menurut WHO, dikawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi., sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000 (Depkes RI, 2017). Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan, lansia yang mengalami gangguan tidur 750 orang per tahun, prevalensi gangguan tidur di Indonesia cukup tinggi yaitu sekitar 50% (Depkes RI, 2017).

Laju pertumbuhan jumlah lansia dapat menimbulkan masalah kesehatan baik kesehatan fisik maupun psikologi (jiwa), adapun beberapa

masalah lain yang biasanya menyerang lansia adalah gangguan tidur. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan, setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50% lansia melaporkan insomnia dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius (Lubis, 2011). Lansia merupakan kelompok umur yang berisiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat beberapa faktor, proses patologis terkait usia dapat menyebabkan perubahan pola tidur. Bahwa masalah tidur yang sering dialami oleh lansia adalah sering terjaga pada malam hari, seringkali terbangun pada dini hari, sulit untuk tertidur, dan rasa lelah yang amat sangat pada siang hari (Dewi, dkk, 2013).

Gangguan tidur (insomnia) merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia (Khasanah dan Hidayati, 2017). Insomnia merupakan suatu gangguan tidur yang ditandai dengan sulit tidur, ketidakmampuan untuk mempertahankan kondisi tidur selama yang diinginkan. Orang dengan insomnia memiliki satu atau lebih dari gejala sering bangun malam hari, dan mengalami kesulitan untuk tidur kembali, bangun terlalu dini di pagi hari, dan merasa lelah setelah bangun. Insomnia dapat dibagi menjadi insomnia primer dan sekunder. Insomnia primer adalah seseorang yang mengalami masalah tidur yang tidak secara langsung terkait dengan kondisi kesehatan atau masalah lainnya. Sedangkan insomnia sekunder adalah seseorang yang mengalami masalah tidur karena suatu penyakit (Ester, 2018)

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang harus terpenuhi oleh semua orang. Tidur yang normal melibatkan 2 fase yaitu gerakan bola mata cepat atau *rapid eye movement* (REM) dan tidur dengan gerakan bola mata lambat atau *non rapid eye movement* (NREM). Selama NREM seseorang mengalami 4 tahapan selama siklus tidur. Tahap 1 dan 2 merupakan karakteristik dari tidur dangkal dan seseorang lebih mudah bangun. Tahap 3 dan 4 merupakan tidur dalam dan sulit untuk dibangunkan (Khasanah & Hidayati, 2012).

Penatalaksanaan terhadap kualitas tidur yang buruk dapat dibagi yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Namun, obat menimbulkan efek negative, menyebabkan penderita gangguan tidur mengalami ketergantungan obat sehingga kualitas tidur yang baik tidak tercapai. Penatalaksanaan non farmakologis saat ini sangat dianjurkan, karena tidak menimbulkan efek samping dan dapat memandirikan lansia untuk dapat menjaga kesehatan mereka sendiri. Salah satu pengobatan secara non farmakologis dalam mengatasi gangguan tidur adalah teknik relaksasi otot progresif. Salah satu pengobatan secara non farmakologis dalam mengatasi gangguan tidur adalah tehnik relaksasi otot progresif diperkenalkan oleh Edmund Jacob tahun 1929 dengan buku *Progressive Relaxation*. Latihan relaksasi otot progresif merupakan kombinasi latihan pernafasan dan rangkaian kontraksi serta relaksasi kelompok otot (Baitul, 2018). Tehnik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan tehnik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks (Purwanto, 2015). Menurut peneliti yang dilakukan Andriyati & Indrawati, (2018) meneliti tentang relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia di PSWT Budhi Dharma Bekasi, dari hasil penelitian terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan, di Panti Wredha Dharma Bhakti, Pajang, Laweyan, Surakarta, terdapat 80 lansia, laki – laki 31 orang dan perempuan 49 orang, berdasarkan hasil kuesioner dan wawancara dengan 10 orang lansia di dapatkan hasil 2 orang menderita insomnia ringan, 5 orang menderita insomnia berat, dan 3 orang yang menderita insomnia sangat berat, dari hasil kuesioner dan wawancara responden yang menderita insomnia ternyata belum pernah melakukan relaksasi otot progresif.

Berdasarkan uraian latar belakang penulis tertarik ingin melakukan penerapan judul “Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap insomnia pada lansia” di Panti Wredha Dharma Bhakti, Pajang, Laweyan, Surakarta

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimana pengaruh relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti, Pajang, Laweyan, Surakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penerapan relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pengamatan pada lansia penderita insomnia sebelum penerapan relaksasi otot progresif di Panti Wredha Dharma Bhakti, Pajang, Laweyan, Surakarta.
- b. Mendiskripsikan hasil pengamatan pada lansia penderita insomnia sesudah penerapan relaksasi otot progresif di Panti Wredha Dharma Bhakti, Pajang, Laweyan, Surakarta.
- c. Mendiskripsikan insomnia pada lansia sebelum dan sesudah pemberian relaksasi otot progresif di Panti Wredha Dharma Bhakti, Pajang, Laweyan, Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Responden

Sebagai tambahan pengetahuan dalam penanganan mengatasi insomnia, dan relaksasi otot progresif dapat diupayakan sebagai terapi non farmakologi bagi penderita insomnia.

2. Bagi Penulis

Menambah pengetahuan tentang penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam mengatasi insomnia.

3. Bagi Institusi

Sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya dalam riset penelitian yang berkaitan dalam penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam mengatasi insomnia

4. Bagi Pengurus Panti

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