

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah kesehatan yang terjadi pada lansia tidak hanya masalah fisik tetapi juga masalah psikologis. Masalah psikologis yang terjadi antara lain gangguan tidur. Salah satu gangguan tidur yang sering terjadi dan paling dikenal oleh masyarakat adalah insomnia. Sekitar 30% orang dewasa mengalami insomnia, dan 10% diantaranya mengalami insomnia dengan severitas berat. Di Amerika, satu dari tiga orang dewasa melaporkan kesulitan untuk tertidur, dengan 17% diantaranya melaporkan masalah ini sebagai hal yang signifikan. Pada penelitian di Kanada, didapatkan 13,4% dari 3,3 juta penduduk Kanada mengalami Insomnia. Sebuah penelitian prospektif yang dilakukan selama 12 bulan di Texas, mendapatkan 25% sampel mengalami insomnia, dan 24% diantaranya jatuh ke kondisi kronik. Penelitian insomnia di RS Ciptomangunkusumo mendapatkan hasil 10% penduduk Indonesia menderita Insomnia dan 15% diantaranya adalah insomnia kronis (Susanti, 2015:952).

Masa lanjut usia (lansia) atau menua merupakan tahap paling akhir dari siklus kehidupan seseorang. Masa lanjut usia digolongkan menjadi empat golongan, yaitu usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun. Menurut Setyonegoro lanjut usia (*geriatric age*) dibagi menjadi 3 batasan umur, yaitu *young old* (usia 70-75 tahun), *old* (usia 75-80 tahun), dan *very old* (usia > 80 tahun). Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa lansia merupakan seseorang yang berusia di atas 60 tahun (Naftali *et al.*, 2017:124).

Proses penuaan mengakibatkan perubahan normal pada pola tidur dan istirahat lansia dan membuat lansia lebih mudah mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur pada lansia sering terjadi karena semakin bertambahnya usia seseorang maka akan terjadi penurunan fungsi organ yang berpengaruh pada

kondisi mental dan psikososial seperti kurang percaya diri, stress, cemas, dan depresi (Erfrandau and Murtaqib, 2017:277).

Gangguan tidur (Insomnia) merupakan ketidak mampuan untuk mendapatkan jumlah tidur yang kita perlukan, perasaan beristirahat dan segar. Karena orang yang berbeda membutuhkan jumlah yang berbeda untuk tidur, insomnia didefinisikan oleh kualitas tidur dan bagaimana kita merasa setelah tidur bukan jumlah jam tidur atau seberapa cepat kita tertidur. Bahkan jika kita menghabiskan delapan jam tidur malam, jika kita merasa mengantuk dan lelah disiang hari, mungkin kita mengalami insomnia. Insomnia mencakup berbagai gangguan tidur. Efek insomnia dapat berdampak hampir di setiap kehidupan, berpengaruh negatif terhadap kinerja kerja, mengganggu pengambilan keputusan dan dapat merusak hubungan (Singh, 2016:37).

Salah satu bentuk perilaku dari terapi terhadap penurunan insomnia adalah dengan teknik relaksasi. Teknik relaksasi pertama dikenalkan Edmund Jacobson (1938), seorang Psikolog dari Chicago yang mengembangkan metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran tenang, rileks serta lebih mudah untuk tidur (Soewondo dalam Putri *and* Bayhakki, 2016:20).

Di dalam bukunya, Edmund Jacobson (1929) menjelaskan bahwa teknik relaksasi otot progresif tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, bahkan sugesti. Teknik relaksasi ini dilakukan dengan memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi ketegangan otot kemudian menurunkan ketegangan otot tersebut dengan melakukan beberapa tindakan relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. Teknik ini merupakan teknik relaksasi dengan menegangkan otot-otot tertentu yang dikombinasikan dengan relaksasi terhadap otot tertentu (Putri *and* Amalia, 2019:57)

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk membuat media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) dengan mengangkat topik berupa “pengembangan *booklet* edukasi tentang manfaat terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana desain *booklet* sebagai edukasi tentang manfaat terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia?”.

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Tujuan umum media KIE ini adalah mengetahui tentang mendesain *booklet* sebagai edukasi tentang manfaat terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui pemberian latihan terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia melalui pengembangan media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) berupa *booklet*.
- b. Untuk menganalisa pemberian latihan relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia melalui pengembangan media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) berupa *booklet*.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang peneliti harapkan setelah proses penelitian yaitu :

1. Bagi Fisioterapi

Sebagai bahan belajar dan menambah wawasan melalui media KIE berupa *booklet*, bagi praktisi khususnya dalam pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia.

2. Bagi institusi

Hasil media KIE diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi institusi dalam pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif serta manfaat terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia

3. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman dan pengetahuan kepada peneliti tentang manfaat terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia melalui media KIE.

E. Keutamaan

1. Memberikan pengalaman baru kepada mahasiswa tentang pengembangan media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) berupa *booklet* dalam penyelesaian tugas akhir.
2. Menambah wawasan dan pengetahuan bagi masyarakat luas mengenai manfaat terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia.
3. Memotivasi masyarakat luas untuk meningkatkan pengetahuan tentang latihan terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia.

F. Luaran Penelitian

1. Meningkatkan daya tarik dan minat masyarakat sekaligus tenaga kesehatan fisioterapi melalui media cetak *booklet*.
2. Sebagai upaya untuk menyampaikan informasi kesehatan mengenai latihan serta manfaat terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia melalui media cetak *booklet*.
3. Diharapkan mampu menyebarluaskan media cetak berupa *booklet* kepada masyarakat dan tenaga kesehatan fisioterapi yang berisi tentang latihan serta manfaat terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia.
4. Meningkatkan kesadaran bagi masyarakat manfaat terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia melalui media cetak berupa *booklet*