

BAB I

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah individu yang mengalami proses menua, dengan bertambahnya usia maka seseorang akan mengalami penurunan kondisi fisik maupun non fisik secara alamiah dengan begitu lanjut usia akan mengalami produktivitas bahkan tidak mampu untuk memenuhi kebutuhannya (Handayani, 2021). Lansia merupakan istilah bagi individu yang telah memasuki periode dewasa akhir atau usia tua. Periode ini merupakan periode penutupan bagi rentang kehidupan seseorang, dimana telah terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap. Lansia yang mengalami kemunduran fisik dan psikologis akan mengakibatkan terganggunya kebutuhan dasar yang salah satunya adalah kebutuhan tidur (Yuliana, 2019).

Proses menua mengalami perubahan dan akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan, beberapa masalah yang sering terjadi pada lansia antara lain: masalah gizi, resiko cedera jatuh, imobilisasi, hipertensi klinis, dan lansia memiliki masalah sulit tertidur dan masalah lelah. Kesulitan tidur yang terjadi pada sebagian orang merupakan kejadian dimana individu mengalami perubahan yaitu dalam jumlah dan kualitas pola istirahat atau tidur sehingga menyebabkan ketidaknyamanan atau terkena penyakit tertentu. Kesulitan tidur yang dialami lansia menyebabkan beberapa gangguan terjadi seperti perasaan lelah, gelisah, lesu, apatis, kehitaman didaerah sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, dan sering menguap atau mengantuk (Dahlan, 2021).

Prevalensi lansia di dunia diperkirakan akan mengalami peningkatan menjadi 14,9% pada tahun 2025, dan 16,4% pada tahun 2030. Prevalensi lansia menurut WHO (*World Health Organization*), di kawasan asia tenggara sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan mengalami 3 kali lipat dari tahun ini (Eviyanti, 2020). Di Indonesia tahun 2015 menunjukkan jumlah lansia pada angka 8,1% dan mengalami peningkatan pada tahun 2017 sehingga menunjukkan peningkatan sebesar 9,03% (23,66 juta). Jumlah penduduk

lansia di Indonesia akan mengalami peningkatan pada tahun 2025 sebesar 11,1% dan tahun 2030 sebesar 12,9%. Di Indonesia memiliki tiga provinsi dengan presentase lansia terbesar dan salah satunya yaitu provinsi Jawa Tengah dengan presentase 12,59% dari seluruh jumlah lansia di Indonesia (Nadhiroh, 2020).

Insomnia merupakan suatu keadaan seseorang yang mengalami sulit untuk tidur, sering terbangun di malam hari, terbangun terlalu pagi dan tidur yang tidak nyenyak (Aprilla, 2022). Insomnia adalah ketidakmampuan tidur dalam waktu yang tertentu yang muncul saat waktu tidur normal baik secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia dapat mengganggu ritme biologis manusia diantaranya menimbulkan dampak gangguan mood, konsentrasi dan daya ingat (Sugiyanto, 2021). Insomnia merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan kuantitas, kualitas, atau waktu tidur pada seorang individu. Insomnia paling sering ditemukan pada usia lanjut. Keluhan umum yang sering dijumpai pada lansia berupa kesulitan masuk tidur (*sleep onset problem*), mempertahankan tidur nyenyak (*deep maintenance problem*), dan bangun terlalu pagi (*early morning awakening/EMA*) (Situmeang, 2021).

Penyebab insomnia dapat meliputi beberapa aspek yaitu dari segi fisik, psikologi maupun lingkungan. Beberapa faktor penyebab yang sudah diketahui yaitu : kondisi fisik misalnya batuk, rasa nyeri (rematik, keseleo, encok), migrain, restless legs, dan sebagainya) atau sesak nafas (asma, bronchitis). Insomnia juga dapat disebabkan oleh penggunaan alcohol berlebihan dan terutama kafein yang terdapat dalam kopi, teh, coklat dan minuman kola. Pada orang-orang dengan lanjut usia, kondisi kualitas tidur di malam hari akan terjadi pengurangan dibandingkan dengan orang dewasa. Pada orang yang berusia 70 tahun didapatkan 22% memiliki keluhan mengenai masalah tidur dan 30% dari usia tersebut juga mengalami terbangun di malam hari. Prevalensi insomnia sendiri cenderung makin meningkat pada lansia (Situmeang, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) di dunia 50-70% usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami insomnia dan sebanyak 13-47% lansia mengeluh gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia (*World Health Organization*, 2018). Di Indonesia insomnia menyerang sekitar 50% orang

yang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Pulau Jawa prevalensi insomnia cukup tinggi yaitu 44% dari jumlah total lansia sebanyak 18,96 juta jiwa (Yuliana, 2022).

Masalah yang muncul pada lansia yang mengalami insomnia yaitu kesulitan untuk tidur, sering terbangun lebih awal, sakit kepala di siang hari, kesulitan berkonsentrasi, dan mudah marah. Dampak yang lebih luas akan terlihat depresi, insomnia juga berkontribusi pada saat mengerjakan pekerjaan rumah maupun berkendara, serta aktivitas sehari-hari dapat terganggu. Sedangkan untuk dampak yang berat pada lansia yang mengalami insomnia adalah berdampak buruk pada kesehatan, karena dapat menyebabkan kerentanan terhadap penyakit, sakit jantung, resiko terkena kanker lebih tinggi dari 9 jam atau kurang dari 6 jam perhari bila dibandingkan dengan seseorang yang lama tidurnya antara 7-8 jam per hari serta dapat menyebabkan kematian (Juliani, 2020).

Penatalaksanaan insomnia pada lansia belum menjadi perhatian yang serius, bahkan lansia yang mengalami insomnia tidak diberikan perawatan seperti pemberian terapi non farmakologis. Terapi non farmakologis merupakan pilihan yang tepat bagi lansia yang mengalami gangguan pada kebutuhan istirahat tidur seperti insomnia. Terapi non farmakologis bisa digunakan dalam menangani masalah insomnia yaitu pernafasan dalam, relaksasi otot, yoga, membaca, aromaterapi, dan pijat punggung atau *back massage* (Yuliana, 2019). Pijat punggung salah satu pengalaman yang dapat meredakan stress dari tubuh. Teknik pijat punggung yang benar, akan mendapatkan hasil yang maksimal dan pijatan tersebut akan menciptakan kebugaran mental setelah tubuh dan pikiran rileks. Perasaan menjadi lebih muda kembali juga akan terasa di sepanjang otot-otot punggung yang sebelumnya tegang. Serabut otot yang sebelumnya kaku dan tegang akan menjadi lentur sehingga pada gilirannya peredaran darah akan semakin lancar. Pijatan ini baik jika menggunakan pelumas untuk meminimalkan gesekan dengan aroma yang menyenangkan (Kunnati, 2020).

Back Massage adalah salah satu tehnik memberikan tindakan *masase* pada punggung selama 10-15 menit. Usapan dengan lotion/balsam memberikan sensasi hangat dengan mengakibatkan dilatasi pada pembuluh darah local. Vasodilatasi pembuluh darah akan meningkatkan peredaran darah pada area yang diusap sehingga aktivitas sel meningkat dan akan mengurangi rasa sakit serta menunjang proses penyembuhan (Abdilah, 2020). *Back massage* merupakan suatu sentuhan tangan yang dilakukan dengan cara gerakan *stroking, petrissage, friction dan skin rolling* yang bertujuan untuk mengatasi gejala penurunan kualitas tidur, mengurangi keluhan pada berbagai macam masalah kesehatan yang berindikasi untuk diberikannya pijatan tanpa memasukkan obat keadaan tubuh. Pemberian *back massage* dan mandi air hangat pada lanjut usia dapat membantu meningkatkan kualitas tidur efektif pada lansia (Maryaningsih, 2020).

Manfaat *Back Massage* yaitu meningkatkan darah ke jaringan dan organ, peningkatan jumlah *trombosit, leukosit, eritrosit* dan *hemoglobin* tanpa mengganggu keseimbangan asam-basa, mempercepat proses pemulihan saraf yang cidera dan memiliki efek positif pada parameter kardiovaskuler seperti tekanan darah, frekuensi jantung, dan frekuensi pernafasan serta meningkatkan kualitas tidur (Ramadini, 2020). *Massage* memiliki banyak manfaat pada sistem tubuh manusia seperti mengurangi otot pada sistem kardiovaskuler, dapat meningkatkan sirkulasi dan merangsang aliran darah ke seluruh tubuh, dapat juga menstimulasi regenerasi sel kulit dan membantu dalam barrier tubuh, serta efeknya pada sistem saraf 5 dapat menurunkan resiko gangguan kualitas tidur (Triyoso, 2021).

Berdasarkan penelitian Ramadini tahun 2020 yang berjudul “Pengaruh *Back Massage* Terhadap Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluh Sincin Tahun 2018”. Meningkatnya jumlah lansia tersebut diiringi dengan permasalahan kesehatan yang dihadapi. Proses degeneratif pada lansia menyebabkan terjadinya penurunan kondisi fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu dampak dari perubahan fisik yang sering dialami lansia adalah terjadinya gangguan tidur (insomnia). Menurunnya kualitas tidur lansia akan berdampak buruk terhadap kesehatan, karena dapat menyebabkan

kerentanan terhadap penyakit. Untuk itu perlu adanya intervensi yang efektif dalam menangani penurunan kualitas tidur pada lansia dengan insomnia ini. Sedangkan salah satu intervensi non farmakologi untuk penanganan insomnia adalah dengan terapi komplementer, salah satu terapi komplementer adalah *back massage* (Ramadini, 2020).

Penulis melakukan wawancara terhadap 10 orang masyarakat di Kelurahan Ngesrep, Kabupaten Boyolali. Dari 10 orang 7 mengatakan bahwa anggota keluarganya yang lansia mengalami insomnia dan belum mengetahui tentang *back massage* dan 3 diantaranya sudah mengetahui tentang *back massage*. Menurut masyarakat yang telah diwawancara keluarga mereka yang lansia rata-rata mengalami kesulitan tidur terkadang siang tidur tetapi malam tidak bisa tidur. Beberapa mengatasi kesulitan tidur dengan tidak minum air banyak di malam hari karena bisa menyebabkan ke kamar mandi untuk buang air kecil berkali-kali, ada juga yang mengatasinya dengan cara berdzikir hingga tertidur, kemudian ada yang meminum susu sebelum tidur setelah itu baru bisa tertidur, dan ada yang mencoba tidur sampai tertidur. Masyarakat belum mengetahui cara yang baik dan benar merawat lansia dengan *back massage* untuk mengurangi insomnia. Sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat pengetahuan tentang menurunkan insomnia dengan *back massage* masih sangat kurang bagi masyarakat.

Berdasarkan permasalahan di atas, penulis tertarik untuk membuat media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* tentang menurunkan insomnia pada lansia dengan *back massage*. Alasan penulis memilih *booklet* karena *booklet* mudah dibawa kemana-mana. *Booklet* bersifat informatif, desainnya menarik dapat menimbulkan rasa ingin tahu untuk membacanya dan media pemahaman yang menarik karena desainnya unik, jelas, dan mudah dimengerti oleh lansia. Sehingga *booklet* menjadi menjadi media pendamping dan diharapkan bisa meningkatkan efektivitas untuk pembelajaran (Sulistina, 2020).

Media *booklet* efektif dipilih sebagai media penyuluh karena mampu menyebarkan informasi dalam waktu relatif singkat. Bentuknya menyerupai buku yang tipis dan kecil, yang memudahkan untuk dibawa kemana saja dan memberikan informasi yang lengkap untuk masyarakat. *Booklet* juga berisi

gambar-gambar, dan lebih membuat sasaran tertarik untuk membuka *booklet* sehingga dapat meningkatkan pemahaman karena melibatkan indra penglihatan (Aji, 2021).

Media informasi *booklet* tujuannya untuk menyampaikan informasi kepada masyarakat yang terkait dengan menurunkan insomnia pada lansia dengan *back massage*. Hal ini sebagai upaya dalam pemberian edukasi dan informasi kepada masyarakat guna untuk meningkatkan pemahaman tentang menurunkan insomnia pada lansia dengan *back massage* dengan baik dan benar. Penulis juga mengharapkan bagi masyarakat bisa membantu merawat anggota keluarga yang lansia untuk menambah informasi dan pengetahuan untuk membantu lansia yang mengalami insomnia. Manfaat *booklet* bagi masyarakat sebagai media atau alat belajar mandiri, dapat dipelajari isinya dengan mudah, kata yang digunakan pada *booklet* tidak berbelit-belit ditambah terdapat gambar yang menarik sehingga mempermudah pemahaman dan sangat sederhana untuk masyarakat dengan cepat akan memahami isi dari *booklet*.