

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin banyak terjadi perubahan pada berbagai sistem dalam tubuh. Perubahan yang terjadi cenderung mengarah pada perubahan penurunan dari berbagai fungsi tubuh. Seiring dengan peningkatan usia, terdapat penurunan kapasitas fungsional baik pada tingkat selular maupun pada tingkat organ. Penurunan degenerasi sel yang terjadi pada lansia dapat menyebabkan berbagai macam gangguan salah satunya gangguan pola istirahat dan tidur. Salah satu gangguan tidur yang paling banyak dialami terutama oleh lansia adalah insomnia (Kurniawan *et al*, 2021).

Menua merupakan suatu proses menghilangnya secara berlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri serta mempertahankan struktur dan fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas termasuk infeksi dan kemampuan untuk memperbaiki kerusakan yang diderita. Pada lansia terdapat banyak perubahan yang terjadi mencakup perubahan-perubahan fisik, mental, psikososial, dan perkembangan spiritual. Perubahan fisik mencakup perubahan pada persarafan, penglihatan, kardiovaskuler, dan lain-lain. (Saputra & Mardiono, 2022).

Populasi lansia diprediksi akan terus mengalami peningkatan. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia akan melonjak hingga mencapai tiga kali lipat dari tahun-tahun sebelumnya (Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia, 2019). Hal ini akan berdampak pada meningkatnya permasalahan kesehatan yang muncul pada lansia. Salah satunya ialah gangguan tidur atau insomnia. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dijumpai saat ini. Penyebabnya dikarenakan gangguan fisik maupun karena faktor mental seperti perasaan gundah maupun gelisah. Seseorang yang mengalami insomnia sering terbangun saat tidur, lebih sulit memulai tidur, terbangun lebih dini dan sulit untuk tidur kembali.

Gangguan kualitas tidur pada lansia dikaitkan dengan ketidak puasan dengan kualitas atau kuantitas tidur dan juga dikaitkan dengan kesulitan tidur, mempertahankan tidur, atau bangun pagi (Ariana *et al.*, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) jumlah penduduk lansia diseluruh dunia pada tahun 2020 akan mencapai 1,2 milyar orang dan akan terus bertambah hingga 2 milyar orang ditahun 2050. Indonesia termasuk salah satu negara yang proses penuaan penduduknya tercepat di Asia Tenggara. Jumlah lansia di Indonesia tahun 2020 yaitu sekitar 26,2 juta orang atau 9.92% dan tahun 2045 diperkirakan hampir mencapai seperlima dari seluruh penduduk Indonesia Kemenkes RI, (2022). Sedangkan jumlah lansia di Provinsi Jawa Timur berjumlah 4.202.988 jiwa (11,12%). Jawa Tengah menjadi provinsi kedua yang memiliki jumlah lansia terbanyak sebesar 13,81% setelah Provinsi DI Yogyakarta sebesar 14,71% (Riskesdas, 2019)

Prevalensi insomnia di dunia juga dilaporkan yaitu 82,17% di India, 42,1% di Pakistan, 37,75% di Cina di Nepal 56,4% (Dangol *et al.*, 2020). Prevalensi insomnia masih tergolong tinggi dan terdapat variasi yang berbeda berdasarkan laporan dari berbagai bagian dunia, dari 6% menjadi 62,1% Liu *et al.*, (2021). Prevelensi insomnia di Indonesia sekitar 50% orang berusia 65 tahun setiap tahun diperkirakan 20-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Data terakhir yang didapatkan, jumlah lansia yang mengalami gangguan tidur yaitu 63% (Hasyim, 2022).

Tabel 1.1 Data Prevelensi Lansia

No	Puskesmas	Jumlah lansia
1.	Banyuanyar	3900
2.	Pajang	2700
3.	Gajahan	2400

Sumber : *Dinkes Kota Surakarta, (2022)*

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa jumlah lansia tertinggi yaitu di puskesmas banyuanyar dengan jumlah lansia 3900. Sehingga peneliti akan melakukan penelitian di wilayah kerja puskesmas banyuanyar.

Gangguan Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif terhadap fisik, mental, kualitas hidup, kognitif serta terjadi disfungsi ingatan atau memori pada lansia. Efek jangka panjang kualitas tidur yang buruk dapat berdampak langsung terhadap kesehatan serta meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti diabetes mellitus type 2, obesitas, stroke serta penyakit jantung Ali et al, (2020). Faktor–faktor yang menyebabkan lansia mengalami gangguan tidur, meliputi faktor usia, jenis kelamin, kebiasaan merokok, konsumsi minuman berkafein, faktor medis, dan terjadinya perubahan fisiologis pada lansia yang dapat menyebabkan terjadi keterbatasan fisik tertentu dan mempengaruhi kuantitas tidur lansia sehingga dapat mengganggu aktifitas sehari – hari (Dinar, 2022).

Penanganan untuk mengurangi gangguan kualitas tidur dapat dilakukan dengan pemberian terapi farmakologis dan non farmakologis. Menurut (Rosdiana & Cahyati, 2021) terapi farmokologi yaitu sedative-hypnotic, quazepam, triazolam, estazolam, antidepresan, dan ramelton. Terapi farmokologi memiliki dampak efek samping yang tidak baik yaitu mengantuk, pusing, depresi, mual dan obat ini dapat dengan mudah meyebabkan ketergantungan. Menurut *National Institute of Helath* (NIH)

dan *Institute Of Mental Health* manajemen non farmakologis merupakan program utama untuk mengurangi gangguan kualitas tidur pada lansia melalui sleep hygiene, stimulus control, biofeedback (Nanthankwang *et al*, 2020). Selain dari (NIH) menurut (Zulkharisma *et al.*, 2022) terapi relaksasi otot progresif juga merupakan intervensi untuk gangguan kualitas tidur pada lansia.

Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi pikiran tubuh yang tidak membutuhkan imajinasi, dorongan, tidak memiliki dampak reaksi, dan bisa dilakukan kapanpun. Terapi relaksasi otot progresif mampu meningkatkan perasaan nyaman, dan relaksasi secara psikologis, mampu mengatasi kelelahan otot, tekanan darah menjadi lebih stabil, sehingga kualitas tidur pada lansia dapat teratasi secara maksimal. Membuat tubuh menjadi lebih sehat, dan jika dilakukan dengan cara fokus mampu meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik (Muhith, 2020). Relaksasi otot progresif yaitu terapi dengan tujuan untuk memberikan ketenangan pada keseimbangan emosional serta pikiran dengan fokus untuk mengurangi ketegangan pada aktivitas otot yang tegang menggunakan teknik relaksasi (Purba, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Ariana *et al*, (2020) relaksasi otot progresif meningkatkan kualitas tidur pada lansia wanita didapatkan hasil sebelum dilakukan intervensi menunjukkan bahwa rata-rata (mean) skor kualitas tidur responden 37,85 (95% CI 35,68-40,02). Setelah dilakukan intervensi terjadi penurunan dengan menunjukkan bahwa rata-rata (mean) Skor kualitas tidur responden setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif 30,38 (95% CI 28,88-31,87), dengan standar deviation 4,683, skor terendah 19 dan yang tertinggi 43. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata skor kualitas tidur lansia setelah diberikan intervensi adalah diantara 28,88 sampai dengan 31,87. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara statistik, uji selisih pada skor PSQI pada pre dan posttest diberikan latihan relaksasi otot progresif menunjukkan nilai yang signifikan. Dengan menggunakan program

komputer, menunjukkan bahwa nilai P-value 0,000 ($P < 0,05$). Secara statistik, ini menunjukkan terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi otot progresif.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang saya lakukan pada tanggal 19 Maret 2023 di Puskesmas Banyuanyar, di wilayah ini merupakan lokasi dengan populasi lansia paling banyak yaitu terdapat 3900 lansia. Di puskesmas banyuanyar terdapat 32 posyandu lansia. Peserta jumlah lansia terbanyak adalah di posyandu Madang Komalan Kelurahan Banyuanyar yaitu sebanyak 60 lansia. Hasil dari Wawancara dan pengukuran menggunakan kuisioner PSQI dengan 10 responden lansia secara acak dinyatakan 2 lansia yang tidak mengalami gangguan tidur malam 8 jam mengatakan tertidur nyenyak, 2 lansia mengatakan mengalami gangguan tidur ringan tidur malam 7 jam terbangun ke kamar mandi saat tidur, 3 lansia mengatakan mengalami gangguan tidur sedang tidur malam 6 jam tapi sering terbangun saat tidur, dan 3 lansia mengalami ganggaun tidur berat tidur 4-5 jam mengatakan sulit memulai untuk tidur dan mempertahankan tidur, sering terbangun pada malam hari dan sulit untuk tidur kembali serta terbangun lebih awal di pagi hari. Cara mengatasi gangguan tidur lansi mengatakan dengan cara mendengarkan radio, dan belum pernah melakukan terapi relaksasi otot progresif.

Berdasarkan uraian latar belakang penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Posyandu Medang Kamolan Kelurahan. Banyuanyar Kota Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia Di Posyandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia Di Posyandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif Di Posyandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta.

b. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia setelah di berikan terapi relaksasi otot progresif Di Posyandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta.

c. Menganalisis pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan memberi pengetahuan baru kepada masyarakat mengenai pengaruh latihan relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

2. Bagi Masyarakat

Memberikan pengetahuan pada masyarakat terkait dengan penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia bagi lansia yang mengalaminya, sehingga masyarakat dapat mengantisipasi apabila ada orang terdekat mengalami gangguan tidur kualitas tidur dapat dilakukan relaksasi otot progresif.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan wawasan kepada peneliti tentang penerapan relaksasi otot progresif pada pasien yang mengalami gangguan tidur.

4. Bagi intansi pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi bahan informasi untuk melakukan identifikasi kualitas tidur serta relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia.

5. Bagi peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru mengenai pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia. Peneliti lain diharapkan dapat mengidentifikasi dampak perlakuan relaksasi otot progresif yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

E. Keaslian Penelitian

1. Ariana *et al* (2020) dengan judul "Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita ". Metode penelitian Pre eksperimen dengan one grup. **Tujuan** : penelitian meningkatkan kualitas tidur lansia wanita. **Hasil** : analisi menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur pre dan posttest diberikan latihan otot progresif menunjukkan nilai signifikan. Menunjukkan bahwa nilai P-value 0,000 ($P < 0,05$). Secara statistic, ini menunjukkan terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi otot progresif. **Persamaan** : Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif. **Perbedaan** : perbedaan dari penelitian ini adalah lokasi penelitan, jumlah responden, waktu penelitian.
2. Maulani, (2022) dengan judul "Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif". Metode yang digunakan Quasi Eksperimen. **Tujuan** : penelitian mengurangi insomnia dan meningkatkan kualitas tidur lansia. **Hasil** : penelitian menunjukkan didapati adanya dampak dari intervensi yang diterapkan pada lansia dengan insomnia dari 25 lansia yang mengalami kesulitan tidur ditemukan hasil perhitungan Uji Wilcoxon Sign Rank Test dengan

nilai p-value $0,000 < 0,05$ maka hasil yang ditemui H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian berdasarkan kesimpulan tersebut terdapat dampak pengaruh intervensi relaksasi otot progresif pada meningkatkan kualitas tidur pada lanjut usia. **Persamaan:** Persamaan dari penelitian ini adalah Metode penelitian dan rancangan penelitian **Perbedaan :** Lokasi penelitian, waktu penelitian, dan jumlah responden.

3. Nyumirah, (2021) dengan **judul :** "Peningkatan Kebutuhan Tidur Lansia Melalui Penerapan Relaksasi Otot Progresif Di Panti Sosial Budi Mulya 1 Cipayung Jakarta Timur". Metode penelitain menggunakan pra post-test, jenis penelitian Pre-eksperimental. **Tujuan :** penelitian meningkatkan kualitas tidur lansia. **Hasil :** analisis didapatkan hasil uji statistic yang dihasilkan dengan nilai p-value 0.000, artinya terdapat pengaruh kebutuhan tidur lansia dengan pemberian terapi rileksasi otot progresif. **Persamaan :** : Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif. **Perbedaan :** Lokasi penelitian, desain penelitian, waktu penelitian, jumlah responden dan sasaran penelitian.
4. Sari *et al* (2020) dengan **judul :** "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Dan Kelelahan Fisik Pada Lansia Di Yayasan Guna Budi Bakti Medan". Metode penelitian, jenis penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen melalui pendekatan one group pre-test dan post-test. **Tujuan :** penelitian ini untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dan mengurangi kelelahan fisik pada lansia. **Hasil :** relaksasi otot progresif dilihat dari uji paired t-test dengan nilai sig 2 (-tailed) $0,000 < 0,005$, didapatkan distribusi normal dan berdasarkan uji Shapiro wilk dengan nilai 0,000, sehingga relaksasi otot progresif memiliki pengaruh meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan kelelahan fisik pada lansia. **Persamaan:** Persamaan dari penelitian ini adalah metode penelitian **Perbedaan:** Judul penelitian, lokasi penelitian, waktu penelitian, dan jumlah responden.