

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Penuaan merupakan sebuah proses yang terjadi secara alami dan tidak dapat dihindari oleh setiap orang (World Health Organization, 2012). Penuaan terjadi karena bertambahnya usia/umur. Bertambahnya umur seseorang berdampak pada meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH). Usia Harapan Hidup di Indonesia sebesar 70,7 tahun dan di perkirakan Usia Harapan Hidup di Indonesia pada tahun 2015-2020 sebesar 71,7 tahun (Kemenkes RI, 2017).

Indonesia adalah termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structured population*) karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 9,6 dari jumlah penduduk. Bappenas memprediksi jumlah lansia akan meningkat menjadi dua kali lipat (36 juta) pada tahun 2025 (Bappenas, 2017). 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 71,1 tahun (Kemenkes, 2017).

Salah satu indikator keberhasilan pembangunan adalah semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk. Dengan semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk, menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia terus meningkat dari tahun ke tahun. Penduduk lanjut usia mencapai 9,77% dari total penduduk pada tahun 2010 dan diperkirakan meningkat menjadi 11,34% pada tahun 2020. 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 *dependency ratio* (Depkes, 2013).

Provinsi Jawa Tengah sebagai salah satu provinsi besar dengan jumlah penduduk lanjut usia pada tahun 2009 mencapai 9,77 angka tersebut jauh di atas jumlah lansia Nasional yang hanya 7,88. Wilayah Jawa Tengah tercatat 2.336.115 jiwa merupakan Lansia dari total penduduk 32.864.563 (Komnaslansia, 2009). Provinsi Jawa Tengah termasuk salah satu dari tujuh provinsi di Indonesia yang berpenduduk dengan struktur tua (lansia). Data Departemen Sosial (Depsos) menyebutkan jumlah penduduk dengan struktur tua (lansia) mencapai 9,36%.

Menurut data profil tahun 2017, jumlah lansia di Kabupaten Surakarta sebanyak 558.732 jiwa. 275.590 orang laki-laki ( 49,32%) dan 283.142 orang perempuan (50,68%). Terdapat lanjut usia diatas 60 tahun mencapai 63.175 jiwa. Kecamatan Jebres terdiri dari 10 kelurahan yang diantaranya adalah kelurahan jebres. Kelurahan jebres mempunyai jumlah penduduk sekitar 12,675 jiwa. Berdasarkan studi pendahuluan pada Lansia di Posyandu Lansia desa Gendingan kelurahan jebres, bahwa lansia pernah mengalami kesulitan tidur, meskipun tingkat kesulitan tidur berbeda pada masing-masing individu. Lansia juga mengeluhkan sulit untuk tidur, sulit menahan tidur, tidur tidak tenang, dan sering terbangun lebih awal.

Pengaruh proses penuaan menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, mental, ekonomi, dan sosial budaya. Secara fisik seseorang yang telah memasuki usia lanjut akan mengalami perubahan dan penurunan. Lansia lebih rentan terkena berbagai penyakit karena semakin bertambahnya umur maka akan mengalami fungsi organ. Penurunan kondisi fisik inilah yang akan berpengaruh pada kondisi mental pada psikologis pada lansia. Masalah mental yang sering dialami lansia lebih banyak dipengaruhi oleh faktor kesepian, ketergantungan, dan kurang percaya diri, sehingga menyebabkan lansia mengalami depresi, kecemasan, dan stres. Hal inilah yang memicu bagi sebagian besar lansia mengalami gangguan pola tidur (Sukomono, 2014).

Gangguan tidur pada lansia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kualitas pola istirahat yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan, lansia rentan terhadap gangguan tidur karena adanya tekanan pola tidur. 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 (A Aziz Hidayat , 2015).

Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi sementara itu kebutuhan tidur tidak terpenuhi maka akan membawa dampak buruk pada kesehatan. Sebagian orang mengatasi masalah tidur (insomnia) adalah dengan obat tidur. Cara ini dianggap efektif untuk mengatasi insomnia. Namun jika terlalu sering mengkonsumsi obat tidur tersebut, maka akan menyebabkan ketergantungan. Itulah yang terjadi pada sebagian orang sehingga mereka berasumsi bahwa tidak bisa tidur tanpa minum obat tidur.

Relaksasi otot progresif juga merupakan salah satu tehnik untuk mengatasi insomnia. Relaksasi otot progresif merupakan teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam menegangkan otot kemudian merilekskannya ( Setyoadi, 2015). Manfaat relaksasi otot progresif bermanfaat untuk ansietas, mengurangi kelelahan dan merilekskan pikiran. Pelatihan relaksasi dapat munculkan keadaan tenang dan rileks dimana gelombang otot mulai melambat semakin lambat akhirnya membuat seseorang dapat beristirahat tidur. Tehnik relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi relaksasi yang bermanfaat untuk penderita gangguan tidur atau insomnia serta meningkatkan kualitas tidur, karena penurunan kualitas tidur merupakan salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia akibat berbagai perubahan pada fungsi organ, penyakit dan faktor lingkungan. Sehingga, hal ini sangat mendukung untuk mengatasi masalah yang terjadi pada lansia dengan masalah gangguan tidur (Purwanto, 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis diposyandu lansia yang di Desa Gendingan Jebres Jebres Surakarta pada tanggal 30 April 2018, jumlah lansia yang hadir saat posyandu ada 60 lansia. Penulis mendapatkan 8 reponden dan 4 diantaranya mengalami insomnia.

Berdasarkan data diatas, maka penulis tertarik ingin menerapkan teknik relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia di Desa Gendingan Jebres Jebres Surakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penerapan ini adalah “Bagaimana pengaruh penerapan relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia jebres surakarta?”

## **C. Tujuan**

### 1. Tujuan umum

Mendiskripsikan hasil pengaruh penerapan relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

### 2. Tujuan khusus

- a. Mendiskripsikan kualitas tidur sebelum dilakukan tehnik relaksasi otot progresif di jebres surakarta
- b. Mendiskripsikan kualitas tidur sesudah dilakukan tehnik relaksasi otot progresif di jebres surakarta
- c. Mendiskripsikan perkembangan kualitas tidur pada lansia dilakukan tehnik relaksasi otot progresif di jebres Surakarta.

## **D. Manfaat**

### a. Manfaat Bagi Penulis

Menambah pengetahuan tentang penerapan tehnik relaksasi otot progresif untuk meningkatkan tidur pada lansia.

### b. Bagi lanjut usia.

Meningkatkan kesehatan dalam pemeliharaan tidur untuk memulihkan fungsi tubuh secara optimal.

### c. Bagi masyarakat

Dapat mengetahui bahwa lansia lebih beresiko terhadap gangguan tidur baik sebagai proses penuaan maupun factor resiko lainnya