

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Lanjut usia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan (Nasrullah,2016).

Penuaan penduduk telah berlangsung secara pesat terutama di negara berkembang pada decade pertama abad Millennium ini. Pada saat ini penduduk lanjut usia di Indonesia telah mengalami peningkatan dari sebelumnya yaitu berjumlah sekitar 24 juta dan tahun 2020 diperkirakan akan meningkat sekitar 30–40 juta jiwa (Komnaslansia, 2011).

Jumlah penduduk di Indonesia 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 sebanyak 9.019 jiwa dan di kelurahan Pajang jumlah lansia sebanyak 4.328 jiwa (Profil Kesehatan 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. (Indarwati dan Andriyati, 2014). Gangguan tidur adalah ketidak mampuan memenuhi

kebutuhan tidur, baik secara kuantitas maupun kualitas. Gangguan tidur pada lansia dapat memberikan dampak bagi lansia. Dampak bagi lansia yaitu risiko kecelakaan sangat tinggi, gangguan jantung, sulit konsentrasi (Yusriana, 2018).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Khasanah, 2012). Kualitas Tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas (Khasanah, 2012).

Tidur merupakan suatu perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun (Yusriana, 2018). Tidur merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi bagi setiap individu dan terjadi secara alami serta memiliki fungsi fisiologis dan psikologis (Djawa *et al*, 2017).

Penatalaksanaan terhadap kualitas tidur yang buruk dapat dibagi yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Namun, obat menimbulkan efek negatif, 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. Terapi relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks (Purwanto dalam Tyani *et al*, 2015). Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses simpel dan sistematis dalam menegangkan otot kemudian merilekskannya kembali (Djawa *et al*, 2017).

Penelitian dari Manurung & Andriani menunjukkan dengan uji statistik bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Tahun 2017. Berdasarkan sampel acak

pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti, Pajang, Laweyan, Surakarta dengan menggunakan kuesioner PQSI dan wawancara dari 10 orang lansia terdapat 8 orang yang mengalami gangguan tidur, dari hasil wawancara dan kuesioner responden yang mengalami gangguan tidur ternyata belum pernah melakukan relaksasi otot progresif .

Berdasarkan uraian latar belakang penulis tertarik ingin menerapkan judul “Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti, Pajang, Laweyan, Surakarta.”

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimana perkembangan kualitas tidur pada lansia setelah dilakukan relaksasi otot progresif?”

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui penerapan relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

### **2. Tujuan Khusus**

a. Mendiskripsikan hasil pengamatan kualitas tidur pada lansia sebelum penerapan relaksasi otot progresif di Panti Wredha Dharma Bhakti, Pajang, Laweyan, Surakarta.

b. Mendiskripsikan hasil pengamatan kualitas tidur pada lansia sesudah penerapan relaksasi otot progresif di Panti Wredha Dharma Bhakti, Pajang, Laweyan, Surakarta.

c. Mendiskripsikan perbedaan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah penerapan relaksasi otot progresif di Panti Wredha Dharma Bhakti, Pajang, Laweyan, Surakarta.

#### **D. MANFAAT PENELITIAN**

1. Bagi Penulis

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

2. Bagi Lanjut Usia

Meningkatkan kesehatan dalam peningkatan kualitas tidur untuk memulihkan fungsi tubuh secara optimal.

3. Bagi Institusi

Sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penerapan relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.