

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada tahun 2017 diperkirakan jumlah lansia di Indonesia sebesar 9,03%, kemudian pada tahun-tahun berikutnya diprediksi akan ada kenaikan. Tahun 2017 sampai dengan 2020 kenaikannya 3,42% pada tahun 2020 ke tahun 2025 mencapai 6,61%, kemudian pada tahun 2025 sampai 2030 ada kenaikan sekitar 7,26% selisihnya hanya sekitar 0,65%. (Kemenkes RI, 2017) Sedangkan jumlah lanjut usia di Provinsi Lampung menurut Dinas Kesehatan pada tahun 2016 sebesar 6,29% (Elliya et al, 2020)

Hasil laporan Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa UHH di Indonesia mengalami peningkatan, sesuai dengan data pada tahun 2010 UHH 69,43 tahun, terjadi peningkatan di tahun 2011 yaitu 69,65 tahun, dan pada tahun 2020 UHH di Indonesia menjadi 71,7 tahun, diprediksi akan terjadi peningkatan di tahun 2045-2050 UHH di Indonesia yaitu 77,6 tahun (Kemenkes RI, 2013)

Data diatas menjelaskan bahwa umur harapan hidup lansia mengalami peningkatan dari tahun-ketahun. Hal tersebut akan meningkatkan populasi lansia namun tidak diimbangi dengan peningkatan kesehatan secara fisik, karena itu maka pemerintah merumuskan beberapa program yang berkaitan dengan kesehatan lansia, dengan tujuan semakin umur naik maka kesehatan juga naik sehingga lansia tetap produktif, tidak menjadi

beban keluarga ataupun masyarakat. Beberapa program tersebut yaitu dalam hal keagamaan, menyediakan sarana ibadah yang memudahkan bagi lanjut usia, kemudahan untuk menggunakan fasilitas, sarana dan prasarana umum dengan mendahulukan lanjut usia. Dalam hal pelayanan kesehatan dengan meningkatkan upaya penyembuhan (kuratif), memperluas pada bidang pelayanan geriatrik. Sampai saat ini pemerintah terus berupaya untuk meningkatkan kesejahteraan lansia (Kemenkes RI, 2013)

Menurut (Elliya & Ariska, 2020) masalah umum yang dialami lanjut usia yang berhubungan dengan kesehatan fisik yaitu rentannya terhadap berbagai penyakit, karena berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar. Masalah lansia yang lazim terjadi adalah gangguan tidur (insomnia), kejadian insomnia pada lansia di Indonesia yaitu sekitar 67% (Suastri, 2014). Menurut (Indrawati & Andriyati, 2014) gangguan tidur yang paling sering ditemukan yaitu insomnia setiap tahunnya diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan insomnia.

Hasil penelitian (Widiana et al., 2020) mayoritas lansia beresiko mengalami insomnia yang disebabkan karena pensiunan, kematian pasangan atau teman dekat. Dari hasil Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) pada tahun 2011 hampir separuh (45,41%) lansia di Indonesia memiliki kegiatan utama bekerja dan sebesar 28,69% mengurus rumah tangga, lalu 1,67% lansia menganggur atau mencari kerja, dan kegiatan lainnya sekitar 24,24%.

Hasil penelitian (Tsou, 2013) dampak dari insomnia pada lansia apabila tidak diberikan pendampingan ataupun penatalaksanaan maka akan terjadi kelelahan, rasa tidak nyaman, kehilangan nafsu makan, sakit kepala, gangguan aktivitas, mempengaruhi fungsi kognitif lansia meliputi gangguan perhatian, konsentrasi dan penurunan kemampuan mengingat, Sedangkan menurut (Februanti et al., 2019) dampak yang ditimbulkan dari insomnia yaitu dapat merusak sistem kekebalan tubuh, fungsi otak, mempengaruhi suasana hati, kognitif, kelelahan, serta menunda pemulihan dan penyembuhan penyakit.

Dampak-dampak yang terjadi dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Insomnia juga bisa berdampak mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan mood, depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, serta penurunan kualitas hidup (Prananto, 2016). Hal terburuk insomnia dapat mengancam jiwa secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur (Darmojo, 2015)

Insomnia pada lansia dapat diatasi dengan cara farmakologis dan non-farmakologis. Cara non farmakologis diantaranya adalah dengan pemberian lavender aromaterapi yang mampu membantu lansia dalam kondisi lebih tenang sehingga dapat mengontrol stressor yang mempengaruhi tingkat insomnia pada lanjut usia (Siagian, 2020). Namun, tidak semua orang cocok dengan aromaterapi, ada yang memiliki alergi dengan aromaterapi tertentu, dan membutuhkan modal untuk menerapkan ini dalam kehidupan sehari-hari. Terapi musik juga dapat diberikan pada

penderita insomnia (Setyoadi & Kushariyadi, 2011) Karena terapi musik klasik memberikan tingkat kenyamanan serta perasaan rileks kepada responden sehingga responden yang sebelumnya mengalami insomnia, setelah mendapatkan terapi musik klasik tidak lagi mengalami insomnia. Akan tetapi, terapi ini membutuhkan alat dan pemilihan musik yang terkadang tidak dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia. (Napitupulu & Mastiur, 2019).

Hasil penelitian oleh (Aprilia & Muflihatin, 2017) tentang perbandingan terapi musik dan aromaterapi tidak ada perbedaan efektivitas terapi musik dan aromaterapi terhadap kualitas tidur lansia, namun jika dilihat dari selisih rata-rata sebelum dan setelah diberikan intervensi, terapi musik lebih efektif dibandingkan aromaterapi

Kemudian menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Subandi, 2017) bahwa adanya pengaruh rendam kaki terhadap kualitas tidur lansia karena jumlah lansia yang mengalami kualitas tidur buruk sudah berkurang, akan tetapi seiring dengan bertambahnya usia kemampuan dan fungsi organ tubuh semakin menurun, dengan menerapkan cara ini, lansia akan beresiko besar untuk jatuh. Tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap skala insomnia antara terapi relaksasi otot progresif dan rendam kaki dengan air hangat (Dondok & Sulaiman, 2017)

Terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi insomnia pada lansia, terapi ini lebih efektif karena dapat dilakukan secara mandiri, tidak

memerlukan banyak biaya, tidak ada efek samping, karena ini suatu gerakan, maka bisa diawasi dalam melatihnya, dibutuhkan kepatuhan dalam melakukannya, memandirikan lansia untuk menjaga kesehatannya sendiri. Terapi ini akan membuat relaks, keseimbangan emosi, dan ketenangan pikiran. Latihan relaksasi otot progresif suatu kombinasi latihan pernafasan dan rangkaian kontraksi serta relaksasi kelompok otot (Indrawati & Andriyati, 2014). Teknik dalam melakukan relaksasi otot progresif ini sederhana, yaitu dengan menegangkan satu kelompok otot selama ± 10 detik dan melepaskan kembali ketegangannya, kemudian di ulang kembali pada kelompok otot tersebut (Setyoadi, 2011)

Faktor yang mempengaruhi keberhasilan teknik relaksasi otot progresif dalam menyembuhkan insomnia yaitu konsistensi serta lingkungan yang tenang saat melakukan teknik relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kelelahan pasien dan meningkatkan kualitas tidur (Chegeni et al ., 2018). Dari hasil penelitian terjadi penurunan jumlah responden yang mengalami insomnia (Sakitri & Astuti, 2019). Sesuai juga dengan hasil penelitian (Hardani & Putri, 2013) adanya keefektifan terapi relaksasi otot progresif yang diterapkan pada lansia dengan insomnia. Terjadinya penurunan tanda dan gejala pada lansia dengan insomnia. Diperkuat dari hasil penelitian (Sulidah et al., 2016) terapi relaksasi otot progresif terbukti untuk meningkatkan kualitas tidur lansia, tergambar dengan meningkatnya respon subjektif kepuasan tidur, latensi tidur memendek, durasi tidur bertambah, efisiensi tidur meningkat,

keluhan gangguan tidur berkurang, dan berkurangnya gangguan aktifitas siang hari sehubungan dengan masalah tidur. Intervensi ini akan dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha dikarenakan lebih kondusif sebab lansia sudah berkumpul di satu tempat dan memiliki pola kehidupan yang sama.

Hasil pra survey yang telah dilakukan oleh peneliti di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung bahwa jumlah lansia sebanyak 80 orang, dengan jumlah laki-laki 38 orang dan perempuan 42 orang. Jumlah lansia tersebut tidak semua dapat melakukan aktivitas dengan baik dan mandiri, sebanyak 28 orang lansia dalam masa perawatan, 52 lainnya dapat melakukan aktivitas dengan baik. Aktivitas yang dilakukan sudah terjadwal setiap harinya seperti melakukan pengajian, kerja bakti perorangan, kerja bakti gabungan, senam seminggu sekali pada hari Jum'at, sholat, dan melakukan bimbingan sosial. Saat dilakukan wawancara terhadap 10 orang lansia 7 orang mengalami keluhan tidur yaitu sulit untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan bermimpi . Jika terbangun malam hari yang mereka lakukan yaitu sholat malam dan membaca tasbeih

Wawancara yang dilakukan peneliti dengan pengurus Panti Sosial Tresna Werdha didapatkan hasil bahwa sangat jarang penelitian tentang terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi tingkat insomnia pada lansia di Panti Tresna Werdha. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung tahun 2021

B. Rumusan Masalah

Meningkatnya usia harapan hidup di Indonesia maka akan meningkatkan populasi lansia. Akan tetapi tidak diimbangi dengan peningkatan kesehatan secara fisik, pemerintah terus berupaya merumuskan program dalam upaya mensejahterakan lansia. Masalah kesehatan yang sering terjadi atau sering dialami oleh lansia adalah gangguan tidur (insomnia). Kejadian insomnia pada lansia di Indonesia yaitu sekitar 67% (Suastri, 2014) Insomnia ini sendiri menimbulkan dampak, contohnya seperti kelelahan, rasa tidak nyaman, kehilangan nafsu makan, sakit kepala, gangguan aktivitas, mempengaruhi fungsi kognitif lansia meliputi gangguan perhatian dan konsentrasi. Untuk mengatasi hal tersebut dapat dilakukan penatalaksanaan non farmakologis yaitu dengan terapi relaksasi otot progresif, terapi ini lebih efektif dan banyak dilakukan untuk mengurangi tingkat insomnia. Berbagai penelitian telah dilakukan dalam hal pembuktian tentang pengaruh relaksasi otot progresif ini, dan terbukti berpengaruh untuk mengurangi insomnia pada lansia. Berdasarkan uraian tersebut peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut “ apakah terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung pada tahun 2021”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung pada tahun 2021

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik responden berdasarkan usia, dan jenis kelamin di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung pada tahun 2021
- b. Diketahui durasi tidur lansia sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung pada tahun 2021
- c. Diketahui tingkat insomnia sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung pada tahun 2021
- d. Diketahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung pada tahun 2021

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel-variabel penelitian

- a. Variabel Independen

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengaruh terapi relaksasi otot progresif

b. Variabel Dependen

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah penurunan tingkat insomnia pada lansia

c. Objek Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami insomnia

d. Lokasi Penelitian

Lokasi dari penelitian ini adalah di panti sosial Tresna Werdha Natar Lampung Tahun 2021

e. Waktu Penelitian

Penelitian ini di lakukan pada bulan Mei tahun 2021

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat menambah tinjauan teoritis untuk ilmu keperawatan khususnya keperawatan gerontik tentang insomnia pada lansia.

2. Manfaat Aplikatif

a. Manfaat Instusi Pendidikan

Diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat bagi akademik dalam mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi tingkat insomnia pada lansia

b. Manfaat Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung

Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi care giver untuk dapat memberikan intervensi atau tindakan terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi tingkat insomnia pada lansia

c. Manfaat Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang intervensi non farmakologi yaitu terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi tingkat insomnia pada lansia dapat dilakukan secara mandiri yang tidak memiliki efek samping dan tidak ada biaya

d. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan sebagai referensi untuk mengembangkan penelitian ilmiah selanjutnya tentang penatalaksanaan atau terapi yang lain untuk mengurangi tingkat insomnia pada lansia

e. Manfaat Bagi Responden

Diharapkan menambah informasi dan pengetahuan tindakan terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi tingkat insomnia pada lansia

