

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Insomnia

1. Definisi Insomnia

Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Penyebab insomnia ini bisa dikarenakan gangguan fisik penyakit yang diderita ataupun juga karena faktor mental seseorang itu sendiri seperti perasaan tidak tenang dan gelisah (Kasiati & Rosmalawati, 2016)

Menurut (Pratiwi et al, 2015, Indrawati, 2018) Insomnia merupakan suatu bentuk kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur yang adekuat baik kualitas maupun kuantitas. Insomnia ditandai dengan sering bangun pada malam hari, mengalami kesulitan untuk tidur kembali, bangun terlalu awal di pagi hari dan munculnya rasa lelah setelah bangun. (Kasiati & Rosmalawati, 2016) memaparkan ada tiga macam insomnia, yaitu insomnia nisial (*initial insomnia*) yaitu adanya ketidakmampuan untuk tidur, insomnia intermiten (*intermittent insomnia*) merupakan ketidakmampuan untuk tetap mempertahankan tidur karena sering terbangun, dan insomnia terminal (*terminal insomnia*) yaitu bangun lebih awal, tetapi tidak pernah tertidur kembali.

2. Etiologi Insomnia Pada Usia Lanjut

Berdasarkan penyebabnya insomnia dibagi menjadi dua yaitu primer dan sekunder. Insomnia primer tidak berhubungan dengan kejiwaan, masalah medis lainnya, ataupun penggunaan obat tertentu. Sedangkan insomnia sekunder disebabkan oleh gangguan kesehatan atau karena adanya penyakit tertentu, misalnya radang sendi, asma, gangguan cemas, depresi, kanker (Astuti, 2013, Darmojo, 2015). Penelitian yang dilakukan (Sugiyanto, 2021) penyebab insomnia yaitu dikarenakan beban pikiran dan penyakit yang diderita mengakibatkan rasa sakit akan mempengaruhi kebiasaan tidur seseorang, seperti merasa terjaga, dan susah untuk tidur. Banyak juga lansia beresiko mengalami insomnia karena pensiun, kematian pasangan atau teman dekat (Widiana et al, 2020)

Penyebab insomnia pada usia lanjut merupakan gabungan dari banyak faktor, baik fisik, psikologis, pengaruh obat-obatan, kebiasaan hygiene tidur yang tidak baik, alkohol, kafein, serta demensia juga menjadi penyebab insomnia (Darmojo, 2015). Sedangkan menurut (Hardani & Putri, 2016) insomnia diakibatkan karena tingginya faktor pemicu seperti lingkungan dan stresor tinggi. Kondisi fisik yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada lansia yaitu seperti nyeri yang disebabkan oleh penyakit yang diderita misalnya asam urat atau reumatik yang dirasa pada malam hari, atau lansia penderita diabetes melitus sehingga sering berkemih pada malam hari. (Elliya et al., 2020)

3. Tahapan Tidur

Tahapan tidur dibagi menjadi dua yaitu *non rapid eye movement (NREM)* atau tidur dengan pergerakan bola mata lambat dan *rapid eye movement (REM)* tidur dengan pergerakan bola mata cepat.

a. Tahapan Tidur NREM

Tidur NREM disebut juga sebagai tidur gelombang pendek karena gelombang otak yang ditunjukkan oleh orang yang tidur lebih pendek daripada gelombang alfa dan beta yang ditunjukkan orang yang sadar. (Kasiati & Rosmalawati, 2016). Tidur NREM merupakan tidur yang nyaman dan dalam, tanda-tanda tidur NREM adalah mimpi berkurang, keadaan istirahat, tekanan darah turun, kecepatan pernapasan turun, metabolisme turun, dan gerakan bola mata lambat.

b. Tahapan Tidur REM

Tidur REM merupakan tidur dalam kondisi aktif atau paradoksial sebagian besar mimpi terjadi pada tahap ini. Selama tidur REM, otak cenderung aktif dan metabolismenya meningkat hingga 20%. Pada tahap ini sulit untuk dibangunkan atau justru dapat bangun dengan tiba-tiba, tonus otot terdepresi, sekresi lambung meningkat, dan frekuensi jantung dan pernapasan sering kali tidak teratur (Kasiati & Rosmalawati, 2016). Tidur REM sangat penting dalam memelihara fungsi kognitif dikarenakan tidur REM melancarkan aliran darah ke

otak, meningkatkan aktivitas korteks dan konsumsi oksigen serta meningkatkan pengeluaran epinefrin. Tidur REM yang adekuat berperan dalam mengorganisasi informasi, proses belajar dan menyimpan memori jangka panjang (Reza et al, 2019).

B. Terapi Untuk Mengurangi Tingkat Insomnia

1. Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*)

Salah satu pengobatan secara non farmakologis dalam mengatasi gangguan tidur adalah teknik relaksasi otot progresif, yang diperkenalkan pertama kali oleh Edmund Jacob tahun 1929 oleh bukunya yang berjudul *Progressive Relaxation*. Latihan relaksasi otot progresif merupakan kombinasi latihan pernafasan dan rangkaian kontraksi serta relaksasi kelompok otot (Indrawati, 2018). Relaksasi otot progresif memang diketahui bermanfaat dapat memunculkan keadaan tenang dan rileks dimana gelombang otak mulai melambat akhirnya membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur. Konsistensi dari teknik relaksasi progresif setiap hari secara teratur ini membuktikan bahwa mempunyai hasil yang signifikan untuk menurunkan insomnia pada usia lanjut (Saktiri, 2019).

2. Terapi Musik

Terapi musik menjadi salah satu upaya untuk mengurangi insomnia, musik dapat membuat individu sehat secara mental, fisik, emosional, dan spiritual, jenis musik bisa disesuaikan dengan keinginan misalnya dengan mendengarkan musik instrumental (Nuryati, 2017). Musik

klasik juga memberikan kenyamanan dan perasaan relaks sehingga dapat mengurangi insomnia pada lansia (Napitupulu, 2019)

3. Aromaterapi

Aromaterapi memiliki kandungan mampu mengubah emosi dan merilekskan tubuh. Aroma yang dihirup akan diteruskan ke sistem limbik. Sistem limbik berfungsi mengendalikan perasaan, emosi, dan memori juga melepaskan endorfin dan neurotransmitter ke dalam tubuh. Ketika otak bereaksi terhadap kekuatan positif dari aroma, dapat memperbaiki kondisi emosional yang menyenangkan dan menyebabkan relaksasi (Sukmalara, 2017). Pemberian aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) dapat menurunkan derajat insomnia, dapat meningkatkan kualitas serta kebutuhan tidur (Maharani, 2021)

4. Rendam Kaki Air Hangat

Merendam kaki dengan air hangat dapat menciptakan suasana rileks yang akan meningkatkan produksi serotonin dan kemudian diubah menjadi melatonin sehingga timbul rasa kantuk dan mempertahankan tidur nyenyak (Putra, 2018) Air hangat memberikan efek sedasi yang dapat merangsang tidur. Merendam kaki dalam air hangat yang bertemperatur 37°C-39°C akan memberikan efek sopartifik (efek ingin tidur) dan dapat mengatasi gangguan tidur (Wungouw, 2018).

C. Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*)

1. Definisi Terapi Relaksasi Otot Progresif

Teknik relaksasi otot progresif adalah suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada klien dengan menegangkan otot-otot tertentu dan kemudian relaksasi, dengan menggabungkan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu. Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks (Setyoadi, 2011).

Latihan relaksasi progresif yang dilakukan 15-30 menit, dalam satu kali sehari secara teratur selama satu minggu terbukti efektif untuk menurunkan insomnia karena dapat memberikan pemijitan halus berbagai kelenjar-kelenjar pada tubuh, menurunkan kortisol dalam darah, mengembalikan pengeluaran hormon yang secukupnya sehingga memberi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran. (Indrawati, 2018)

Melakukan terapi relaksasi otot progresif secara rutin selama 7 hari serta menjadikan kebiasaan bagi lansia setiap minggunya akan

membawa dampak yang positif bagi lansia dan dapat mengurangi gangguan tidur serta membantu menghilangkan kekakuan dibagian otot-otot tertentu yang menjadikan tubuh tetap segar dan rileks (Borneo, 2017). Menurut hasil penelitian, pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur lansia dikarenakan relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi otot yang tidak memerlukan imajinasi tetapi hanya memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang dulu tegang menjadi rileks dan relaksasi otot progresif juga mengkombinasikan latihan napas dalam. (Ariana et al, 2020)

Terapi relaksasi otot progresif dilakukan dengan durasi 25-30 menit setiap hari selama satu minggu (Pardede et al, 2020) Terapi ini terbukti efektif untuk memperpendek latensi tidur, memperlama durasi tidur, meningkatkan efisiensi tidur, mengurangi gangguan tidur, dan mengurangi gangguan aktifitas pada siang hari sehingga meningkatkan respon puas terhadap kualitas tidur lansia (Sulidah et al., 2016).

2. Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Beberapa tujuan terapi relaksasi otot progresif menurut Setyoadi & Kushariyadi (2011) adalah menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, mengurangi disritmia jantung, rileks, meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi, memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress, mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan, dan gagap

ringan. Menurut (Ozgundondu & Metin, 2019) relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi stress dan kelelahan. Berdasarkan hasil penelitian (Liu et al, 2020) mampu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pasien Covid 19.

D. Konsep Lanjut Usia

1. Pengertian Lanjut Usia

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh. Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua (Kholifah, 2016)

Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas yang memiliki tanda-tanda terjadinya penurunan fungsi-fungsi biologis, psikologis, sosial dan ekonomi. Lansia adalah tahap lanjut proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan (Muhith & Siyoto, 2016)

2. Pembagian Lansia

Pembagian lansia menurut Kementerian Kesehatan RI (2015) yaitu pra lanjut usia (45-59 tahun) usia lanjut (60-69 tahun) dan usia lanjut dengan risiko tinggi (lebih dari 70 tahun dengan masalah kesehatan)

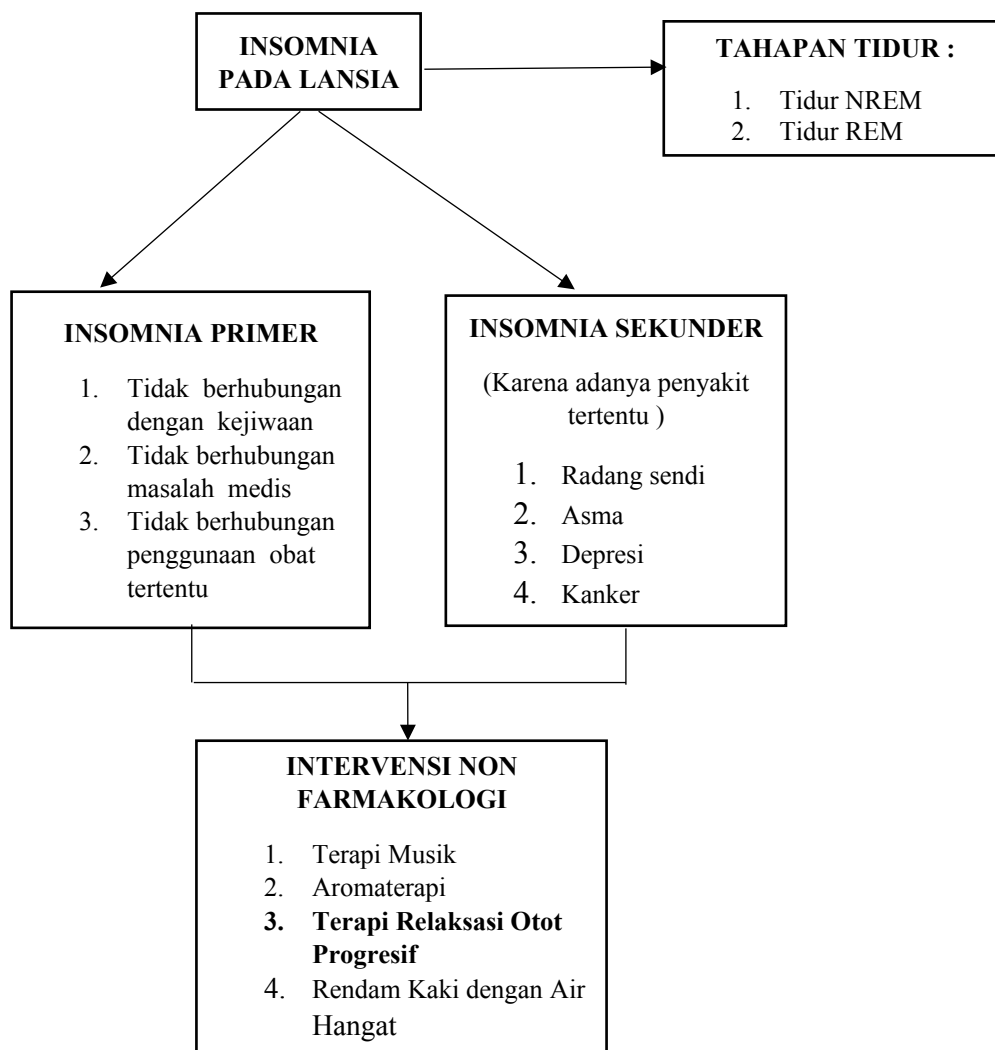
3. Perubahan Pada Lanjut Usia

Proses menua menyebabkan perubahan-perubahan anatomi/fisiologi, penurunan fungsi organ, munculnya berbagai penyakit (Darmojo, 2015) Proses menua juga mengalami beberapa penurunan fungsi seperti fungsi kognitif kemampuan daya ingatnya menurun, menurunnya kemampuan untuk mengambil sebuah keputusan, dan tidak mampu lagi untuk memecahkan masalahnya sendiri (Kholifah, 2016).

Seiring dengan bertambahnya usia akan terjadi pula perubahan kebutuhan tidur yaitu adanya pengurangan kebutuhan tidur, kebutuhan tidur lansia berkisar antara 6-7 jam per hari (Ambarsari, 2015). Menurut P2PTM Kemenkes RI kebutuhan tidur lansia adalah 6 jam perhari. Begitu juga menurut (Dariah & Okatiranti, 2015) menjelaskan bahwa kebutuhan tidur umur 60 tahun ke atas rata-rata 6 jam sehari. Diperkuat oleh (Witriya et al., 2016) kebutuhan tidur untuk lansia yang baik itu 6 jam pada setiap malamnya. Tetapi banyak lansia yang sukar untuk tidur kembali pada malam hari ketika terbangun. Hal ini berdampak menyebabkan penurunan fungsi kognitif lansia karena lansia akan mudah untuk mengantuk dan sulit untuk konsentrasi, peningkatan kecemasan dan resiko terjatuh sangat tinggi

E. Kerangka Teori

Gambar 2.1
Kerangka Teori

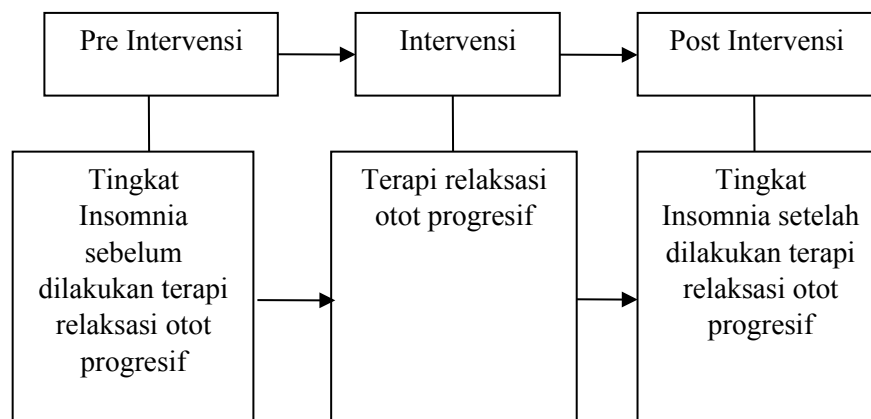


Sumber : (Setyoadi 2011, Astuti 2013, Indrawati 2014, Darmojo 2015, Kasiati & Rosmalawati, 2016, Nuryati, 2017, Sukmalara, 2017, Putra 2018, Wungoul & Hamel 2018, Reza et al 2019, Saktiri 2019, Maharani 2021).

F. Kerangka Konsep

Tahap yang penting dalam satu penelitian adalah menyusun kerangka konsep. Konsep adalah abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antar variabel. Kerangka konsep akan membantu peneliti menghubungkan hasil penemuan dengan teori (Nursalam, 2015)

Gambar 2.2
Kerangka Konsep



G. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan awal peneliti mengenai hubungan antar variabel yang merupakan jawaban peneliti tentang kemungkinan hasil penelitian.

Didalam pernyataan hipotesis terkandung variabel yang akan diteliti dan hubungan antar variabel-variabel tersebut. Pernyataan hipotesis mengarahkan peneliti untuk menentukan desain penelitian, teknik penelitian sampel, pengumpulan dan metode analisis data (Dharma, 2011)

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ho : Ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Tahun 2021

Ha : Tidak ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Tahun 2021

