

# **BABI**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Lanjut usia merupakan suatu keadaan yang terjadi dalam kehidupan manusia. Proses lanjut usia merupakan proses hidup, tidak hanya di mulai dari waktu tertentu tetapi sejak kita pertama kali hidup. Lansia adalah dimana waktu untuk berfikir, mengingat, menangkap, dan merespon sesuatu seperti pembicaraan orang lain itu sudah mengalami penurunan yang cukup berkala.

Proses penuaan dalam kehidupan manusia merupakan suatu hal yang wajar dan akan dialami oleh semua orang dan pada usia diatas 60 tahun. Hal ini tentunya akan menimbulkan terjadinya perubahan terhadap aspek fisiologis, mental, social, ekonomi, dan tentunya aspek psikologis (Manurung & Adriani, 2017).

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO ) lanjut usia diseluruh dunia diperkirakan sekitar 1,2 miliar. Lansia merupakan kelompok umur yang beresiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat beberapa faktor proses patologis terkait usia dapat menyebabkan perubahan pola tidur. National Sleep Foundation Amerika sekitar 67% dari 1.508 lansia di amerika usia 65 tahun keatas mengalami gangguan tidur (Breus, 2011) kekurangan tidur pada lansia memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup. Lansia yang mengalami gangguan tidur akan mengalami peningkatan jumlah tidur pada siang hari, masalah pada memori, depresi, kemungkinan jatuh pada malam hari, serta rendahnya kualitas hidup (Merrit, 2011).

Populasi lansia yang berusia lebih dari 65 tahun di dunia ada 617 juta jiwa setara dengan 8,5% dari jumlah seluruh penduduk di dunia saat ini. Namun, sebelum tahun 2050 diperkirakan jumlah penduduk lansia meningkat menjadi 1,6 miliar jiwa setara dengan hampir 17% penduduk di dunia (US National Institute on Aging, 2016). Data penduduk tahun 2017

terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia 9,03% dari keseluruhan penduduk. Jumlah lansia di Indonesia tahun 2025 diperkirakan terdapat 33,69 juta jiwa, dan tahun 2030 diperkirakan terdapat 40,95 juta jiwa. Tiga provinsi dengan persentase lansia terbesar adalah DI Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59) dan Jawa Timur (12,25%). Sementara itu, tiga provinsi dengan persentase lansia terkecil adalah Papua (3,20%), Papua Barat (4,33%) dan Kepulauan Riau (4,35%) (Kemenkes RI, 2017).

Jumlah lansia di provinsi Jawa Barat pada tahun 2017 terdapat 4,16 jiwa atau sekitar 8,67% dari total penduduk Jawa Barat, yang terdiri dari sebanyak 2,07 juta jiwa atau 8,31% lansia laki-laki dan sebanyak 2,14 juta jiwa atau 9,03% lansia perempuan. Jumlah lansia di kabupaten Cianjur pada tahun 2017 sebanyak 2.00.942 jiwa (Profil lansia Jawa Barat, 2017). Proses penuaan akan mengalami perubahan sistem tubuh dan muncul berbagai masalah kesehatan pada lansia. Masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, yaitu hipertensi, osteoarthritis, diabetes melitus, gangguan gigi dan mulut, gangguan penglihatan, gangguan kardiovaskuler, gangguan mental, gangguan pendengaran, imobilisasi, dan gangguan pola tidur (insomnia) (Mahlufi, 2016). Masalah yang sering terjadi pada lansia salah satunya yaitu gangguan pola tidur (insomnia).

Gangguan pola tidur (insomnia) adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami sulit tidur terutama saat tidur malam hari. Gangguan pola tidur (insomnia) tidak hanya terjadi pada lansia, semua usia rawan terkena insomnia (Susilo dan Wulandari, 2011). Prevalensi gangguan pola tidur (insomnia) di Indonesia pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67% dari populasi yang berusia diatas 65 tahun. Hasil penelitian didapatkan insomnia sebagian besar dialami oleh perempuan yaitu sebesar 78,1% dengan usia 60-74 tahun (Sulistyarini & Santosa, 2016).

Penyebab gangguan pola tidur (insomnia) pada lansia adalah nyeri, sering berkemih, PPOM dan RLS (keinginan tidak tertahan menggerakkan satu kaki) (Dewi, 2014). Keluhan gangguan pola tidur (insomnia) terdiri dari kesulitan untuk tidur, sering terbangun, dan sulit untuk tertidur kembali

(Susilo dan Wulandari, 2011). Beberapa penelitian menunjukkan dampak buruk gangguan pola tidur (insomnia) terhadap kesehatan apabila tidak diatasi, dapat menyebabkan gangguan kesehatan dan meningkatkan resiko kecelakaan akibat kantuk. Gangguan pola tidur (insomnia) atau kurang tidur dari 6 jam per malam memiliki resiko angka kematian sebanyak 70% lebih tinggi daripada orang yang tidur 7-8 jam. Seorang lansia yang tidak mendapat tidur cukup akan menjadi mudah marah, pelupa, pusing dan kebingungan (Dewi, 2014).

Ada beberapa cara untuk mengatasi gangguan pola tidur (insomnia) pada lansia: dengan farmakologi yaitu minum obat tidur tetapi dapat menyebabkan ketergantungan, dan non farmakologi seperti terapi relaksasi, terapi pengaturan tidur dan terapi psikologi. Terapi relaksasi dapat dilakukan dengan cara terapi relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, aroma terapi, dan terapi musik. Teknik relaksasi otot progresif adalah salah satu terapi untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses simpel dan sistematis dalam menegangkan sekelompok kemudian merelaksasikannya kembali (Marks, 2011). Selain untuk memfasilitasi tidur, relaksasi otot progresif juga bermanfaat untuk ansietas, mengurangi kelelahan otot, kram serta nyeri leher dan punggung (Berstein et al.,2011) menunjukkan bahwa terapi teknik relaksasi otot progresif dalam waktu 10-15 menit selama 3 hari berturut-turut efektif menurunkan derajat insomnia pada lansia. Terapi teknik relaksasi otot progresif ini sangat mudah dilakukan di rumah dan dapat dibantu oleh keluarga untuk membantu lansia mengatasi insomnianya saat masih terjaga di malam hari. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sulidah., dkk,2015)

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ““Aplikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Tn.W (63 Thn) Dengan Gangguan Pola Tidur Di Wilayah Kampung Tajurhalang Kabupaten Cianjur Provinsi Jawa Barat ”.

## **1.2 Tujuan Penelitian**

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk memahami dan mengaplikasikan “Aplikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Tn.W (63 Thn) Dengan Gangguan Pola Tidur Di Wilayah Kampung Tajurhalang Kabupaten Cianjur Provinsi Jawa Barat”.

### **1.3 Pengumpulan Data**

#### **1.3.1 Wawancara**

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan dilakukan oleh dua belah pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yang memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut. Dalam penelitian kualitatif, wawancara menjadi metode pengumpulan data yang utama. Sebagai besar data diperoleh melalui wawancara.

#### **1.3.2 Observasi**

Observasi berasal dari bahasa latin yang berarti memperhatikan dan mengikuti. Memperhatikan dan mengikuti dalam arti mengamati dengan teliti dan sistematis sasaran perilaku yang dituju. Observasi ialah suatu kegiatan mencari data yang dapat digunakan untuk memberikan suatu kesimpulan atau diagnosis. Peneliti melakukan pengamatan untuk melihat bagaimana efektifitas pengaruh terapi latihan otot progresif terhadap kualitas tidur lansia pada penurunan kekuatan otot. Observasi dilakukan dengan mengamati lingkungan rumah klien, observasi pengkajian fisik dengan inspeksi, palpasi, perkusi dan auskultasi.

#### **1.3.3 Studi Literatur/ Dokumentasi**

Dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data kemudian ditelaah.

Peneliti menggunakan pengumpulan data dengan metode studi

dokumen karena dokumen memberi informasi tentang situasi yang tidak dapat diperoleh langsung melalui observasi langsung atau wawancara. Sejumlah besar data yang tersimpan dalam bahan yang berbentuk dokumentasi.

Peneliti akan melakukan pendokumentasian asuhan keperawatan berdasarkan pada lima pokok asuhan keperawatan yaitu, pengkajian keperawatan, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan.

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Manfaat Teoritik**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pengembangan ilmu pengetahuan serta memberikan informasi mengenai pengobatan non farmakologi terhadap penurunan kualitas tidur dengan mengaplikasikan terapi relaksasi otot progresif

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta wawasan peneliti tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia.

#### **b. Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi tentang terapi relaksasi otot progresif untuk peningkatan kualitas tidur pada lansia.

#### **c. Bagi Pasien**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang berkaitan dengan peningkatan kualitas tidur serta pasien mampu mengaplikasikan sendiri terapi relaksasi otot progresif.

#### **d. Bagi perawat**

Dapat memberi serta menambah wawasan asuhan keperawatan kepada pasien tentang relaksasi otot progresif dalam memberikan pendidikan kesehatan