

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Gangguan tidur atau insomnia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia. Kondisi ini membutuhkan perhatian yang serius. Buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Proses penuaan tersebut menyebabkan penurunan fungsi neurotransmitter yang ditandai dengan menurunnya distribusi norepinefrin. Hal itu menyebabkan perubahan irama sirkadian, dimana terjadi perubahan tidur lansia pada fase *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) 3 dan 4. Sehingga lansia hampir tidak memiliki fase 4 atau tidur dalam (Khasanah dan Hidayati, 2012).

Menurut WHO (*World Health Organization*) menyatakan bahwa seseorang yang sudah berusia lebih dari 60 tahun disebut dengan usia lanjut atau lansia. Proses penurunan biasanya terjadi perubahan-perubahan fungsi tubuh terjadi ketika memasuki usia lanjut, perubahan tersebut meliputi perubahan dari tingkat sel sampai ke semua sistem organ tubuh, seperti sistem pernafasan, pendengaran, penglihatan, perubahan lainnya yang dialami lansia adalah perubahan pola tidur. *World Health Organization* (WHO) mencatat pada tahun 2021 kurang lebih 18 % penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur (Rusiana et al., 2021). Prevalensi insomnia atau gangguan sulit tidur di Indonesia sekitar 10%. Artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia. Jumlah ini terdata dalam data statistik, banyak penderita insomnia yang belum terdeteksi (Siregar, 2018). Jumlah kasus insomnia di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019 diperkirakan 6701 kasus. Kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan berbagai keluhan dan menyebabkan tekanan jiwa bagi penderita (KEMENKES, 2019).

Jika lansia kurang tidur yaitu perasaan bingung, curiga, hilangnya produktifitas kerja, serta menurunnya imunitas. kurang tidur menyebabkan

masalah pada kualitas hidup lansia, memperburuk penyakit yang mendasarinya mengubah perilaku, suasana hati menjadi negatif, mengakibatkan kecelakaan, seperti terjatuh, serta kecelakaan dalam rumah tangga. Insomnia juga dapat menyebabkan kematian pada lansia (Fitriani, 2014).

Proses terjadinya penuaan penduduk dipengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya : peningkatan gizi, sanitasi, pelayanan kesehatan, hingga kemajuan tingkat pendidikan dan sosial ekonomi yang semakin baik. Secara global populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan. Secara global, Asia dan Indonesia dari tahun 2015 sudah memasuki era penduduk menua (*Ageing population*) karena jumlah penduduknya yang berusia 60 tahun ke atas (penduduk lansia) melebihi angka 7 persen (Kemenkes RI, 2017).

Populasi lansia meningkat sangat cepat. Tahun 2020, jumlah lansia sudah menyamai jumlah balita. Sebelas persen dari 6,9 milyar penduduk dunia adalah lansia (WHO, 2013). Jumlah lansia di Indonesia mencapai 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru dari 21 Puskesmas yang ada di Pekanbaru, jumlah lansia pada tahun 2018 sebanyak 56.430 orang dengan jumlah lansia laki-laki sebanyak 28.028 orang dan perempuan sebanyak 28.402 orang. Jumlah lansia di Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan tahun 2018 sebanyak 3.713 dengan jumlah lansia laki-laki 1.844 orang dan perempuan sebanyak 1.869 orang. Data dari Dinkes Kota Pekanbaru tahun 2017, jumlah kunjungan lansia di Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan sebanyak 1225 orang, dengan umur 60-69 tahun sebanyak 813 orang dan umur  $\geq 70$  tahun sebanyak 412 orang. Besarnya jumlah penduduk lansia di Indonesia di masa depan membawa dampak positif maupun negatif. Berdampak positif, apabila penduduk lansia berada dalam keadaan sehat, aktif dan produktif. Disisi lain, besarnya jumlah penduduk lansia menjadi beban jika lansia memiliki masalah penurunan kesehatan yang berakibat pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan, penurunan pendapatan/penghasilan, peningkatan disabilitas, tidak

adanya dukungan sosial dan lingkungan yang tidak ramah terhadap penduduk lansia ( kemenkes.2017).

Kumar (2017), dalam jurnalnya menyatakan bahwa latihan relaksasi otot yang teratur dapat membantu pasien menginduksi tidur dan mempertahankan pola tidur sehat mereka dari 450 subjek, 110 ditemukan memiliki insomnia dan dikaitkan dengan peningkatan usia. Prevalensi insomnia adalah 24,4% dan terkait dengan beberapa faktor risiko. Rasa nyaman inilah yang dibutuhkan lansia guna meningkatkan kualitas tidurnya. Relaksasi Otot Progresif adalah teknik pikiran tubuh yang melibatkan perlahan-lahan tegang dan kemudian rilekskan setiap kelompok otot dalam tubuh. Teknik Relaksasi Otot Progresif dapat membantu untuk menjaga stres serta mengobati stres terkait masalah kesehatan seperti insomnia dan kecemasan.

Berdasarkan uraian di atas insomnia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia, serta berkurangnya efisiensi tidur dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Kemudian penulis tertarik untuk mengambil judul **“Aplikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Terhadap Insomnia”**.

## **B. Tujuan**

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

1. Terdeskripsikan hasil pengamatan kualitas tidur pada lansia sebelum penerapan relaksasi otot progresif
2. Mendeskripsikan hasil pengamatan kualitas tidur pada lansia sesudah penerapan otot progresif.
3. Mendeskripsikan perbedaan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah penerapan otot progresif.

## **C. Manfaat**

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.