

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dewasa awal atau muda adalah masa transisi dari remaja ke dewasa yang disebut sebagai beranjak dewasa (*emerging adulthood*) terjadi dari usia 18 sampai 25 tahun (Arnett dalam Diane, Ruth, & Gabriela, 2015:7). Seiring dalam masa peralihan menuju dewasa, berbagai masalah juga muncul dengan bertambahnya umur pada masa dewasa awal, salah satunya adalah masalah kesehatan atau gaya hidup yang kurang baik dimana sering mengabaikan tentang kesehatannya seperti; merokok, minum alkohol dan terkadang sering begadang tanpa tujuan yang jelas. Sebuah studi longitudinal mengungkapkan bahwa sebagian besar kebiasaan yang merugikan kesehatan terbentuk pada masa remaja semakin melekat pada masa beranjak dewasa (Harris & kawan-kawan, 2006).

Masa usia 20-30 tahun adalah saat-saat sibuk, jadi tidak mengherankan bahwa banyak individu di masa peralihan dan dewasa muda tidak cukup memiliki waktu tidur, diantara mahasiswa, stres dalam kehidupan keluarga, bersamaan dengan stres akademis, berasosiasi dengan insomnia tingkat tinggi (Bernert, Merril, Braithwaite, Van Orden, & Joiner, 2007). Kebanyakan dewasa muda tidur malam hari rata-rata 6 sampai 8 ½ jam, tetapi hal ini bervariasi. Dewasa muda jarang sekali tidur siang. Kurang dari 20% waktu tidur yang di habiskan yaitu tidur REM, yang konsisten sepanjang hidup (Potter & Perry, 2006:1476).

Tidur adalah suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Jika orang memperoleh tidur yang cukup, mereka merasa tenaganya telah pulih. Beberapa ahli tidur yakin bahwa perasaan tenaga yang pulih ini menunjukkan tidur memberikan waktu untuk perbaikan penyembuhan sistem tubuh untuk periode keterjagaannya yang berikutnya (Potter & Perry, 2006:1470). Kesempatan untuk istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan makan, aktivitas, maupun kebutuhan dasar lainnya. Setiap individu membutuhkan istirahat dan tidur untuk memulihkan kembali kesehatannya (Tarwoto & Wartonah, 2011:135). Jadi dengan adanya tidur dan istirahat yang cukup, tubuh akan mempunyai tenaga yang cukup untuk beraktivitas sehari-hari. Tetapi pada masa dewasa muda, mereka sering mengabaikan waktu tidur dan istirahat yang disebabkan salah satunya yaitu, karena stres yang ditimbulkan dari masalah di kampus, tempat kerja atau keluarga sehingga terjadi gangguan kurang tidur atau biasa disebut dengan insomnia.

Insomnia merupakan suatu keadaan ketidak mampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas, dengan keadaan tidur yang hanya sebentar atau susah tidur. Insomnia terbagi menjadi tiga jenis, yaitu: initial insomnia, merupakan ketidakmampuan untuk jatuh tidur atau mengawali tidur, intermiten insomnia, merupakan ketidakmampuan tetap tidur karena selalu terbangun pada malam hari, dan terminal insomnia, merupakan ketidakmampuan untuk tidur kembali setelah bangun tidur pada malam hari (Alimul, 2009:128). Menurut Bennita. (2013) faktor-faktor yang mempengaruhi tidur adalah pengaruh psikososial, gaya hidup, kondisi lingkungan, penyimpangan kesehatan, dan intervensi medis.

Insomnia sering berkaitan dengan kebiasaan tidur yang buruk. Apabila kondisi berlanjut, ketakutan tidak dapat tidur dapat cukup menyebabkan keterjagaan. Disiang hari, seseorang dengan insomnia akan menyebabkan merasa ngantuk, letih, depresi, dan cemas (Potter & Perry, 2006:1481).

Penelitian terbaru menunjukkan 30-45% orang dewasa di seluruh dunia mengalami insomnia. Sementara sumber lain memperkirakan ada 28 juta penderita insomnia di Indonesia (Anita, K, W, 2011, *Di Indonesia Ada 28 Juta Penderita Insomnia* <http://www.tribunnews.com/kesehatan/2011/04/22/di-indonesia-ada-28-juta-penderita-insomnia>). Ketika penduduk Indonesia tahun 2004 berjumlah 238,452 juta ada sebanyak 28,053 juta orang Indonesia yang terkena insomnia atau sekitar 11,7%. Data ini hanya berdasarkan indikasi secara umum tidak memperhitungkan faktor genetik, budaya, lingkungan, sosial, ras. Jumlah ini bisa terus bertambah seiring dengan perubahan gaya hidup.

Data tersebut diamini oleh DR dr Nurmiati Amir, SpKJ(K) yang mengakui memang sekitar 10 persen dari jumlah penduduk Indonesia mengalami kesulitan tidur. Ukuran normal untuk orang dewasa tidur adalah 6-7 jam. Tapi penderita insomnia kebanyakan tidur hanya 3-4 jam saja (Vera, F, B, 2010, *28 Juta Orang Indonesia Terkena Insomnia*, <http://health.detik.com/read/2010/05/01/155018/1349258/763/28-juta-orang-indonesia-terkena-insomnia>). Menurut penelitian yang dilakukan Japardi. (2002) hampir semua orang pernah mengalami gangguan tidur selama masa kehidupannya. Diperkirakan tiap tahun 20%-40% orang dewasa mengalami kesukaran tidur dan 17% diantaranya mengalami masalah serius.

Dari hasil wawancara yang saya lakukan dengan dua responden pada tanggal 25 Mei 2017 di Kelurahan Bandungrejosari RT 01 RW 06 Kota Malang tentang kualitas tidur dengan menggunakan lembar PSQI, Sdr. P usia 22 tahun mengatakan bahwa frekuensi tidurnya 5 jam pada malam hari, terkadang terbangun pada malam hari karena kepanasan, merasa capek dan pusing saat bangun tidur, mengantuk pada saat melakukan aktifitas di siang hari, merasa tidur kurang nyenyak dalam satu bulan terakhir memperoleh skor PSQI 12 yang termasuk dalam kategori kualitas tidur buruk, sedangkan Sdr. S usia 21 tahun mengatakan bahwa frekuensinya tidurnya 5,5 jam pada malam hari, terbangun untuk ke kamar mandi, pusing saat bangun tidur, mengantuk saat melakukan aktifitas di siang hari, merasa tidur kurang nyenyak dalam satu bulan terakhir memperoleh skor PSQI 10 dengan kategori kualitas tidur buruk.

Menurut susanti dalam Setyoadi dan Kushariyadi. (2011) salah satu terapi untuk mengatasi insomnia adalah dengan terapi relaksasi otot progresif yang dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang, relaks, dan memudahkan untuk tidur. Kontraksi dan relaksasi otot (ptogresif) berirama dapat mengurangi ketegangan dan menyiapkan tubuh untuk beristirahat atau tidur (Hoch & Reynolds dalam Potter & Perry, 2006:1492).

Dilihat dari fenomena yang terjadi diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana kualitas tidur dewasa muda yang mengalami insomnia setelah dilakukan relaksasi progresif.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Kualitas Tidur Pada Dewasa Muda yang Mengalami Insomnia Setelah Dilakukan Relaksasi Progresif?”.

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Kualitas Tidur Pada Dewasa Muda yang Mengalami Insomnia Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Progresif.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Subyek Penelitian

Mendapatkan informasi mengenai Gambaran Kualitas Tidur Pada Dewasa Muda yang Mengalami Insomnia Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Progresif.

1.4.2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi kepustakaan institusi poltekkes kemenkes malang terutama tentang Gambaran Kualitas Tidur Pada Dewasa Muda yang Mengalami Insomnia Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Progresif.

1.4.3. Bagi Pengembangan dan Riset Selanjutnya

Dapat memberikan informasi pada pembaca dan penelitian selanjutnya mengenai Gambaran Kualitas Tidur Pada Dewasa Muda yang Mengalami Insomnia Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Progresif sehingga dapat mengembangkan sebuah penelitian yang lebih baik dan bermanfaat.

1.4.4. Bagi Peneliti

Dalam penelitian ini, peneliti dapat memperoleh pengalaman dalam pelaksanaan aplikasi riset keperawatan tentang studi kasus Gambaran Kualitas Tidur Pada Dewasa Muda yang Mengalami Insomnia Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Progresif.