

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap lanjut dari proses kehidupan yang akan dijalani oleh semua individu, ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan, lansia bukanlah suatu penyakit (Artinawati S, 2014). Menurut Pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No. 13 tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Maryam dkk, 2008:32). Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) ada empat tahapan lansia yaitu: usia pertengahan (middle age) usia 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) usia 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) usia 75-90 tahun, usia sangat tua (very old) usia > 90 tahun.

Penduduk lanjut usia di Indonesia berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta) (Depkes, 2017). Menurut Badan Pusat Statistik provinsi Jawa Timur presentase penduduk lansia tahun 2017 (12,25%), tahun 2018 (12,64%), tahun 2019 (13,6%) sedangkan presentasi penduduk lansia di kota Malang tahun 2017 (9,97%), tahun 2018 (10,32%) dan tahun 2019 (10,68%). Peningkatan jumlah lansia tersebut akan berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan. Semakin meningkatnya lansia semakin banyak masalah kesehatan yang dialami oleh lansia, hal ini dikarenakan terjadinya proses menua. Menurut Artinawati (2014) menyatakan proses menua

adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Pengaruh proses menua tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah, baik secara fisik biologis, mental maupun sosial ekonomi. Masa tua sangat rentan terhadap masalah kesehatan jiwa. Masalah kesehatan jiwa yang sering timbul pada lansia meliputi kesemasan, depresi, insomnia, paranoid, dan demensia (Maryam, 2008:69).

Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama tidur di malam hari (Susilo & Wulandari, 2011). Insomnia pada lansia merupakan keadaan dimana terjadi perubahan pada kualitas dan kuantitas pola istirahat yang mengakibatkan rasa tidak nyaman dan mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Masalah tidur yang sering dialami oleh lansia adalah sering terjaga pada malam hari, seringkali terbangun pada dini hari, sulit untuk tertidur, dan rasa lelah yang amat sangat pada siang hari. Penyebabnya dikarenakan kurangnya kegiatan fisik dan mental, tertidur sebentar-sebentar sepanjang hari, gangguan cemas dan depresi, suasana kamar kurang nyaman, sering berkemih pada waktu malam (Maryam, 2008:71).

Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan insomnia dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius (Indrawati & Andriyati, 2018). Menurut survei epidemiologi hingga 40-50% dari individu lebih dari 60 tahun menunjukkan bahwa mereka tidak puas dengan tidur atau mengalami kesulitan tidur, antara 12% dan 25% mengeluh insomnia kronis (Borneo,C.2017).

Tindakan yang dapat diberikan pada lansia untuk mengatasi gangguan tidur atau insomnia yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi dilakukan dengan cara relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah suatu gerakan menegangkan dan melemaskan secara berurutan 10 kelompok otot tubuh, dimulai dari kelompok otot paha dan kaki, pergelangan tangan, lengan bawah, lengan atas, perut, dada, punggung, bahu leher dan wajah (Maryam, 2010). Keefektifan relaksasi otot progresif dalam menurunkan insomnia pada lansia dibuktikan dalam penelitian (Safitri & Agustin, 2015) menunjukkan hasil bahwa sebelum diberikan relaksasi otot progresif tingkat insomnia ringan sebanyak 22 orang lansia dan tingkat insomnia berat sebanyak 8 orang. Setelah diberikan relaksasi otot progresif hasil yang didapatkan adalah tidak ada keluhan insomnia sebanyak 25 orang dan tingkat insomnia ringan sebanyak 5 orang. Artinya terdapat perubahan yang signifikan terhadap tingkat insomnia sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

Berdasarkan fenomena yang ada di Posyandu Lansia RT 04 RW 06 Kelurahan Bandungrejosari Kecamatan Sukun didapatkan bahwa 5 dari 15 lansia yang hadir mengalami insomnia atau gangguan tidur. Hasil wawancara peneliti dengan lansia yang mengalami insomnia menyatakan bahwa didapatkan gejala seperti kesulitan untuk memulai tidur, terbangun pada malam hari, susah untuk memulai tidur kembali. Sampai saat ini tidak ada upaya yang dilakukan oleh lansia untuk mengatasi gangguan tidur yang dialami. Saat terbangun pada malam hari dan tidak bisa tidur kembali lansia mengisi waktu tersebut untuk melakukan aktivitas yang ringan seperti membaca atau menulis, membersihkan rumah, menonton televisi dan mendengarkan radio.

Berdasarkan dari fenomena dan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mengetahui bagaimana penurunan insomnia pada lansia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif di Kelurahan Bandungrejosari Kecamatan Sukun.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Penurunan Insomnia pada Lansia Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif di Kelurahan Bandungrejosari Kecamatan Sukun?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penurunan insomnia pada lansia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui tingkat insomnia sebelum dilaksanakan terapi relaksasi otot progresif.
- b. Mengetahui tingkat insomnia setelah dilaksanakan terapi relaksasi otot progresif.
- c. Mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Subyek Penelitian**

Dengan penelitian ini diharapkan subyek penelitian dapat mengetahui informasi yang terkait dengan penelitian agar bisa menjadi acuan dalam menjalani pola hidup yang sehat kedepannya.

### **1.4.2 Bagi Tempat Penelitian**

Menambah informasi kepada institusi tempat dilakukan penelitian bahwa lansia dengan insomnia dapat melakukan terapi relaksasi otot progresif .

### **1.4.3 Bagi Peneliti**

Peneliti dalam hal ini mendapatkan pengetahuan dan pengalaman peneliti terhadap penurunan insomnia pada lansia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif sehingga dapat meningkatkan produktivitas dan usia harapan hidup lansia.

### **1.4.4 Bagi Institusi Akademik**

Dengan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah alternatif perawatan pada lansia penderita insomnia serta sebagai upaya pengembangan ilmu keperawatan gerontik.

### **1.4.5 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian sejenis dan lebih lanjut dalam bidang yang sama.