

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Lansia merupakan proses menua yang sudah menginjak usia 60 tahun ke atas dan termasuk tahapan terakhir dari proses pertumbuhan yang akan dilalui oleh setiap individu (Nurjamilah et al., 2024). Dalam fase kehidupan proses menua merupakan suatu kondisi yang wajar dan tidak dapat dihindari. Bertambahnya usia seseorang sering dikaitkan dengan penuaan, dimana seiring bertambahnya usia maka fungsi organ tubuh akan semakin menurun yang dikenal sebagai proses degeneratif (Yaslina et al., 2021).

Proses degeneratif merupakan proses yang diikuti dengan berbagai permasalahan yang berdampak pada perubahan diri manusia, dimulai dari perubahan fisik, kognitif, sosial, seksual, dan perasaan (Edy Prananto, 2016). Perubahan tersebut dapat menimbulkan berbagai macam masalah diantaranya, penurunan kemampuan gerak, resiko jatuh, sering mengompol (inkontinensia), penurunan kualitas tidur, gangguan tidur, depresi, gangguan pendengaran dan penglihatan, demensia, gangguan sistem imun, serta gangguan fungsi seksual (Nurratri & Pardilawati, 2023).

Tidur merupakan proses fisiologis yang aktif, teratur, dan berulang yang menyebabkan hilangnya perilaku dan ketidakmampuan untuk merespon lingkungan secara normal (Mardlatillah, 2023). Menurut Nugraha dkk dalam Amin & Ashadi (2021), tidur merupakan salah satu cara untuk memulihkan stamina tubuh dan menghilangkan rasa lelah agar dapat beraktivitas secara optimal. Menurut Nasiri et al. (2024), disebutkan bahwa kualitas tidur yang

buruk menempati urutan ketiga sebagai keluhan terbanyak pada lansia, setelah sakit kepala dan gangguan pencernaan. Proses penuaan sendiri berhubungan dengan beberapa masalah patologi yang mempengaruhi tidur seseorang.

Pada tahun 2021, Badan Pusat Statistik melaporkan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia mencapai angka 29,3 juta. Pada tahun 2023, Badan Pusat Statistik melaporkan persentase lansia di Jawa Timur telah mencapai 14,44 persen, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya sebesar 13,97 persen (Statistik, 2024). Jumlah lansia di Kota Malang pada tahun 2023 telah mencapai 113 ribu jiwa (Statistik Kota Malang, 2024).

Pada tahun 2020, prevalensi masalah kualitas tidur pada lansia yang berusia 60 tahun ke atas di Indonesia mencapai angka yang sangat tinggi yaitu sekitar 67% (Rudimin et al., 2017). Lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk di Kota Malang sebanyak 41,3%. Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh penelitian lain milik Noviyanti & Istiqomah (2020), menyatakan bahwa sebanyak 55,6% lansia mengalami kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 44,4% lainnya mengalami kualitas tidur dengan kategori sangat buruk. Di Panti Lansia Al-Ishlah Kota Malang terdapat 90% lansia mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal tersebut menyimpulkan bahwa tingginya gangguan tidur pada lansia akan mempengaruhi kualitas tidurnya.

Tingginya angka tersebut terjadi akibat adanya beberapa perubahan baik secara fisik maupun psikologi akibat degenerasi pada lansia. Adapun perubahan seperti muskuloosteletal dan neurologis, psikis dan sosial. Perubahan neurologis terjadi akibat jumlah neuron yang berfungsi sebagai *neurotransmitter* juga berkurang. Oleh sebab itu, lansia mengeluh sering

terbangun, tidak tertidur pulas, dan jumlah waktu tidur per hari yang kurang (Tasya, 2021). Tidur sebagai salah satu kebutuhan dasar, apabila tidak terpenuhi dapat menimbulkan banyak dampak misalnya, lansia akan mengalami depresi, letih, lelah, dan pengendalian emosi yang buruk (Mardlatillah, 2023).

Kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat ditangani dengan melakukan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Terapi non farmakologi merupakan salah satu metode yang disarankan karena tidak menimbulkan efek adiktif jika digunakan terus menerus (Farrar & Farrar, 2020). Relaksasi otot progresif dan *foot massage* merupakan terapi non farmakologi yang sering digunakan untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk pada lansia (Azmi et al., 2020).

*Foot massage* merupakan terapi komplementer yang mudah dilakukan karena hanya membutuhkan penggunaan tangan manusia tanpa dibantu orang lain. Selain itu, *foot massage* mempunyai efek merelaksasikan otot, meningkatkan sirkulasi, mengeluarkan sisa metabolisme, mengurangi rasa sakit, dan meningkatkan kualitas tidur (Nurjamilah et al., 2024). Hasil penelitian milik Rifziqka (2024), menjelaskan bahwa hasil sebelum dilakukan terapi *foot massage* terdapat 2 responden yang memiliki kualitas tidur dengan kategori cukup buruk (66,7%) dan 1 responden yang memiliki kualitas tidur dengan kategori sangat buruk (33,3%). Kemudian, setelah diberikan terapi *foot massage* terlihat seluruh responden memiliki kualitas tidur dengan kategori cukup baik (100%).

Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik relaksasi yang menggabungkan antara latihan napas dalam dengan serangkaian seri kontraksi

dan relaksasi otot tertentu. Terapi ini dapat dengan mudah diajarkan kepada lansia untuk mengatasi masalah kualitas tidur karena langkah-langkah pelaksanaannya terbilang sederhana dan mudah diingat (Tasya, 2021). Hasil penelitian milik Gurning & Sari (2020), menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan nilai *p value* 0,0001.

Mengkombinasikan relaksasi otot progresif dan *foot massage* dapat memberikan manfaat signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Menurut Damayanti (2019), *foot massage* dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan merangsang pelepasan *neurotransmitter* seperti serotonin dan endorfin yang berkontribusi pada perasaan nyaman dan rileks, sedangkan menurut penelitian milik Azmi et al. (2020), menjelaskan bahwa relaksasi otot progresif membantu menurunkan ketegangan otot secara sistematis, dan berperan dalam menciptakan suasana tenang yang diperlukan untuk tidur. Sehingga, dengan menggabungkan kedua terapi tersebut merupakan solusi yang tepat untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Berdasarkan beberapa pertimbangan tersebut, maka peneliti tertarik untuk membuktikan apakah terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan *foot massage* lebih berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah yang diangkat oleh penulis sebagai berikut “Adakah pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan *foot massage* terhadap peningkatan kualitas tidur lansia?”.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan *foot massage* terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan *foot massage*.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia setelah diberikan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan *foot massage*.
3. Menganalisis pengaruh pemberian terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan *foot massage* terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi perkembangan ilmu keperawatan khususnya bagi perawat atau kader lansia dalam memberikan pelayanan untuk meningkatkan kualitas tidur dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif dan *foot massage* pada lansia.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

##### **1. Bagi Responden**

- Untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

- Menambah wawasan pada lansia untuk melakukan teknik relaksasi otot progresif dan *foot massage* secara mandiri

## **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Agar dapat menambah ilmu pengetahuan bagi perawat dalam upaya meningkatkan pelayanan kesehatan dan pengetahuan tentang pengaruh penerapan kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan *foot massage* untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

## **3. Bagi Institusi Kesehatan**

Sebagai masukan dalam meningkatkan mutu pelayanan, kualitas pemberian pelayanan keperawatan dan mengenai pemanfaatan terapi relaksasi otot progresif dikombinasikan dengan *foot massage* pada lansia di Panti Lansia Al-Ishlah Kota Malang.

## **4. Bagi peneliti**

Menambah wawasan, pengalaman, dan pengaplikasian mengenai metode penelitian pada kasus nyata dalam hal pengaruh terapi relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan *foot massage* untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

## **5. Bagi Peneliti selanjutnya**

Agar dapat menjadi rujukan dan data awal dalam mengembangkan penelitian selanjutnya dengan pendekatan metode penelitian yang berbeda.