

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia adalah individu berusia diatas 60 tahun dimana memiliki tanda-tanda penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial dan ekonomi yang berlangsung terus menerus secara alamiah (Apriyeni, 2019). Lansia adalah masa dimana proses produktivitas berfikir, mengingat, menangkap, dan merespon sesuatu sudah mengalami penurunan secara berkala (Manurung & Adriani, 2017).

Kementerian Kesehatan RI mengemukakan perkembangan penduduk di Indonesia diperkirakan ada 23,66 juta jiwa, dan ditafsirkan pada tahun 2020 mencapai 27,08 juta jiwa. Sehingga dapat disimpulkan persentase lansia di Indonesia berkisar 9,03% juta jiwa dari jumlah penduduk lansia dapat mengalami penurunan kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Seiring dengan perubahan usia, lansia akan mengalami perubahan fisik, mental, dan spiritual. Salah satu perubahan tersebut adalah perubahan pola tidur, meskipun tidur merupakan bagian dari kebutuhan fisiologis, namun juga merupakan kebutuhan dasar bagi semua manusia untuk menjalankan fungsi secara optimal (Apriyeni, 2019).

Menurut *National Sleep Foundation* sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun ke atas melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7.3% lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia. Di Indonesia gangguan tidur menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun (Apriyeni, 2019). Menurut survey 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.

Penyebab gangguan tidur seseorang juga dapat disebabkan oleh adanya suatu permasalahan emosional, kognitif, kelelahan dan kebiasaan tidak sehat (Yusriana, 2018). Keluhan tentang kesulitan tidur di waktu malam sering kali terjadi pada lanjut usia, hal ini dikarenakan faktor fisiologis dan psikis yang telah mengalami kemunduran yang dapat menimbulkan kesulitan seseorang untuk memasuki keadaan tenang karena cemas yang berlebihan akan menyebabkan otot-otot tidak relaks bila tidur kurang lelap tubuh terasa lemah, lesu dan mempengaruhi kesehatan secara umum.

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering ditemui pada lansia. Kebutuhan tidur seseorang bervariasi umumnya 6-8 jam per hari yang perlu kita perhatikan adalah kualitas tidur, jika tidur terganggu akan mengakibatkan kualitas tidur yang buruk (Sari et al., 2020). Kualitas tidur sangat berpengaruh terhadap kesehatan manusia, karena kebugaran disaat bangun tidur di tentukan oleh kualitas tidur sepanjang malam. Kekurangan tidur menyebabkan rasa ngantuk pada siang hari, mengalami gangguan

memori, depresi, gangguan kognitif, stress, sering terjatuh hingga penurunan kualitas hidup (Muhith et al., 2020).

Gangguan pola tidur dapat diatasi dengan menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi terkadang dapat menimbulkan efek samping jika digunakan secara terus-menerus. Banyak pilihan terapi non farmakologi yang merupakan tindakan mandiri dengan berbagai keuntungan di antaranya tidak menimbulkan efek samping, simple dan tidak berbiaya mahal. Terapi ini bisa dilakukan dengan cara teknik relaksasi, distraksi, stimulasi dan imajinasi terbimbing (Ariana et al., 2020).

Progressive Muscle relaxation adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Gerakan mengencangkan dan melemaskan secara progresif kelompok otot ini dilakukan secara berturut-turut (Manurung & Adriani, 2017). Relaksasi otot progresif adalah ajaran diri atau latihan terintruksi yang meliputi pembelajaran untuk mengerutkan dan merilekskan kelompok otot secara sistemik, dimulai dengan otot wajah dan berakhir pada otot kaki. Tindakan ini biasanya memerlukan waktu 15-30 menit dan dapat disertai dengan intruksi yang direkam dengan cara mengarahkan individu untuk memperhatikan urutan otot yang di rilekskan (Apriyeni, 2019).

Relaksasi otot progresif dapat mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam menenangkan otot-otot dan merelaksasikannya kembali. Rileksasi juga dapat memfasilitasi tidur, dan

mengurangi kelelahan serta nyeri pada tubuh (Hidayat & Hanifah, 2018). Kaitan antara teknik relaksasi dan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur sangat erat, karena istirahat dan tidur tergantung dari relaksasi otot.

Penelitian sebelumnya tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia oleh Millatul Hanifah (2017), ada pengaruh antara pemberian relaksasi otot progresif terhadap pola tidur pada lansia. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Helena Patricia dan Emira Apriyeni (2020), ada peningkatan kualitas tidur lansia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Penelitian lain juga dilakukan oleh Kemala Sari, dkk (2020) ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan kelelahan fisik pada lansia.

Perawat merupakan sebuah profesi yang memberikan pelayanan keperawatan dalam bentuk pelayanan profesional yang merupakan bagian integral dari pelayanan kesehatan yang didasarkan pada ilmu dan kiat keperawatan kepada individu, kelompok atau masyarakat dalam keadaan sehat maupun sakit (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia/ PERMENKES RI Nomor : 26, 2019). Perawat sebagai tenaga kesehatan mempunyai peran penting dalam meningkatkan kesehatan seseorang, peran yang paling utama adalah sebagai pelaksana (*care provider*), pengelola (*manager*), pendidik (*educator*), serta sebagai peneliti (*research*) (Surya, V. C, 2020).

Masa tua merupakan fase tahapan hidup yang paling akhir, dimana pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit

demi sedikit, pada fase ini manusia kembali ke posisi lemah. Kondisi kembali ke titik lemah seperti di awal kehidupan telah Allah gambarkan melalui firmanNya dalam Al-Qur'an surat Ar-Rum ayat 54.

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا
وَشَيْبَةً ۗ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ۗ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ. (سورة النور: 54)

“Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari Keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah Keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah yang Maha mengetahui lagi Maha Kuasa”. (QS. Ar-Rum : 54)

Jika diperhatikan, ayat di atas memberikan informasi bahwa Allah Swt. adalah dzat yang menjadikan manusia berada pada fase lemah, kemudian menguat dan kembali kepada fase yang lemah. Salah satu perubahan yang terjadi pada usia tua ini adalah perubahan pola tidur yang mengalami kesulitan untuk tidur atau *insomnia*.

Dalam ajaran islam, aktivitas tidur menandakan kekuasaan Allah Swt. yang mana Allah menciptakan malam untuk istirahat dan siang untuk beraktivitas. Bahkan pada saat tertentu tidur adalah ibadah maka sebagai seorang umat islam untuk selalu bersyukur atas nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. Efek pola tidur yang baik diharapkan dapat memberikan manfaat langsung baik pada fisik maupun psikis. Sebagaimana Allah berfirman:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا. (سورة النباء: 9)

“Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat” (QS. An Naba : 9)

Berdasarkan uraian latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian *Literature Review* dengan tela'ah jurnal mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia.



1.2 Rumusan Masalah

Gangguan tidur di Indonesia menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun (Apriyeni, 2019). Menurut survey 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. Kekurangan tidur dapat menyebabkan rasa ngantuk di siang hari, gangguan memori, depresi, gangguan kognitif, stress, sering terjatuh hingga penurunan kualitas hidup. Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu intervensi non farmakologi yang bisa dilakukan untuk mengatasi masalah kualitas tidur pada lansia. Kualitas tidur pada lansia jika tidak segera di tangani dengan baik akan berdampak negatif dan memunculkan masalah baru pada lansia. Berdasarkan permasalahan tersebut maka rumusan masalahnya adalah bagaimana pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia berdasarkan *literature review* ?

1.3 Tujuan

Untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia berdasarkan *literature review*.

1.4 Manfaat

1.4.1 Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi tambahan dalam pelaksanaan catur dharma perguruan tinggi di lingkungan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

1.4.2 Institusi Pelayanan

Penelitian ini dapat diharapkan memberikan tambahan informasi bagi institusi kesehatan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia melalui terapi relaksasi otot progresif.

1.4.3 Profesi Keperawatan

Penelitian ini dapat diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan profesi keperawatan, khususnya dalam memberikan keperawatan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan melakukan pendekatan pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia.

1.4.4 Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya, dan dijadikan salah satu metode non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

