

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Indonesia termasuk negara berstruktur tua, hal ini dapat dilihat dari persentase angka Usia Harapan Hidup (UHH) setiap tahun terus mengalami peningkatan. Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2000 Usia Harapan Hidup (UHH) adalah 64,5 tahun (dengan persentase populasi lansia adalah 7,18%), angka ini meningkat pada tahun 2010 Usia Harapan Hidup (UHH) menjadi 69,43 tahun (dengan persentase populasi lansia adalah 7,56%), dan pada tahun 2011 Usia Harapan Hidup (UHH) menjadi 69,65 tahun (dengan persentase populasi lansia adalah 7,58%).

Berdasarkan data profil kesehatan provinsi Gorontalo, capaian Usia Harapan Hidup (UHH) Provinsi Gorontalo dari tahun 2006 hingga tahun 2011 terus mengalami peningkatan. Pada tahun 2006 usia harapan hidup adalah 65,6 tahun, angka ini meningkat pada tahun 2008 menjadi 66,2 tahun, dan pada tahun 2011 usia harapan hidup menjadi 68 tahun (Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2012). Dengan meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH) membawa konsekuensi bertambahnya jumlah lansia yang harus dipenuhi kebutuhan dasarnya termasuk kebutuhan tidur.

Setiap individu dalam setiap pertambahan usia juga diikuti oleh perubahan-perubahan yang dialami individu, baik perubahan secara biologis, psikologis, dan sosial. Selain itu lanjut usia juga mengalami perubahan khususnya kemunduran semua fungsi tubuh dan kemampuan yang pernah dimilikinya. Lansia pun harus

berhadapan dengan kehilangan peran diri, kedudukan sosial, serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai.

Menurut Rafknowledge (2004), Pelan-pelan semakin bertambah usia manusia, manusia mulai sadar kalau penglihatan tak lagi tajam dan kualitas pendengaran semakin berkurang. Seiring waktu yang sama, pengalaman tidur atau pola tidur lanjut usia pun berubah. Meski begitu ini tidak berarti kalau kebutuhan tidur menjadi berkurang seiring dengan bertambahnya usia. Kenyataannya hasil penelitian membuktikan kebutuhan tidur adalah konstan disepanjang usia.

Pola tidur harian yang berubah seiring dengan bertambahnya usia merupakan perubahan paling sering terjadi pada lansia. Perubahan ini dianggap lazim sehingga disalahartikan sebagai proses tidur yang normal terhadap pertambahannya usia, namun perubahan pola tidur ini sebenarnya merupakan tanda dari suatu gangguan tidur yang dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur lansia dan akhirnya akan memberikan dampak buruk terhadap kesehatan lansia.

Menurut Rafknowledge (2004), gangguan tidur yang dapat dialami oleh seseorang seperti insomnia, apnea tidur, parasomnia, EDS (*Excessive Daytime Sleepiness*), Narkolepsi. Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia dengan gejala yang sering dikeluhkan antara lain kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan menahan tidur, sering terbangun di malam hari, dan sering terbangun lebih awal. Dampak serius gangguan tidur yang dapat dialami oleh lansia antara lain mengantuk disiang hari, gangguan atensi dan memori, *mood* depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup.

Insomnia juga dapat disebabkan oleh penggunaan obat-obatan yang biasa dikonsumsi oleh lanjut usia. Obat-obatan tersebut adalah jenis obat yang dapat mengatasi keluhan akibat proses penyakit seperti nyeri, hipertensi, termasuk juga keluhan sulit tidur atau insomnia. Namun, obat-obatan ini biasanya memberikan efek yaitu dengan kehilangannya siklus tidur NREM (*Non Rapid Eye Movement*) tahap 3 dan 4 akibatnya seseorang dapat terjaga sepanjang malam.

Saat ini terdapat tindakan non farmakologis yang dapat dilakukan oleh perawat secara mandiri untuk mengatasi insomnia yang dapat mengurangi lansia mengkonsumsi obat-obatan. Seperti melakukan ritual tidur setiap hari, hidroterapi, melakukan olahraga yang sesuai, dan tehnik relaksasi. Pada tehnik relaksasi terdapat salah satu tindakan yaitu tindakan pemberian *Back Massage* (Pijatan Punggung).

Tindakan *Back Massage* (Pijatan Punggung) memiliki banyak manfaat pada tubuh manusia seperti mengurangi nyeri otot, pada sistem kardivaskuler dapat meningkatkan sirkulasi dan merangsang aliran darah keseluruh tubuh, dapat juga menstimulasi regenerasi sel kulit dan membantu dalam *barrier* tubuh, serta efeknya pada sistem saraf dapat menurunkan insomnia (Sutresna,2013).

Melakukan *Back Massage* (pijatan punggung) dengan menggunakan minyak zaitun juga baik untuk kesehatan kulit. Kandungan dalam minyak zaitun seperti senyawa fenol bersifat sebagai anti oksidan, anti kanker, anti penuaan dini serta menjaga elastisitas dinding pembuluh darah. Minyak zaitun yang digosokkan pada kulit yang disertai masase berfungsi memperlancar peredaran darah serta dapat menjaga kelembapan dan elastisitas kulit (Purwanto,2013).

Pada penelitian terhadap pengaruh *Back Massage* (Pijatan Punggung) terhadap kualitas tidur lansia dengan insomnia yang dilakukan oleh Sutresna (2013) di panti sosial tresna werdha wana seraya Denpasar didapatkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan masase punggung pada lansia di panti sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar.

Menurut data yang di peroleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, jumlah lansia yang berada di provinsi Gorontalo sebanyak 3.949 jiwa pada tahun 2014. Dan di Kabupaten Bone Bolango jumlah lansia sebanyak 980 jiwa. Di Desa Toto Selatan jumlah lansia sebanyak 99 jiwa.

Dari hasil survey awal terhadap 8 lansia yang berada di desa Toto Selatan terdapat 4 lansia yang mengalami insomnia derajat ringan, 2 lansia mengalami insomnia derajat sedang, dan 2 lansia tidak mengalami insomnia. hasil ini didapatkan dengan meggunakan kuesioner PIRS 20 (*Pittsburgh Insomnia Rating Scale 20*) dan melakukan wawancara tentang obat-obatan yang dikonsumsi oleh lansia terdapat 4 lansia yang menggunakan obat untuk mengatasi hipertensi, kolesterol, dan rematik yang dikonsumsi setiap hari.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “*Pengaruh Back Massage (Pijatan Punggung) terhadap Penurunan Kejadian Insomnia pada Lansia Di Desa Toto Selatan Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango*”.

1.2 Identifikasi masalah

1. Angka Usia Harapan Hidup di Indonesia terus meningkat setiap tahun dari tahun 2000 dengan angka Usia Harapan Hidup adalah 64,5 tahun, pada tahun 2011 angka Usia Harapan Hidup menjadi 69,65 tahun. Di Provinsi Gorontalo pada tahun 2006 usia harapan hidup adalah 65,6 tahun, angka ini meningkat pada tahun 2011 usia harapan hidup menjadi 68 tahun. Peningkatan ini membawa konsekuensi bertambahnya jumlah lansia yang harus dipenuhi kebutuhan dasarnya termasuk kebutuhan tidur.
2. Menurut data yang di peroleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, jumlah lansia terbanyak berada di Kabupaten Bone Bolango dengan jumlah sebanyak 3.949 jiwa pada tahun 2014, dengan jumlah lansia yang berada di Kabupaten Bone Bolango sebanyak 980 jiwa. Jumlah lansia yang berada di Desa Toto Selatan sebanyak 99 jiwa. Banyaknya jumlah lansia juga berdampak pada status kesehatan lansia salah satunya lansia yang mengalami gangguan tidur.
3. Dari hasil survey awal terhadap 8 lansia yang berada di desa Toto Selatan terdapat 4 lansia yang mengalami insomnia derajat ringan, 2 lansia mengalami insomnia derajat sedang, dan 2 lansia tidak mengalami insomnia. hasil ini didapatkan dengan menggunakan kuesioner PIRS 20 (*Pittsburgh Insomnia Rating Scale 20*) dan dengan melakukan wawancara tentang obat-obatan yang dikonsumsi oleh lansia terdapat 4 lansia yang menggunakan obat untuk mengatasi hipertensi, kolesterol, dan rematik yang dikonsumsi setiap hari. Dimana jenis obat-obatan ini dapat menyebabkan efek insomnia pada lansia.

1.3 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalahnya yaitu : “Apakah ada Pengaruh *Back Massage* (Pijatan Punggung) terhadap Penurunan Kejadian Insomnia pada Lansia Di Desa Toto Selatan Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango?”

1.4 Tujuan penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Mengetahui pengaruh *Back Massage* (Pijatan Punggung) terhadap penurunan kejadian insomnia pada lansia di Desa Toto Selatan Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango .

1.4.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik lansia yang mengalami insomnia di Desa Toto Selatan Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango
2. Mengidentifikasi derajat insomnia pada lansia sebelum dilakukan *Back Massage* (Pijatan Punggung) di Desa Toto Selatan
3. Mengidentifikasi derajat insomnia pada lansia sesudah dilakukan *Back Massage* (Pijatan Punggung) di Desa Toto Selatan
4. Menganalisis pengaruh *Back Massage* (Pijatan Punggung) terhadap penurunan kejadian insomnia pada lansia di Desa Toto Selatan

1.5 Manfaat penelitian

Adapun manfaat diadakannya penelitian ini adalah:

1.5.1 Bagi institusi

Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa keperawatan dalam menambah pengetahuan tentang pengaruh pemberian *Back Massage* (Pijatan Punggung) terhadap penurunan insomnia pada lansia.

1.5.2 Bagi profesi keperawatan

Sebagai bahan untuk penguatan teori dan menambah pengetahuan bahwa pemberian *Back Massage* (Pijatan Punggung) diperlukan untuk penurunan insomnia pada lansia.

1.5.3 Bagi lanjut usia

1. Meningkatkan pengetahuan lansia dalam mengenal insomnia yang dialami lansia.
2. Membantu mengatasi insomnia pada lansia dengan tindakan *Back Massage* (Pijatan Punggung).

1.5.4 Bagi peneliti

1. Mengetahui pengaruh pemberian tindakan *Back Massage* (Pijatan Punggung) terhadap penurunan insomnia pada lansia.
2. Menambah pengetahuan dan wawasan tentang pentingnya pemberian tindakan *Back Massage* (Pijatan Punggung) terhadap penurunan insomnia pada lansia.