

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan istilah yang digunakan untuk orang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan (Edi santoso, 2018).

Berdasarkan data dari *World Population Prospect* (2015) bahwa ada 901 juta orang berusia 60 tahun atau lebih, yang terdiri atas 12% dari jumlah populasi dunia. Pada tahun 2015 sampai 2030, jumlah orang berusia 60 tahun lebih diproyeksikan akan tumbuh sekitar 56%, dari 901 juta menjadi 1,4 milyar dan pada tahun 2050 populasi lansia diproyeksi lebih 2 kali lipat di tahun 2015, yaitu mencapai 2,1 milyar (Cindy, dkk, 2018).

Didapatkan data dari *World Health Organization* (WHO) Lansia disetiap tahunnya menunjukkan angka statistik yang meningkat. Akibat peningkatan ini dapat membawa dampak positif maupun negatif. Dampak positif apabila penduduk lansia berada dalam keadaan sehat aktif dan produktif sedangkan dampak negatif merupakan masalah yang sering muncul pada lansia yaitu masalah fisik dan masalah mental (Rossa & Rustiaty, 2018).

Data dari Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2020) jumlah lansia sebanyak 26,82 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025 sekitar 33,69 juta jiwa (Kemenkes RI, 2020). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) terdapat 6 Provinsi

yang telah memasuki fase struktur penduduk tua yakni presentase penduduk lansianya telah berada diatas 10%. Ke enam Provinsi tersebut adalah Daerah Istimewa Yogyakarta (14,71%), Jawa Tengah (13,81%), Jawa Timur (13,38%), Bali (11,58%), Sulawesi Utara (11,51%) dan Sumatera Barat (10,07%). Sementara Gorontalo sendiri presentase penduduk lansia pada tahun 2020 sebesar 7,98%.

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, pada tahun 2019 total lansia di Provinsi Gorontalo mencapai 125.762 dan pada tahun 2020 total lansia di Provinsi Gorontalo meningkat mencapai 134.958. Dari total tersebut lansia yang berada di Kota Gorontalo terdiri atas 23.678 dan menjadi urutan kedua terbanyak lansia sedangkan di Kabupaten Gorontalo menjadi urutan pertama tertinggi lansia dengan jumlah 45.312 (Dinkes Provinsi Gorontalo, 2020). Perkiraan jumlah populasi lansia yang semakin meningkat mengakibatkan banyak lansia yang tidak dapat meningkatkan hidup dimasa tua dikarenakan masalah kesehatan, permasalahan yang sering terjadi pada lansia adalah masalah fisik dan masalah mental, masalah mental yang sering terjadi pada lansia adalah gangguan tidur. Gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia adalah insomnia (Hartono, Somantri, & Februanti, 2019).

Insomnia merupakan kelainan dalam tidur berupa kesulitan berulang untuk tidur atau mempertahankan tidur. Insomnia dapat bersifat sementara atau persisten gejala biasanya diikuti oleh gangguan fungsional, pada saat bangun dan saat beraktivitas pada siang hari lansia sering merasa kantuk yang berlebihan dan tidak fokus dalam melakukan sesuatu. Hal tersebut membuat kualitas tidur lansia menurun.

Kejadian insomnia pada lansia Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) cukup tinggi yaitu 67% (WHO, 2010). Prevalensi insomnia pada lansia di Indonesia sekitar 50% dan di setiap tahun diperkirakan akan mengalami peningkatan sekitar 20-50% lansia yang mengalami insomnia (Sri Hindriyastuti, 2018). Di mana di dapatkan data lansia di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo berjumlah 23 orang sedangkan data lansia di Panti Jompo Werda Beringin di Kabupaten Gorontalo berjumlah 7 orang.

Tingginya insomnia pada lansia memerlukan penanganan yang sesuai untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur. Pemenuhan kebutuhan tidur setiap orang berbeda-beda dilihat dari kualitas tidur yang terpenuhi dengan baik dan ada yang mengalami gangguan. Peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur dapat dilakukan dengan mengajarkan cara-cara yang dapat menstimulus dan memotivasi tidur (Rossa & Rustiaty, 2018).

Penanganan insomnia dapat ditangani dengan farmakologis dan non farmakologis. Penanganan farmakologis dapat menggunakan obat-obatan *Hipnotik Sedatif* seperti *Benzodiazepine*, *Eszopiclone*, *Zaleplon*, *Zolpidem*. Sedangkan penanganan non farmakologis termasuk penanganan yang aman, efektif dan tanpa efek samping seperti terapi komplementer yang dapat dilakukan sebagai terapi pengobatan alamiah seperti terapi herbal, terapi nutrisi, terapi tertawa, akupunktur, hidroterapi dan terapi relaksasi otot progresif. Salah satu terapi non farmakologis yang boleh dilakukan lansia dalam merengangkan otot-otot untuk memperbaiki kualitas tidur yang buruk yaitu terapi relaksasi otot progresif (Sakitri & Astuti, 2019).

Relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada lansia dengan meregangkan otot tubuh secara sistematis kemudian merelaksasikan semua otot tubuh. Dilakukannya intervensi relaksasi otot progresif ini bertujuan untuk meningkatkan rasa rileks dan rasa nyaman pada klien serta mengurangi nyeri otot pada klien dan bertujuan untuk mengurangi insomnia dan dapat memfasilitasi tidur (Rostinah, 2017).

Relaksasi otot progresif ini berdampak dalam menurunkan insomnia, karena dapat memberikan pijatan halus pada berbagai kelenjar-kelenjar tubuh, menurunkan produksi kortisol dalam darah, mengembalikan pengeluaran hormon yang secukupnya sehingga memberi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran (Lina Indrawati, 2018).

Terapi relaksasi otot progresif ini juga dilakukan untuk mempengaruhi kerja otot jantung untuk memompakan darah keseluruh tubuh sehingga dalam keadaan ini pasokan darah yang mengalir ke otak akan meningkat, ini akan membuat nutrien dan oksigen juga meningkat maka akan merangsang otak untuk mengeluarkan serotonin ke seluruh tubuh sehingga mudah mengalami relaksasi (Ana, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti Abdul Muhith, dkk (2020) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kekuatan otot antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada lanjut usia, terdapat perbedaan kualitas tidur antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada lanjut usia, dan ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kekuatan otot dan kualitas tidur lanjut usia (Abdul Muhith, dkk, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian oleh peneliti Putu Agus Ariana, dkk (2020) bahwa terdapat perbedaan sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Bahwa ada peningkatan kualitas tidur pada lansia. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Dengan demikian, relaksasi otot progresif sangat potensial diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Putu Agus Ariana, 2020).

Data yang didapatkan dari Dinas Sosial, jumlah lansia terbanyak yang ada di Panti yaitu terdapat di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo sebanyak 23 orang. Berdasarkan observasi awal dengan metode wawancara di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo didapatkan hasil bahwa 8 orang lansia perempuan dan 2 orang lansia laki-laki mengalami sulit tidur dan mengatakan pada saat orang lain sudah tidur mereka sulit memejamkan mata pada malam hari, sulit berkonsentrasi serta kurang bersemangat dan mereka mengatasi insomnia ini hanya dengan rebahan dengan waktu yang lama atau hanya membiarkan saja.

Berdasarkan data dan uraian diatas penelitian kemudian tertarik untuk mempelajari lebih lanjut masalah ini dan mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Saat ini prevalensi jumlah lansia setiap tahunnya meningkat. Berdasarkan Kementerian Kesehatan Indonesia data jumlah lansia sebanyak 26,82 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025 akan meningkat sekitar 33,69 juta jiwa.

2. Data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo Pada tahun 2019 total lansia mencapai 125.762 dan pada tahun 2020 total lansia di Provinsi Gorontalo meningkat mencapai 134.958.
3. Prevalensi insomnia pada lansia di Indonesia sekitar 50% dan di setiap tahun diperkirakan akan mengalami peningkatan sekitar 20-50% lansia yang mengalami insomnia
4. Data yang didapatkan dari Dinas Sosial, jumlah lansia terbanyak yang ada di Panti yaitu terdapat di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo sebanyak 23 orang. Hasil observasi awal dengan metode wawancara di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo didapatkan hasil bahwa 8 orang lansia perempuan dan 2 orang lansia laki-laki mengalami sulit tidur dan mengatakan pada saat orang lain sudah tidur mereka sulit memejamkan mata pada malam hari, sulit berkonsentrasi serta kurang bersemangat dan mereka mengatasi insomnia ini hanya dengan rebahan dengan waktu yang lama atau hanya membiarkan saja.

1.3 Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah diuraikan di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia ?

1.4 Tujuan penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo.

1.4.2 Tujuan Khusus

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui insomnia pada lansia sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif pada lansia di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo.
2. Untuk mengetahui insomnia pada lansia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada lansia di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo.
3. Untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan insomnia pada lansia di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini kiranya mampu memberikan sumbangan pemikiran dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dapat dijadikan acuan dasar dalam proses pembelajaran di jurusan keperawatan.
2. Penelitian ini kiranya dapat menjadi salah satu referensi dan rujukan bagi pihak lain yang ingin melakukan penelitian terkait terutama mengenai masalah insomnia pada lansia.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Dapat menjadi bahan bacaan atau referensi bagi mahasiswa keperawatan mengenai masalah insomnia.

2. Dapat menjadi sumbangan pemikiran, masukan atau ide-ide bagi institusi pelayanan kesehatan, institusi pendidikan, maupun pihak lain.
3. Dapat menjadi acuan bagi masyarakat, untuk mulai mengenali masalah insomnia pada lansia.