

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan hasil Susenas BPS (2016), jumlah lansia di Indonesia mencapai 22,4 juta jiwa atau 8,69% dari jumlah penduduk. Sementara menurut proyeksi BPS tahun 2015, pada tahun 2018 jumlah Lansia diperkirakan mencapai 9,3% atau 24,7 juta jiwa.

Hal ini menunjukkan bahwa Indonesia termasuk negara yang akan memasuki era penduduk menua (*ageing population*), karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas telah melebihi angka 7,0%. Dilihat dari distribusi penduduk lanjut usia menurut provinsi, terdapat beberapa provinsi yang sudah mengalami penuaan penduduk pada tahun 2015. Hasil Supas 2015 menunjukkan empat provinsi dengan persentase penduduk lanjut usia tertinggi yaitu Daerah Istimewa Yogyakarta (13,6%), Jawa Tengah atau Jateng (11,7%), Jawa Timur atau Jatim (11,5%), dan Bali sebesar 10,4% (BPS, 2016). Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia atau lansia tersebut diikuti dengan peningkatan usia harapan hidup yang merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan suatu negara (Kemenkes RI, 2017).

Lansia atau lanjut usia merupakan periode akhir dalam kehidupan manusia dimana seseorang mulai mengalami perubahan dalam hidupnya yang ditandai adanya perubahan fisik, psikologis dan sosial. Sehingga terjadi penurunan, kelemahan, meningkatnya kerentanan terhadap penyakit,

perubahan lingkungan, serta perubahan fisiologi yang terjadi (Maheswari, 2016).

Secara fisiologis, proses menua dapat menyebabkan berbagai macam kondisi patologis timbul akibat sel-sel yang rusak tidak dapat mengalami regenerasi secara optimal (Lord, 2014). Penyakit tidak semata-mata hinggap disebabkan oleh proses menua namun beberapa faktor pendukung lain, beberapa diantaranya adalah perubahan-perubahan yang terjadi pada sistem-sistem tubuh akibat hilangnya kemampuan jaringan untuk melakukan fungsinya dan dampak kemunduran atau reaksi-reaksi yang terjadi akibat hilangnya kemampuan jaringan seperti keadaan atrofi, kemunduran keadaan gizi, palpitasi dan gangguan tidur (Priyoto, 2015).

Tidur merupakan suatu proses otak yang dibutuhkan oleh seseorang untuk dapat berfungsi dengan baik. Lansia membutuhkan waktu tidur selama 6 jam per hari (Aspiani, 2014). Gangguan tidur adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur baik secara kuantitas maupun kualitas. Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur lansia dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan – keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur (Potter dan Perry, 2005). Salah satu gangguan tidur yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah insomnia (Aspiani, 2014). Dampak kualitas tidur yang buruk dapat dibagi 2, yaitu secara psikologis dan fisiologis (Kholifah, 2016).

Dampak fisiologis dari kualitas tidur yang buruk adalah rasa kantuk berlebihan pada siang hari, menurunnya kesehatan pribadi dan menyebabkan kelelahan, peningkatan denyut jantung dan tekanan darah, peningkatan nafsu makan dan kadar glukosa. Sedangkan dampak psikologis dari kualitas tidur yang buruk adalah penurunan fungsi kognitif, penurunan fungsi imunologi, perubahan pikiran yang negatif dan lebih emosional (Kholifah, 2016). Penatalaksanaan terhadap kualitas tidur yang buruk dapat dibagi yaitu secara non farmakologis dan farmakologis (Brasure, 2016).

Secara farmakologis, obat menimbulkan efek negatif yaitu menyebabkan penderita gangguan tidur mengalami ketergantungan obat sehingga kualitas tidur yang baik tidak tercapai. Penatalaksanaan non farmakologis saat ini sangat dianjurkan, karena tidak menimbulkan efek samping dan dapat memandirikan lansia untuk dapat menjaga kesehatan mereka sendiri. Macam-macam teknik relaksasi untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu teknik pijat punggung, teknik relaksasi nafas dalam dan teknik relaksasi otot progresif (Brasure, 2016).

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses menegangkan otot kemudian merilekskannya kembali sehingga menimbulkan rasa nyaman (Dhyani, 2015). Relaksasi otot progresif dipandang cukup praktis dan ekonomis karena tidak memerlukan imajinasi yang rumit, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, serta dapat membuat tubuh dan pikiran menjadi tenang, rileks dan lebih mudah untuk tidur (Soewondo, 2012).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka didapatkan rumusan masalah yaitu “Bagaimanakah pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Diketuinya pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia.

2. Tujuan khusus

- a. Diketuinya perbedaan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.
- b. Diketuinya manfaat teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia.

D. Ruang Lingkup

Adapun ruang lingkup penelitian dalam ini yaitu semua jenis penelitian yang menggunakan teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan

Diharapkan dapat menambah informasi mengenai penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia sehingga bermanfaat sebagai bahan pengembangan ilmu Keperawatan Gerontik serta dapat memberikan tambahan studi

kepustakaan yang dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya

2. Manfaat praktis

a. Bagi lansia

Mendapatkan informasi tentang pemenuhan kualitas tidur dengan melakukan relaksasi otot progresif dan bisa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bisa memberikan kontribusi untuk bisa dikembangkan lebih lanjut seiring dengan kemajuan zaman.