

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan di bidang kesehatan, meningkatnya sosial ekonomi masyarakat dan semakin meningkatnya pengetahuan masyarakat yang bermuara dengan meningkatnya pada kesejahteraan rakyat akan meningkatkan usia harapan hidup, sehingga menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia dari tahun ke tahun semakin meningkat. Semakin bertambahnya usia harapan hidup di Indonesia membuat jumlah penduduk lanjut usia juga semakin besar.

Jumlah proporsi penduduk lanjut usia lebih cepat bertambah dibandingkan dengan kelompok pada usia lain. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 di Indonesia, pertambahan jumlah lansia bisa mencapai untuk usia antara 60-64 tahun mencapai angka 34.406 jiwa, jumlah usia 65-69 sekitar 21.758 jiwa, dan usia 70-75 tahun keatas rata-rata mencapai angka 17.512 jiwa (Riskesdas 2013).

Menurut Susenas (2013) dalam Badan Pusat Statistik, pada tahun 2013 Indonesia mencapai jumlah penduduk lanjut usia sebanyak 20,04 juta jiwa atau sekitar 8,05%. Provinsi dengan jumlah lansia di Yogyakarta mencapai 13,20%, sedangkan Jawa Tengah sebanyak 11,11%, dan Jawa Timur sebanyak 10,96%. Menurut Badan Pusat Statistik (2013), jumlah penduduk di Daerah Istimewa Yogyakarta berjumlah 3.487.325 jiwa dengan jumlah lansia sebesar 461.019 jiwa.

Jumlah pra lansia yang berada di daerah Bantul dengan usia 45–59 tahun adalah 136.055 dengan persentase 22.18 %, dan jumlah lansia dengan umur 60 tahun ke atas adalah 132.553 dengan persentase 28.75 %. Sedangkan di wilayah Kulon Progo terdapat jumlah pra lansia dengan usia 45–59 tahun sebanyak 65.709 dengan persentase 10.71 % dan jumlah lansia dengan umur 60 tahun ke atas adalah 65.709 dengan persentase 8.04 %. Bantul merupakan kota terbesar yang memiliki jumlah lansia terbanyak di Yogyakarta (Badan Pusat Statistik, 2013).

Lansia merupakan periode seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Menjadi tua ditandai dengan adanya kemunduran biologis yang terlihat

pada kemunduran kemampuan kognitif seperti suka lupa, kemunduran orientasi terhadap ruang, waktu, dan tempat. Kemunduran lain yang dialami oleh lansia adalah kemunduran fisik antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, rambut beruban, gigi mulai ompong, pendengaran dan penglihatan berkurang, mudah lelah dan gerakan menjadi lambat. Seiring perubahan usia, lansia akan mengalami perubahan fisik, psikososial, dan spritual (Maryam dkk 2008).

Semakin bertambahnya usia berpengaruh terhadap penurunan periode tidur. Kebutuhan tidur akan berkurang dari usia bayi sampai lanjut usia. Bayi yang baru lahir tidur rata-rata 18 jam sehari, anak usia 6 tahun rata-rata 10 jam, anak umur 12 tahun rata-rata 8,5 jam sehari. Orang dewasa 7–8 jam sehari sedangkan umur 60 tahun ke atas rata-rata 6 jam sehari. Orang yang berusia lebih dari 60 tahun sering menyampaikan keluhan gangguan tidur terutama masalah kualitas tidur (Asmadi, 2008). Berdasarkan referensi, 29% dari 9000 lansia di atas 65 tahun mengeluhkan gangguan tidur. Beberapa gangguan tidur yang sering dikeluhkan oleh lansia adalah waktu tidur yang kurang, mudah terbangun di malam hari, bangun pagi lebih awal, rasa mengantuk sepanjang hari, dan sering tertidur sejenak. Adanya ganngguan tidur ini akan mempengaruhi kualitas tidur lansia (Bandiyah, 2009).

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dijalani seorang individu yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur *rapid eye movement* (REM) dan *non repid eye movement* (NREM) yang sesuai (Khazanah, 2012).

Kualitas tidur pada lansia mengalami perubahan yaitu tidur REM mulai memendek, penurunan progresif pada tahap NREM 3 dan 4, dan hampir tidak memiliki tahap 4 dari NREM. Perubahan pola tidur lansia disebabkan oleh perubahan sistem saraf pusat yang mempengaruhi pengaturan tidur (Azizah, 2011). Bila seseorang memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang kurang maka dapat mengakibatkan seseorang tersebut cepat marah dan lebih sulit dalam

bergaul. Selain itu apabila tidur seseorang kurang nyenyak maka tubuh akan merasa letih, lemah, dan lesu pada saat bangun (Stanley & Beare, 2006).

Gangguan tidur pada lansia dapat berdampak negatif seperti mengantuk di siang hari, gangguan konsentrasi dan memori, *mood*, *depression*, sering terjatuh dan penurunan kualitas hidup. *Treatment* yang sering dilakukan untuk lansia dengan gangguan tidur adalah menggunakan obat tidur, namun pemakaian berlebihan dari obat tidur mempunyai efek samping kecanduan dan efek terparah adalah *over dosis* (Khotimah, 2011).

Mengatasi gangguan tidur untuk meningkatkan kualitas tidur lansia dapat dilakukan melalui pendekatan non farmakologi yaitu terapi relaksasi. Salah satu relaksasi yang dapat digunakan adalah relaksasi otot progresif (ROP), relaksasi ini merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang mudah dan sistematis. Cara kerja relaksasi otot progresif yaitu dengan menegangkan sekelompok otot kemudian merilekskannya kembali (Marks, 2011). Relaksasi otot progresif bermanfaat untuk mengurangi cemas, mengurangi kelelahan dan dapat menyebabkan rileks pada tubuh sehingga pada saat otot ditegangkan dan dirilekskan kembali maka sirkulasi darah menjadi lancar dan metabolisme tubuh menjadi lebih baik. Hal ini akan menimbulkan rileksasi dan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon melatonin. Hormon melatonin inilah yang dapat menimbulkan efek mengantuk pada seseorang (Hidayat, 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Azizah (2015) menyebutkan bahwa teknik relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah. Praptini (2013) juga melakukan penelitian tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien kemoterapi di rumah singgah kanker Denpasar dengan hasil ROP secara signifikan mampu menurunkan kecemasan pasien yang menjalani kemoterapi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 19 Januari 2016 di dusun Nengahan, Trimurti Srandakan Bantul terdapat 120 lansia, yang terdiri dari laki-laki 62 dan perempuan 58. Berdasarkan hasil skor kuesioner terdapat 83 lansia yang mengalami gangguan tidur. Hal ini ditandai dengan hasil kuesioner

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) rata-rata >5 yang dapat diartikan bahwa lansia mengalami gangguan tidur yang buruk. Berdasarkan wawancara peneliti pada lansia yang mengikuti posyandu terdapat 14 lansia dengan gangguan tidur tidak melakukan usaha apapun untuk mengatasi gangguan tidur. Sedangkan 6 lansia mengatasi gangguan tidurnya dengan berdzikir agar bisa tidur kembali dan 3 lansia mengatasinya dengan menonton televisi agar bisa tertidur kembali, sehingga pada pagi dan siang hari lansia disana sering mengalami ngantuk yang berlebihan bahkan ada juga yang mengalami pusing karena kurang tidur.

Dilihat dari latar belakang di atas maka penting untuk dilakukan penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur karena terdapat banyak lansia di Indonesia khususnya di Bantul yang mengalami gangguan tidur, dan apabila tidak ditangani secara serius maka akan berdampak negatif pada lansia tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : adakah pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Diketahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia pada kelompok kontrol dan intervensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi.
- b. Diketahui perbedaan kualitas tidur lansia pada kelompok kontrol pada pre dan pos test.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada ilmu keperawatan gerontik sehingga dapat memberikan solusi alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

2. Praktis

- a. Untuk lansia, lansia dapat menggunakan relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur
- b. Untuk masyarakat, masyarakat mampu memenuhi kebutuhan untuk relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur.
- c. Untuk Puskesmas, perawat dapat mengajarkan relaksasi otot progresif kepada masyarakat khususnya lansia untuk penanganan dalam meningkatkan kualitas tidur.

E. Keaslian Penelitian

1. Azizah (2015), melakukan suatu percobaan intervensi mengenai teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah. Hasilnya adalah ada pengaruh yang signifikan dengan hasil $\alpha < 0.05$ penelitian ini menggunakan metode *pre* eksperimental dengan pendekatan *one group pre post test*. Persamaannya adalah variabel bebas sedangkan perbedaannya adalah variabel terikat, teknik sampling dan responden.
2. Praptini (2013), melakukan penelitian tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien kemoterapi di rumah singgah kanker Denpasar. Hasil ada pengaruh terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani kemoterapi, penelitian ini menggunakan metode *quasy* eksperimen dengan rancangan *pretest and post test with control group*. Persamaannya adalah variabel bebas dan metode penelitian sedangkan perbedaannya adalah variabel terikat, teknik sampling dan responden.

3. Aisyah (2015), melakukan suatu penelitian mengenai pengaruh rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur lansia di dusun Rejoso Wijimulyo Nanggulan Kulon Progo. Hasil ada pengaruh terhadap kualitas tidur lansia, penelitian ini menggunakan metode quasy eksperimen dengan rancangan pretest and post test with control grup design. Persamaannya adalah variabel terikat, metode penelitian dan tehnik sampling sedangkan perbedaannya adalah variabel bebas, responden.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA