

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penuaan merupakan sebuah proses yang terjadi secara alami dan tidak dapat dihindari oleh setiap orang (*World Health Organization*, 2012). Penuaan terjadi karena bertambahnya usia/umur. Bertambahnya umur seseorang berdampak pada meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH). Usia Harapan Hidup di Indonesia sebesar 70,7 tahun dan di perkirakan Usia Harapan Hidup di Indonesia pada tahun 2015-2020 sebesar 71,7 tahun (Kemenkes RI, 2014). Usia Harapan Hidup provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) merupakan yang tertinggi di Indonesia, yaitu mencapai 74 tahun (BPS Indonesia, 2012). Sementara Usia Harapan Hidup di Bantul pada tahun 2013 sebesar 71,35 tahun dan mengalami kenaikan pada tahun 2014 sebesar 71,62 tahun yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor kesehatan (BPS Kabupaten Bantul, 2014).

Peningkatan UHH dari tahun ke tahun memberikan kontribusi terhadap peningkatan jumlah lansia. Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2012 sebesar 7,59% dan di perkirakan akan mengalami peningkatan pada tahun 2020 yaitu 11,34%. Pada tahun 2012, di DIY jumlah lansia yang usianya > 65 tahun sebesar 5,05%. (Kemenkes RI, 2012). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Bantul (2015), dilaporkan jumlah lansia di kabupaten Bantul pada tahun 2013 sebesar 3,28%, sedangkan pada tahun 2015 jumlah lansia di Bantul mengalami kenaikan menjadi 13,4%. Kejadian peningkatan jumlah lansia yang semakin signifikan berdampak pada peningkatan UHH.

Lansia sebagai dampak dari peningkatan UHH dalam aspek kehidupan mengalami penurunan fungsi. Penurunan fungsi yang dialami oleh lansia yaitu penurunan sistem organ dan sistem saraf, dimana sistem saraf merupakan salah satu penyebab yang dapat memengaruhi kualitas tidur pada lansia (Potter & Perry, 2005). Perubahan tidur lansia terletak pada fase *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) 3 dan 4 yang disebabkan karena perubahan sistem neurologis yang mengalami penurunan jumlah dan ukuran neuron pada sistem saraf pusat, akan mengakibatkan fungsi dari neurotransmitter menurun sehingga distribusi norepinefrin yang merupakan zat untuk merangsang tidur juga akan menurun sehingga, lansia akan mengalami gangguan tidur (Perry & Potter, 2005; Stanley & Bare, 2006).

Gangguan tidur yang dialami lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor fisik, psikososial, sosial dan lingkungan. Adanya perubahan pada aspek fisik, psikologis, sosial dan lingkungan dapat mengakibatkan berkurangnya waktu tidur (Colten & Altevogt, 2006 dalam Arifin, 2011)). Waktu tidur yang kurang dapat berdampak buruk terhadap kualitas hidup lansia (Perry & Potter, 2006). Secara umum, individu yang mengalami kurangnya waktu tidur akan merasakan lemas, letargi atau lelah kekurangan energi, gelisah, dan tidak perhatian. Secara fisik juga akan terlihat adanya lingkaran hitam di sekitar mata, konjungtiva kemerahan, dan kelopak mata bengkak (Mubarak, 2005). Dari beberapa masalah tersebut, masalah kualitas tidur pada lansia harus segera di tangani (Perry & Potter, 2005).

Gangguan tidur yang terjadi pada lansia umumnya akan mempengaruhi kualitas tidurnya karena terjadi penurunan jumlah kebutuhan tidur dan efisiensi tidur yang semakin berkurang. Kualitas tidur yang kurang kelihatannya masalah yang biasa tetapi bisa menjadi dampak yang serius pada lansia, misalnya mengalami kantuk berlebihan di siang hari, gangguan perhatian dan daya ingat, perasaan depresi, sering terjatuh, dan bisa menurunkan kualitas hidupnya sehingga keindahan masa tua tidak optimal (Black & Hawks, 2005 dalam Widayarni, 2010). Peran perawat pada saat ini merupakan suatu peran yang luas dengan penekanan pada peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit yang memandang klien secara komprehensif sehingga perawat diharapkan dapat membantu lansia dalam menangani masalah kualitas tidur yang buruk. Salah satunya adalah perawat dapat memberikan tehnik atau terapi aktivitas untuk memberikan suasana yang rileks bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Doctherman & Bulechek, 2012).

Terapi yang di berikan salah satunya terapi relaksasi otot progresif. Tehnik relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi relaksasi yang bermanfaat untuk penderita gangguan tidur atau insomnia serta meningkatkan kualitas tidur, karena penurunan kualitas tidur merupakan salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia akibat berbagai perubahan pada fungsi organ, penyakit dan faktor lingkungan. Sehingga, hal ini sangat mendukung untuk mengatasi masalah yang terjadi pada lansia dengan masalah gangguan tidur (Purwanto, 2013). Sebelumnya telah dilakukan penelitian oleh Yuliana dkk tahun 2015 yang berjudul “Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di panti werdha Manado”, dengan hasil yang diperoleh menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di Panti Werdha Manado.

Selain terapi relaksasi otot progresif sebagai bahan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Tujuan penelitian ini ingin mengkombinasikan terapi tersebut dengan terapi nafas dalam. Terapi nafas dalam merupakan terapi relaksasi yang relative sederhana yang dapat digunakan dalam pengaturan perawatan kesehatan dan tidak memerlukan pelatihan yang ekstensif (Snyder & Landquist, 2010). Banyak terjadi lansia yang mengalami insomnia. Insomnia dipengaruhi karena kualitas tidur yang memburuk. Seperti Sebelumnya telah dilakukan penelitian oleh Astuti & Suandika tahun 2015 yang berjudul “efektivitas pemberian terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap penurunan insomnia pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap“ dengan hasil yang diperoleh menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap penurunan insomnia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. Dari penelitian ini maka saya tertarik untuk melakukan penelitian yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan menggunakan terapi nafas dalam.

Dari hasil studi pendahuluan di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta pada tanggal 30 Januari 2016 didapatkan data jumlah lansia sebanyak 88 orang. Informasi yang didapatkan dari wawancara terhadap lansia didapatkan sebanyak 10 orang lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta mengalami sulit dalam memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, sering terbangun awal, sulit memulai tidur kembali, dan frekuensi tidur yang memendek yaitu berkisar 4 – 5 jam. dan belum ada mengenai kontribusi relaksasi otot progresif dan nafas dalam untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia belum pernah dilakukan sebelumnya di BPSTW Bantul. Dari Hasil Studi pendahuluan menggunakan lembar PSQI yang diambil secara acak setiap wisma, didapatkan hasil 15 orang lansia mengalami kualitas tidur buruk, dan 17 orang lansia mengalami kualitas tidur baik. Cara menanganangi gangguan tidur lansia di BPSTW selama ini menggunakan terapi farmakologi obat-obatan seperti CTM (Clorpheniramin Maelat). Berdasarkan uraian tersebut, Maka peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh Integrasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Nafas Dalam terhadap Kualitas Tidur Lansia di BPSTW Werdha Budi Luhur Bantul Yogyakarta.

B. Rumusan masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh integrasi terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap kualitas tidur lansia di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta” ?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Diketahui pengaruh integrasi terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap kualitas tidur lansia di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui perbedaan kualitas tidur pada lansia pada kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan perlakuan integrasi terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.
- b. Diketahui perbedaan kualitas tidur pada lansia pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan perlakuan integrasi terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.
- c. Diketahui perbedaan kualitas tidur lansia pada kelompok control dan intervensi sebelum diberikan perlakuan integrasi terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam dengan yang tidak diberikan intervensi di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.
- d. Diketahui perbedaan kualitas tidur pada kelompok kontrol dan intervensi setelah diberikan perlakuan integrasi terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi BPSTW Budi Luhur Yogyakarta

Hasil penelitian yang dilakukan dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk memperbaiki kualitas tidur lansia dengan terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta.

2. Bagi Lansia

Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat dijadikan tehnik untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia melalui terapi non farmakologi menggunakan tehnik relaksasi otot progresif dan nafas dalam khususnya di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta.

3. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar perkembangan untuk melakukan penelitian yang lebih besar.

4. Bagi Stikes Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Hasil penelitian yang dilakukan dapat digunakan sebagai sumber referensi.

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

E.Keaslian penelitian

Keaslian penelitian ini dapat diketahui dari peneliti serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis, diantaranya :

1. Erliana, E, Haroen, H, Susanti,R.D.(2008).Melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di Panti Werdha Manado. Desain penelitian yang digunakan adalah pra eksperimental dengan *One Group Pre – Test – Post – Test Design*. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *total sampling* dengan jumlah sampel 36 orang. Hasil penelitian menggunakan uji statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di Panti Werdha Manado.

Persamaan antara penelitian sebelumnya adalah variabel yang digunakan yaitu tehnik relaksasi otot progresif.

Perbedaan dari penelitian ini adalah dimana penelitian sebelumnya menggunakan metode penelitian *pra eksperimental* dengan rancangan *One Group Pre – Test – Post – Test Design* sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian *Quasi eksperiment* dengan rancangan *Pretest posttest control grup design*. Selain itu tempat yang di gunakan pada penelitian sebelumnya bertempat di Panti Werdha Manado sedangkan penelitian ini di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta.

2. Muhtar & Haris, A. (2010).Melakukan penelitian berjudul relaksasi otot progresif dengan pemenuhan kebutuhan tidur lansia. Desain penelitian adalah *quasy – eksperiment* dengan pendekatan *One Group Pre Test – Post Test Design*. Sampel penelitian ini adalah lansia sebanyak 19 orang yang di ambil secara *Simple Random Sampling*. Analisa data dilakukan dengan *Uji t – dependent*. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai $p = 0,000$ maka dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur lansia.

Persamaan antara penelitian sebelumnya adalah variabel yang digunakan yaitu tehnik relaksasi otot progresif selain itu dari segi penelitian sama menggunakan metode penelitian *Quasi eksperiment*.

Perbedaan dari penelitian ini adalah dimana penelitian sebelumnya menggunakan metode rancangan *pretest-posttest design* sedangkan penelitian ini menggunakan *pretest posttest control grup design*.

3. Astuti, D. & Suandika, M. (2015). Melakukan penelitian yang berjudul efektivitas pemberian terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap penurunan insomnia pada lansia. Desain penelitian adalah *quasy-eksperimental* dengan pendekatan *two group comparation pretest-posttest design*. Sampel penelitian ini adalah lansia sebanyak 20 orang yang di ambil secara *quota sampling*. Analisa data dilakukan dengan *Uji Mann-withney*. Berdasarkan uji statistik di peroleh nilai $p = 0,014$ maka dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif dan nafas dalam mempunyai pengaruh dalam penurunan insomnia pada lansia.

Persamaan antara penelitian sebelumnya adalah variabel yang digunakan yaitu tehnik relaksasi otot progresif dan nafas dalam selain itu dari segi penelitian sama menggunakan metode penelitian *quasy eksperimental*.

Perbedaan dari penelitian ini adalah dimana penelitian sebelumnya menggunakan metode rancangan *two group comparation pretest-posttest design* sedangkan penelitian ini menggunakan *pretest and posttest control group design*, selain itu tempat yang digunakan pada penelitian sebelumnya bertempat di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap sedangkan penelitian ini di BPSTW Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta.