

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Tidur merupakan suatu kebutuhan fisiologis dasar manusia yang akan melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan energi tubuh dan memberikan dampak pada status kesehatan fisik, mental serta coping setiap individu (Hutagalung, dkk., 2022). Tidur merupakan kebutuhan dasar yang diperlukan oleh setiap individu di dunia. Oleh karena itu, setiap manusia harus tidur setiap harinya untuk menjaga kebugaran dan kesehatan mereka setelah beraktivitas. Namun, tidur harus dilakukan sesuai dengan porsinya agar dapat memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh (Erwin & Salimi, 2024).

Penuaan membuat gangguan tidur mengalami peningkatan, hal ini menyebabkan timbulnya permasalahan fisik, mental dan kesejahteraan social. Proses penuaan yang dialami lansia menyebabkan penurunan siklus tidur NREM 3 dan 4 yaitu merupakan fase tidur yang dalam dan sukar untuk bangun. Karena adanya penurunan NREM 3 dan 4 membuat lansia tersebut sering terbangun pada malam hari. Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI tahun 2017 di Indonesia masalah gangguan tidur sangat tinggi sekitar 67% dari populasi yang berusia diatas 65 tahun. Akibat tingginya gangguan tidur pada lansia maka akan mempengaruhi kualitas tidurnya. (Haryati, dkk., 2022)

Kualitas tidur merupakan suatu kondisi tidur yang mampu dilakukan oleh seseorang dalam mewujudkan kebugaran ketika digerakkan. Kebutuhan tidur juga akan berkurang seiring bertambahnya usia. Pada usia muda, persyaratan tidur bisa mencapai 8-9 jam, pada usia 40 tahun kebutuhan istirahat adalah sekitar 7 jam, dan 6 jam pada usia diatas 80 tahun (Muhanigsyah, dkk., 2021).

Insomnia dapat diartikan sebagai kondisi sulitnya untuk mengawali atau mempertahankan pola tidur yang terjadi dalam waktu kurang dari tujuh

hari. Insomnia bisa terjadi pada semua kalangan usia akan tetapi dapat sering dialami pada umur 60 tahun ke atas. seseorang dengan gangguan tidur memiliki beberapa efek samping misalnya sering mudah terbangun saat tidur di malam hari tidak mampu untuk memulai tertidur, dan tubuh merasa menjadi lelah saat bangun dipagi hari. Yang menyebabkan terjadinya insomnia pada lansia yaitu lansia yang tidur berlebihan di siang hari, pola hidup seperti (mengonsumsi minum keras, meminum kopi, merokok, waktu bekerja yang sporadis), faktor mental (gangguan jiwa), penyakit aktual (asma, sinusitis, dan influenza), faktor pikiran (stres berkepanjangan), serta faktor lingkungan (rel kereta api, pabrik pengolahan, lingkungan tempat tinggal, dan suara televisi yang sangat keras,) (Muhaningsyah, dkk., 2021).

Menurut data dari WHO (2020) kurang lebih 19,1% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang sedemikian hebat sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 25%-57% dilaporkan lansia mengalami gangguan tidur dan sekitar 19% mengalami gangguan tidur yang serius. Di Indonesia prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi pada tahun 2020 yaitu sekitar 67%. Sedangkan Insomnia sering terjadi pada orang berusia di atas 60 tahun. Kelompok lanjut usia lebih banyak mengeluh sulit untuk memulai tidur, dan terbangun lebih awal dari pukul 05.00 pagi. Selain itu, terdapat 30% kelompok lanjut usia tujuh puluh tahun yang banyak terbangun diwaktu malam hari. Angka ini ternyata tujuh kali lebih besar dibandingkan dengan kelompok usia dua puluh tahun. Masalah insomnia yang terjadi pada lansia ini disebabkan oleh banyak hal. Hal-hal yang bisa menyebabkan terjadinya insomnia pada lansia tersebut berupa faktor dari luar (ekstrinsik) yaitu gaya hidup dan lingkungan yang kurang tenang serta faktor dari dalam (intrinsik) yaitu kecemasan, kondisi fisik, dan depresi (Juwita, dkk., 2023).

Ada berbagai upaya yang di lakukan untuk mengatasi permasalahan gangguan tidur pada lansia yang bisa di lakukan yaitu dengan obat maupun tanpa obat. Terapi dengan menggunakan obat tentunya bisa menimbulkan efek samping bila di gnakan dalam jangka waktu yang lama. Intervensi pada insomnia memiliki tujuan utamanya untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur Bersama dengan gangguan siang hari terkait insomnia. sebelum memulai terapi untuk insomnia, pengelolaan kondisi komordibitas perlu di lakukan dapat mengetahui gejala insomnia. oleh karena itu, terapi direkomendasikan tanpa obat, salah satu terapi yang di gunakan untuk memperbaiki kualitas tidur adalah dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif (Ariana, dkk., 2020).

Relaksasi otot progresif adalah salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot, kemudian merileksnya kembali yang di mulai dengan otot wajah dan berakhir pada otot kaki. Tindakan ini biasanya membutuhkan waktu kurang lebih 15-30 menit dan dapat di sertai dengan instruksi dari yang mengarahkan individu untuk memperhatikan urutan otot yang di rilekskan. Kurangnya efektivitas otot tersebut menyebabkan otot menjadi kaku, otot yang kaku akan menyebabkan tubuh tidak rileks sehingga memungkinkan lansia tetap mengalami gangguan tidur. efektivitas relaksasi otot progresif dapat mengurangi rasa nyeri akibat ketegangan, kondisi mental yang lebih baik, mengurangi kecemasan, meningkatkan aktifitas parasimpatis, memperbaiki tidur, menurunkan tekanan darah, meningkatkan kerja fisik sehingga relaksasi otot progresif memiliki efek jangka Panjang dalam meningkatkan kualitas hidup (Gurning & Sari, 2020).

## **1.2 Rumusan Masalah**

1. Bagaimana gambaran insomnia pada lansia sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot progresif?
2. Bagaimana gambaran insomnia pada lansia setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran tentang insomnia pada lansia sebelum dan setelah menjalani implementasi teknik relaksasi otot progresif

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi karakteristik partisipan meliputi nama, umur, kelamin, Pendidikan, pekerjaan.
2. Mengidentifikasi pengalaman partisipan sebelum menjalani program intervensi teknik relaksasi otot progresif
3. Mengidentifikasi pengalaman partisipan setelah menjalani intervensi teknik relaksasi otot progresif

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan, Hasil penelitian ini dapat memperkuat teori-teori yang telah ada mengenai Implementasi teknik relaksasi otot progresif sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang membahas teknik relaksasi sebagai pendekatan alternatif dalam penanganan insomnia pada kelompok usia lanjut.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Lansia:

Memberikan solusi alternatif yang mudah dilakukan, aman, dan tanpa efek samping dalam mengatasi gangguan tidur, khususnya insomnia. Teknik relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur dan secara tidak langsung memperbaiki kualitas hidup lansia.

2. Bagi Tenaga Kesehatan:

Memberikan informasi dan bukti ilmiah mengenai implementasi teknik relaksasi otot progresif yang dapat diterapkan sebagai intervensi keperawatan dalam praktik sehari-hari, terutama dalam pelayanan kesehatan lansia.

3. Bagi Puskesmas

Menjadi masukan dalam pengembangan program promosi kesehatan atau intervensi terapeutik bagi lansia, khususnya yang mengalami gangguan tidur, sehingga pelayanan yang diberikan menjadi lebih holistik dan berbasis bukti.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Menjadi referensi dan pijakan awal bagi penelitian yang sejenis, serta mendorong penelitian lanjutan yang lebih luas dalam hal jumlah responden, jangka waktu intervensi, maupun penggunaan metode kombinasi.