

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latarbelakang Masalah

Seseorang individu akan mengalami penurunan pada masalah kesehatan terutama pada lansia. Lansia adalah seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun (Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomer 5, 2018). Menurut Kaplan (2012) salah satu dari enam kebutuhan dasar yang sering kali tidak disadari oleh seseorang adalah kebutuhan tidur dan istirahat. Gangguan tidur adalah salah satu yang paling sering ditemukan pada lansia. Salah satu yang menimbulkan masalah kesehatan bagi lansia adalah insomnia (Laniwaty, 2012). Insomnia merupakan keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan karena sulit memasuki tidur, sering terbangun di malam hari, sulit tidur kembali, bangun terlalu pagi dan tidur menjadi tidak nyaman (Ikapi, 2017). Insomnia pada lansia akan mengalami perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahat yang menimbulkan rasa tidak nyaman. Insomnia pada lansia ketika tidak segera ditangani akan menimbulkan dampak yang serius yaitu insomnia kronis (Aprilia, 2018). Hal ini dapat mengancam jiwa, baik secara langsung maupun secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur (Dewi, 2014).

Lansia yang mengalami kecemasan sangat berpengaruh pada kualitas tidur yang menurun sehingga menyebabkan terjadinya insomnia. Efek fisik yang disebabkan oleh insomnia pada lansia antara lain: kelelahan, penurunan penglihatan, nyeri otot dan konsentrasi berkurang (Dewi, 2014). Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat

bangun tidur. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur seperti: durasi tidur, retensi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif yaitu istirahat dan tidur malam. Kualitas tidur yang baik dapat dilihat dari tanda dan gejala antara lain: terpenuhinya kebutuhan tidur, tampak segar dan bugar ketika bangun dipagi hari. Standar kebutuhan tidur lansia yaitu 6 jam/hari. Masalah kualitas tidur pada lansia menjadi perhatian lebih dikarenakan dapat menyebabkan hal-hal yang kurang baik untuk kesehatan tubuh dan menurunkan angka harapan hidup seseorang (Rezaeipandari, 2015).

Persentase penduduk lansia di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu (14,02%), Jawa Tengah (10,99%), Jawa Timur (10,92%) dan Bali (10,79%) (BPS RI-Susenas, 2011). Di Indonesia, angka prevalensi dari tahun 2011 hingga saat ini lansia dengan insomnia cukup tinggi yaitu (67%-75%). Di Indonesia, lansia mengalami kecemasan hingga menimbulkan dampak negatif yaitu gangguan tidur dengan angka kejadian mencapai (25%). Penelitian Rarasta (2018) data prevalensi lansia dengan insomnia sebanyak (40,9%). Penelitian Sohat et al. (2016) data prevalensi tingkat kecemasan ringan pada lansia dengan insomnia sebanyak (58,8%). Penelitian Rianjani (2011) data prevalensi kualitas tidur lansia dengan insomnia sebanyak (50,1%). Berdasarkan hasil survei awal di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya pada tanggal 18 April-30 April 2021 pukul 09.00 WIB. Didapatkan 30 responden yang mengisi kuesioner *Insomnia Screening Scale* dan didapatkan hasil lansia dengan insomnia sedang sejumlah 20 orang dan insomnia ringan sejumlah 10 orang. Kemudian lansia mengisi kuesioner PSQI untuk kualitas tidur, didapatkan sejumlah 22 orang dengan kualitas tidur sedang sedangkan 8 orang dengan kualitas tidur ringan dan lansia mengisi kuesioner GAI

untuk tingkat kecemasan sejumlah 21 orang dengan tingkat kecemasan sedang sedangkan 9 orang dengan tingkat kecemasan ringan.

Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres psikologis dan gaya hidup. Insomnia pada lansia dihubungkan dengan penurunan memori, kurangnya konsentrasi dan perubahan kinerja fungsional. Perubahan yang menonjol yaitu terhadap pengurangan gelombang lambat, gelombang alfa menurun dan meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari. Gangguan tersebut akan terjadi pada dalamnya tidur sehingga lansia sensitif terhadap stimulus. Ritmik sirkadian tidur-bangun lansia sering terganggu, sehingga jam biologis lansia lebih pendek dan fase tidur lebih maju. Rata-rata waktu tidur total lansia sama dengan dewasa muda yaitu 6 jam/hari. Lansia yang sering terbangun pada malam hari akan menyebabkan kelelahan, mengantuk dan mudah tidur di siang hari. Adanya gangguan ritmik sirkadian tidur ini akan berpengaruh terhadap kadar hormon yaitu terjadinya penurunan sekresi hormon pertumbuhan, prolaktin, tiroid dan kortisol pada lansia. Hormon-hormon ini dapat dikeluarkan selama tidur dalam, begitupun dengan sekresi melatonin akan berkurang. Melatonin berfungsi untuk mengontrol sirkadian tidur, sekresinya terutama pada malam hari. Apabila terpajan dengan cahaya terang, maka sekresi melatonin akan berkurang, sehingga lansia mengalami gangguan tidur (Indrawan, 2017). Gangguan tidur yang terjadi pada lansia akan memengaruhi kualitas tidur, sehingga berdampak buruk terhadap kesehatan dikarenakan dapat menyebabkan kerentanan terhadap suatu penyakit, kecemasan yang berlebihan, menurunnya kemampuan dalam mengambil keputusan dan gangguan *mood* (Yang et al, 2017). Masalah lansia terjadi pada

perubahan psikososial diantaranya yaitu tingkat kecemasan. Tingkat kecemasan terdiri dari: fobia, gangguan panik, rasa cemas, stres pasca trauma dan gangguan obsesif-kompulsif. Kajian biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus *benzodiazepine*. Reseptor ini dapat membantu mengatur kecemasan penghambat dalam *aminobutirik*. *Gamma neuroregulator* (GABA) dapat memainkan peran dalam mekanisme biologis yang berhubungan dengan ansietas. Kecemasan disertai dengan gangguan fisik dan menurunkan kapasitas seseorang untuk mengatasi *stressor*. *Tuberomammillary* inti (TMN) menghambat tidur-bangun, seperti pada hipotalamus anterior. Hormon adenosin, neurotransmitter, terakumulasi dalam otak yang terjaga dengan waktu lama dan dapat menghambat tidur-bangun di posterior hipotalamus dan basal otak depan. *Asetilkolin* di basal otak depan juga proyek *diffusely* ke daerah kortikal dan TMN untuk mempromosikan tidur terjaga.

Penatalaksanaan non-farmakologi untuk memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi kecemasan yaitu dengan terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif adalah latihan gerak untuk mengencangkan dan melemaskan otot-otot, memberikan perasaan relaksasi secara fisik dan dilakukan secara berturut-turut (Setyoadi, 2011). Penelitian Muhith (2020) menganalisis pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia. Hasil menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia. Terapi ini dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk lansia dalam meningkatkan kualitas tidur. Penelitian Arianti dan Novera (2019) menganalisis pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap lansia insomnia. Hasil menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap lansia

dengan insomnia. Penelitian Sutrisno (2018) menganalisis pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan insomnia. Hasil menunjukkan adanya penurunan kecemasan berat menjadi kecemasan sedang. Terapi ini adalah salah satu alternatif untuk lansia dalam menurunkan kecemasan. Keunggulan terapi relaksasi otot progresif ini adalah untuk meningkatkan produksi hormon melatonin dan serotonin serta menurunkan hormon kortisol. Hormon melatonin membuat tidur nyaman yang diperlukan tubuh untuk memproduksi penyembuh alami berupa *human growth hormon*, sedangkan pengaruh serotonin berkaitan dengan kualitas tidur, ingatan, menangani kecemasan, dapat mengurangi tingkat kecemasan. Sehingga terapi ini dapat dilakukan untuk lansia dengan insomnia yang mengalami perubahan kualitas tidur dan tingkat kecemasan. Dalam pemberian terapi relaksasi otot progresif ini juga dapat memengaruhi pemenuhan kebutuhan tidur lansia yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis yang bekerja saling timbal balik dan memengaruhi organ-organ di dalam tubuh sehingga mampu mengurangi ketegangan. Relaksasi yang diberikan kepada lansia mampu meningkatkan relaksasi otot-otot sehingga dapat meningkatkan kenyamanan, terpenuhinya kebutuhan tidur secara kuantitas dan kualitas.

Setelah mengkaji beberapa penelitian terdahulu di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan oleh peneliti berbeda dan terapi relaksasi otot progresif dapat dikembangkan sebagai intervensi bagi lansia dengan insomnia. Kebaruan yang digunakan dalam penelitian ini mempunyai tujuan untuk menjelaskan pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan tingkat kecemasan pada lansia dengan insomnia. Peneliti memberikan

intervensi terapi relaksasi otot progresif selama 2 minggu, dilakukan sebanyak 3 kali setiap minggu dengan durasi waktu 25 menit (Muhith, 2020).

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan tingkat kecemasan pada lansia dengan insomnia di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk menjelaskan pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan tingkat kecemasan pada lansia dengan insomnia di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kualitas tidur dan tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur dan tingkat kecemasan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.
3. Menganalisis pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan tingkat kecemasan pada lansia dengan Insomnia di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi dalam bidang keperawatan gerontik serta keperawatan komplementer yaitu terapi relaksasi otot

progresif untuk memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi tingkat kecemasan pada lansia dengan insomnia.

1.4.2. Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Lansia Dengan Insomnia

Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif diharapkan dapat membantu lansia dengan insomnia untuk memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi tingkat kecemasan.

1.4.2.2 Bagi Perawat Panti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengembangan intervensi yang baru kepada pasien lansia dengan insomnia.

1.4.2.3 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan bagi masyarakat dalam pengembangan intervensi baru bagi lansia dengan insomnia yang mengalami keluhan kualitas tidur dan kecemasan.