

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Lanjut usia merupakan periode akhir dalam kehidupan manusia dimana seseorang mulai mengalami perubahan dalam hidupnya yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikologis dan sosial. Sehingga terjadi penurunan, kelemahan, meningkatnya kerentanan terhadap penyakit, perubahan lingkungan, serta perubahan fisiologi yang terjadi (Maheswari, 2016). Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang individu. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Lansia merupakan proses alami, semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Masa lansia mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial secara bertahap (Lilik & Azizah, 2011). Lansia merupakan individu, orang tua yang berusia 35 tahun dapat dianggap tua bagi anaknya dan tidak muda lagi. Individu sehat aktif berusia 65 tahun mungkin menganggap usia 75 sebagai permulaan lanjut usia (Azizah, 2011).

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan yang terlihat dari angka harapan hidup (AHH). Di negara-negara maju jumlah lansia juga mengalami peningkatan, antara lain: Jepang (17,2%), Singapura (8,7%), Hongkong (12,9%), dan Korea Selatan (7,5%). Menurut WHO (dikutip dalam Notoatmodjo 2008) telah memperhitungkan bahwa ditahun 2025, Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah warga lansia yang merupakan sebuah peningkatan tertinggi di dunia. Indonesia, jumlah lansia mencapai 7% dari keseluruhan jumlah penduduk. Jumlah lansia laki-laki mencapai

6,9% dan perempuan 8,2%. Menurut Menkokesra pada tahun 2008, Indonesia termasuk Negara yang memasuki era penduduk yang berstruktur lanjut usia karena penduduk yang berusia 60 tahun keatas sekitar 7,18%. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini antara lain disebabkan karena tingkat sosial ekonomi masyarakat yang meningkat, kemajuan dalam bidang pelayanan kesehatan, dan tingkat pengetahuan masyarakat. Menurut Menkokesra pada tahun 2015, Jumlah penduduk lansia sebesar kurang lebih 21.685.326 jiwa, usia harapan hidup 66,2 tahun, pada tahun 2017 ini diperkirakan sebesar (9,0%), usia harapan hidupnya 67,4 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan sebesar (10,0%), dengan usia harapan hidup 71,1 tahun. Berdasarkan data dari kantor BPS kota Pekanbaru tahun 2014, jumlah penduduk kota Pekanbaru $\pm$ 1.052.570 jiwa. Kelompok umur > 65 tahun terdapat 24.054 jiwa (2,3%). Sex ratio antara laki-laki dan perempuan, ditemukan laki-laki lebih besar dari pada perempuan yaitu rasio 103,85.

Salah satu bentuk masalah yang sering muncul pada lansia adalah gangguan tidur. Masalah gangguan tidur pada lansia disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Proses penuaan tersebut menyebabkan penurunan fungsi neuron transmitter yang ditandai dengan menurunnya distribusi norepinephrine. Hal itu menyebabkan irama sirkadian, dimana terjadi perubahan tidur lansia pada fase NREM 3 dan 4. Sehingga lansia tidak memiliki fase 4 atau tidur dalam. Kebutuhan tidur pada lansia yang berkualitas adalah durasi tidur 7-8 jam per hari (Stanley, 2006; Hasanah dan Hidayati, 2012).

Akibat dari gangguan tidur pada lansia dapat mengancam jiwa baik secara langsung (Insomnia yang bersifat keturunan dan apnea tidur obstruktif) atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat kesulitan tidur. Menurut data WHO, di Amerika Serikat, lansia yang mengalami gangguan tidur pertahun sekitar 100 juta

orang. Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering ditemukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi sekitar 67% pada tahun 2014 (Achour et al, 2014).

Menurut data Depkes Indonesia tahun 2013, lansia yang mengalami gangguan tidur pertahun sekitar . Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun ditemukan sekitar 35-45% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 25% gangguan tidur yang serius. (Depkes RI, 2013).

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah gangguan tidur tanpa menggunakan obat adalah dengan teknik relaksasi otot progresif (Saedi, 2012). Relaksasi pertama kali diperkenalkan oleh Edmund Jacobson sebagai teknik terapi yang dapat membantu mengurangi kecemasan serta stress. Menurut Pranata (2013) relaksasi otot progresif merupakan teknik yang memfokuskan relaksasi dan peregangan pada sekelompok otot dalam suatu keadaan rileks. Teknik yang digunakan berdasarkan suatu rangsangan pemikiran untuk mengurangi kecemasan dengan menegangkan sekelompok otot dan kemudian rileks.

Efek relaksasi otot progresif dapat mengurangi nyeri akibat ketegangan, kondisi mental yang lebih baik mengurangi kecemasan, meningkatkan aktivitas parasimpatis, memperbaiki tidur, menurunkan tekanan darah, meningkatkan kerja fisik sehingga relaksasi otot progresif memiliki efek jangka panjang dalam meningkatkan kualitas hidup (Dhyani, 2015).

Hasil Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan februari 2017 jumlah lansia 83 orang. Lokasi penelitian di PSTW Khusnul Khotimah yang

terletak di jalan Khairudin Nasution, Pekanbaru. Berdasarkan dari hasil wawancara dengan 10 orang lansia, 7 dari 10 lansia di PSTW Khusnul Khotimah di kota Pekanbaru memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Dari data diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh PMR (*Progeressive Muscle Relaxation*) terhadap kualitas tidur pada lansia”

B. Rumusan masalah

Salah satu akibat yang mengganggu lanjut usia karena adanya perubahan fisiologis yaitu adanya gangguan terhadap kualitas tidur. Gangguan kualitas tidur terjadi akibat adanya perubahan biologis tertentu yang membuat tidur lebih sulit seiring dengan bertambahnya usia. Berdasarkan masalah yang ada dapat dirumuskan pertanyaan penilitian “Apakah teknik *Progressive Muscle Relaxation* dapat mempengaruhi kualitas tidur pada Lansia?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh teknik *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kualitas tidur pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui kualitas tidur pada pasien lansia sebelum dilakukan teknik *Progressive Muscle Relaxation*.
- b. Untuk mengetahui kualitas tidur pada pasien lansia sesudah dilakukan teknik *Progressive Muscle Relaxation*.
- c. Menganalisis pengaruh kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan teknik *Progressive Muscle Relaxation*.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan, serta sebagai bahan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian khususnya dalam bidang kesehatan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan tentang teknik *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kualitas tidur lansia tepat dan baik serta dijadikan pelajaran untuk memahami proses penelitian.

b. Bagi lanjut usia

Sebagai salah satu alternatif yang dapat digunakan oleh lanjut usia dalam meningkatkan kualitas tidur pada lanjut usia.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wacana dan informasi terhadap masalah kesehatan terutama tentang peningkatan kualitas tidur pada lanjut usia.

