

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan tahap akhir kehidupan yang rentan akan berbagai jenis penyakit. Lansia membutuhkan perhatian lebih dari orang-orang disekitarnya untuk membantu memenuhi kebutuhannya karena kebutuhan lansia berbeda dengan kebutuhan orang dewasa, salah satunya adalah istirahat tidur yang cukup. Lansia membutuhkan waktu tidur 6-7 jam per hari untuk mempertahankan kualitas tidurnya. Namun pada kenyataannya, lansia mengalami gangguan untuk memenuhi kebutuhan tidurnya tersebut. Gangguan tidur yang sering dialami lansia salah satunya adalah insomnia. Penyebab salah satu gangguan tidur jangka pendek yaitu kecemasan atau stres. Gangguan tidur atau insomnia yang dialami lansia ini dapat menyebabkan lansia lebih sering terbangun ditengah malam, terjaga terlalu pagi, sehingga pada siang hari lansia sering kali merasakan kantuk yang berlebihan dan tidak fokus dalam melakukan sesuatu. hal ini yang membuat kualitas tidur lansia menurun (Dahroni et al., 2019).

Insomnia pada lansia disebabkan beberapa faktor yaitu faktor fisik, faktor psikologis, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, diet/nutrisi dan gaya hidup. Faktor psikologi atau stress memegang peran utama dalam kecenderungan insomnia. Kondisi ini dapat diakibatkan oleh adanya suatu penyakit, kematian pasangan, isolasi sosial dan spiritual. Dampak dari insomnia pada lansia yaitu membuat seseorang menjadi tidak produktif, rentan terhadap penyakit, dan bahkan dapat meningkatkan resiko kematian (Biahimo & Gobel, 2021).

Lansia membutuhkan waktu khusus untuk mencapai ketenangan dalam menurunkan insomnia pada lansia. Salah satu cara untuk mengatasi gangguan tidur adalah terapi relaksasi otot progresif yang merupakan terapi khusus untuk membantu lansia

mengurangi gangguan tidur dapat meningkatkan kualitas tidur penderita dengan mengurangi ketegangan otot dan syaraf, mengurangi tingkat kecemasan, mengurangi stress dan depresi, menghilangkan kelelahan, sehingga terapi relaksasi otot progresif ini dapat membantu memperbaiki kualitas tidur lansia (Berliyanti & Wardaningsih, 2023).

Terapi relaksasi otot progresif dapat membuat perasaan menjadi rileks dan mampu mengatasi kelelahan otot, tekanan darah menjadi lebih stabil, mengumpulkan perasaan positif untuk mengontrol tekanan, dan membuat tubuh menjadi lebih sehat, fokus dan dapat meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik (Berliyanti & Wardaningsih, 2023).

Berdasarkan hasil uraian diatas, maka penulis tertarik untuk membahas tentang "Analisis terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi sindrom geriatri terhadap penurunan insomnia pada lansia di Desa Suci Kecamatan Panti".

1.2 Batasan Masalah

Masalah pada studi kasus ini dibatasi pada Analisis Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Syndrom Geriatri Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Syndrom Geriatri Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Melakukan pengkajian keperawatan pada pasien yang mengalami insomnia di Desa Suci
- 2) Menetapkan diagnosis keperawatan pada pasien yang mengalami insomnia di Desa Suci
- 3) Menyusun perencanaan keperawatan pada pasien yang mengalami insomnia di Desa Suci

- 4) Melaksanakan tindakan keperawatan pada pasien yang mengalami insomnia di Desa Suci
- 5) Melakukan evaluasi pada pasien yang mengalami insomnia di Desa Suci

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan pemikiran dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya terkait terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi insomnia pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Penulis

Karya Ilmiah Akhir ini dapat menambah dan meningkatkan wawasan, pengetahuan, keterampilan, dan menganalisa tentang “Analisis Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Syndrom Geriatri Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia”.

2) Bagi Fasilitas Kesehatan

Diharapkan Karya Ilmiah Akhir ini dapat menjadi masukan dan informasi bagi petugas kesehatan.

3) Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir ini dapat memberikan pengetahuan dalam ilmu keperawatan khususnya keperawatan gerontik.