

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang terjadi secara alami dan memiliki fungsi fisiologis dan psikologis untuk proses perbaikan tubuh. Saat sedang tidur, akan merasa rileks secara mental, bebas dari kecemasan, dan tenang secara fisik. Ketika orang sedang tidur, mereka berada pada keadaan aktivitas mental dan fisik yang menyegarkan mereka kembali, bergairah kembali, dan siap untuk menyelesaikan aktivitas. Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif dari tidur (Fitriani et al., 2022).

Seorang lanjut usia membutuhkan waktu lebih lama untuk memulai tidur dan memiliki waktu lebih sedikit untuk tidur nyenyak. Seiring dengan penurunan fungsi tubuh, jumlah kebutuhan tidur lansia mengalami penurunan. Semakin tua usia seseorang maka semakin sedikit jumlah jam tidur yang dibutuhkan (Retno indrawati, 2021). Jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang baik maka akan menimbulkan kerusakan pada fungsi otot dan otak karena tidak adekuatnya kebutuhan tidur. Maka penanganan gangguan tidur sesungguhnya merupakan upaya peningkatan kualitas tidur lansia (Ariesti et al., 2020). WHO pada tahun 2012 memperkirakan bahwa jumlah penduduk lansia di seluruh dunia pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar orang dan akan terus meningkat. Jumlah lansia di provinsi Jawa Timur pada tahun 2022

sebanyak 11,5 juta jiwa. Kabupaten/kota yang mempunyai penduduk lansia dengan proporsi paling tinggi adalah wilayah yang relatif seperti Kabupaten Jember (17,58 persen).

Gangguan tidur menyerang 50% orang yang berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal di rumah dan 66% orang yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang (Maharani et al., 2020). Hal ini dikuatkan dengan pendapat Linton dan Helen (2010) dalam (Sijabat et al., 2020) yang menyebutkan bahwa insidensi lanjut usia yang mengalami gangguan tidur lebih dari 50% terjadi pada lanjut usia yang berusia 65 tahun. Pada penelitian (Della, 2021) ditemukan 7% lansia umur 60 tahun mengeluh mengenai masalah tidur yaitu hanya dapat tidur tidak lebih dari 5 jam sehari. 22% lansia umur 70 tahun mengeluh terbangun lebih awal, dan 30% lansia banyak yang terbangun di malam hari.

Peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur dapat dilakukan dengan mengajarkan cara-cara yang dapat menstimulus dan memotivasi tidur. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah relaksasi. Relaksasi merupakan suatu bentuk teknik yang melibatkan pergerakan anggota badan dan bisa dilakukan dimana saja. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam menegangkan sekelompok otot kemudian merilekskannya kembali. Terapi relaksasi otot yang diberikan kepada pasien menurut (Fitriani et al., 2022) berdurasi 15-30 menit karena semakin lama terapi yang diberikan kepada pasien akan semakin baik, tetapi bila dilakukannya secara berlebihan maka akan membuat pasien menjadi tidak nyaman. Relaksasi ini diperkenalkan oleh Edmund Jacobson pada tahun 1938 (Gunarsa et al., 2021). Selain untuk

memfasilitasi tidur, relaksasi otot progresif juga bermanfaat untuk ansietas, mengurangi kelelahan, kram otot serta nyeri leher dan punggung. Selain terapi relaksasi otot progresif, ternyata ada beberapa macam cara seperti melatih berdoa, senam lansia, dan lain sebagainya untuk meningkatkan kualitas tidur. Pada kondisi ini akan meningkatkan relaksasi lansia. Selain itu, sekresi melatonin yang optimal dan pengaruh beta endorphin dapat membantu peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur lansia (Fitriani et al., 2022).

Peneliti melakukan Studi Pendahuluan pada tanggal 3 September 2024 di UPT PSTW Jember, penghuni panti berjumlah 140 orang lansia. Menurut petugas panti, setiap hari Jumat diadakan kegiatan lansia yaitu kreativitas lansia dan banyak lansia yang antusias mengikuti acara tersebut. Namun ada lansia yang tidak begitu antusias mengikuti acara tersebut, disebabkan karena kelemahan fisik sehingga tidak bisa mengikuti kegiatan, mudah lelah, ada pula lansia yang malas-malasan. Peneliti juga melakukan wawancara dengan 5 lansia dengan menggunakan Kuesioner PSQI untuk mengetahui kualitas tidur, mendapatkan hasil ada 3 lansia yang mengeluh tidurnya kurang nyenyak. 1 lansia mengatakan sulit untuk memulai tidur, 1 lansia mengatakan karena sering terbangun pada malam hari tanpa adanya sebab, 1 lansia sering terbangun karena sering mengalami mimpi buruk. Dari masalah gangguan kualitas tidur pada lansia, dan pentingnya pemenuhan kebutuhan tidur dapat diberikan intervensi keperawatan yang bisa dijadikan solusi untuk permasalahan di atas. Salah satu solusi yang dapat ditawarkan adalah terapi relaksasi otot progresif karena teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang

kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. Melihat latar belakang tersebut, maka peneliti ingin mengetahui implementasi atau penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur insomnia lansia.

1. 2 Batasan Masalah

Masalah yang diangkat pada studi kasus ini adalah implementasi terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia dengan insomnia di UPT PSTW Jember.

1. 3 Rumusan Masalah

bagaimanakah efektifitas terapi relaksasi otot profersif terhadap peningkatan kualitas tidur lansia?

1. 4 Tujuan

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui efektifitas terapi relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia di UPT PSTW Jember ..

1.4.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi:

- a) Mengkaji kualitas tidur lansia sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif di UPT PSTW Jember.
- b) Mengkaji kualitas tidur lansia setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif di UPT PSTW Jember.
- c) Melakukan evaluasi terhadap lansia yang mengalami gangguan tidur yang telah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

1.5 Manfaat

1.5.1 Teoritis

a) Institusi Pelayanan Kesehatan

Menambahkan referensi tentang efektifitas terapi relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia

1.5.2 Praktis

a) Instansi Pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan ajar terkait keperawatan gerontik untuk melakukan asuhan keperawatan lebih lanjut pada pasien lansia yang memiliki insomnia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur dengan diberikan intervensi dukungan tidur.

