

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia adalah kelompok usia pada individu yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya (Marita et al., 2024). Pertambahan usia merupakan sebuah siklus kehidupan yang seorang individu tidak akan terlepas dari setiap manusia (Elmaghfuroh, 2024). Tahap kehidupan lansia ini ditandai dengan proses penuaan atau disebut dengan *aging process*, yang menyebabkan penurunan kondisi fisik dan fungsi organ tubuh (Mujiadi & Rachmah, 2022). Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai dampak buruk bagi fisik dan psikis lansia, antara lain kecemasan, stress, gangguan mood, gangguan tidur, dan *substance abuse* yang nantinya akan berujung pada kualitas hidup lanjut usia (Pipit, 2021).

Salah satu dampak dari penurunan fungsi organ tubuh tersebut dapat mempengaruhi pola tidur dan menyebabkan terjadinya gangguan tidur atau yang sering disebut dengan insomnia (Sholekah et al., 2022). Insomnia merupakan salah satu bentuk sindrom geriatric terkait pemenuhan kebutuhan istirahat tidur (Fitriani et al., 2024). Insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai atau mempertahankan tidur, atau bangun terlalu dini dan tidak dapat kembali tidur, meskipun ada kesempatan dan lingkungan yang mendukung untuk tidur. Gangguan ini dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur dan berdampak negatif pada kesehatan serta kesejahteraan individu (Khara et al., 2024).

Prevalensi insomnia pada lansia tergolong tinggi secara global maupun nasional. Data terbaru dari *National Sleep Foundation* yang menyebutkan bahwa hingga 80% lansia berusia 65-84 tahun melaporkan mengalami masalah tidur. Sementara itu, *World Health Organization* (WHO) mencatat prevalensi gangguan tidur pada lansia di Amerika Serikat mencapai 67% pada tahun 2022 dan di Indonesia, prevalensi insomnia diperkirakan mencapai 10%, yang berarti sekitar 23 juta jiwa dari total populasi mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang tidak ditangani secara optimal dapat meningkatkan risiko gangguan kognitif, depresi, hingga penurunan kualitas hidup lansia secara menyeluruh (Mardiyah et al., 2022).

Tingginya prevalensi insomnia pada lansia menuntut adanya intervensi yang tepat guna meningkatkan kualitas tidur. Intervensi tersebut dapat dibagi menjadi dua pendekatan, yaitu secara farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis seperti penggunaan obat-obatan hipnotik sedatif sering dikaitkan dengan efek samping berupa gangguan kognitif, disfungsi mental, amnesia, hingga ketergantungan. Sebaliknya, pendekatan non-farmakologis seperti terapi komplementer dinilai lebih aman dan minim efek samping. Terapi komplementer mencakup terapi pijatan, akupunktur, akupresur, aromaterapi, refleksiologi, hidroterapi, dan salah satunya adalah terapi relaksasi otot progresif (Kristiyani et al., 2022).

Salah satu terapi non farmakologis yang efektif adalah terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini merupakan terapi tubuh dan pikiran

yang dilakukan dengan cara menegangkan dan mengendurkan kelompok otot tertentu secara sistematis. Terapi ini tidak memerlukan imajinasi atau alat khusus, dapat dilakukan kapan saja, serta memiliki keuntungan seperti pelaksanaan yang mudah, biaya rendah, dan minim efek samping. Selain itu, terapi ini terbukti mampu meningkatkan kenyamanan, relaksasi psikologis, dan kualitas tidur pada lansia (Nurita Rizkiana et al., 2024).

Efektivitas terapi relaksasi otot progresif dalam mengatasi insomnia pada lansia telah dibuktikan melalui berbagai penelitian. Pelaksanaan terapi di Posbindu Desa Patikraja, sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif, mayoritas lansia berada dalam kategori insomnia sedang sebanyak 63,2%, sementara 36,8% mengalami insomnia ringan. Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif terjadi perubahan signifikan, 42,1% lansia tidak lagi mengalami insomnia, 52,6% mengalami insomnia ringan, dan hanya 5,3% yang masih mengalami insomnia sedang. Hal ini menunjukkan bahwa terapi ini memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi insomnia pada lansia (Nurita Rizkiana et al., 2024).

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan di Posyandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, 100% lansia mengalami kualitas tidur yang cukup buruk. Setelah dua minggu diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif dengan frekuensi selama 30 menit setiap pagi, 95% lansia mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi cukup baik, dan 5% lainnya meningkat menjadi sangat baik (Erfiana & Silvitasari, 2023). Dengan demikian, terapi relaksasi otot progresif terbukti menjadi intervensi non-

farmakologis yang efektif, aman, dan layak diterapkan pada lansia yang mengalami gangguan tidur (Dewi et al., 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *"Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Lansia Ny. S dengan Insomnia di Desa Ampel Kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember"* sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur melalui intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah implementasi terapi relaksasi otot progresif pada lansia Ny. S dengan insomnia di Desa Ampel Kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

Mendeskripsikan implementasi terapi relaksasi otot progresif pada lansia Ny. S dengan insomnia di Desa Ampel Kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan, menambah pengalaman dan dapat dijadikan gambaran dalam asuhan keperawatan pada lansia dengan insomnia, baik bagi penulis dan instansi terkait serta khalayak umum.

1.4.2 Manfaat praktis

1) Bagi lansia

Hasil karya tulis ilmiah ini dapat digunakan sebagai tambahan ilmu pengetahuan dan cara penerapan untuk mengatasi insomnia dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif.

2) Bagi perawat/ petugas

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia dengan insomnia melalui penerapan terapi relaksasi otot progresif.

3) Bagi penulis selanjutnya

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan pertimbangan bagi penulis selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa.