

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang paling sering dialami oleh lansia dan menjadi masalah kesehatan yang semakin meningkat seiring bertambahnya jumlah penduduk usia lanjut di dunia. Insomnia ditandai dengan kesulitan memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur, sering terbangun pada malam hari, atau bangun terlalu dini sehingga menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk dan mengganggu aktivitas pada siang hari. Pada lansia, perubahan fisiologis akibat proses penuaan menyebabkan penurunan kualitas dan kuantitas tidur sehingga kelompok usia ini memiliki risiko lebih tinggi mengalami insomnia dibandingkan kelompok usia dewasa lainnya (Mcphillips et al., 2024).

Gangguan tidur pada lansia bukan hanya menyebabkan rasa lelah, tetapi juga dapat berdampak terhadap kondisi fisik, psikologis, sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Lansia yang mengalami insomnia cenderung mengalami penurunan konsentrasi, gangguan memori, mudah lelah, penurunan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, peningkatan risiko jatuh, kecemasan, depresi, hingga meningkatnya angka morbiditas. Apabila kondisi tersebut tidak ditangani secara tepat, insomnia dapat memperburuk penyakit kronis yang telah dimiliki lansia sehingga meningkatkan ketergantungan terhadap keluarga maupun tenaga kesehatan (Mcphillips et al., 2024)

Secara global, gangguan tidur pada lansia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang cukup tinggi. Hasil systematic review dan meta-analysis yang dilakukan oleh (Betta et al., 2024) menunjukkan bahwa prevalensi insomnia pada lansia yang tinggal di masyarakat mencapai lebih dari sepertiga populasi lansia. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa insomnia merupakan salah satu masalah kesehatan geriatri yang memerlukan perhatian serius karena dapat mempengaruhi kualitas hidup, produktivitas, serta meningkatkan beban pelayanan kesehatan. Selain itu, World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa jumlah penduduk lansia di dunia akan terus meningkat hingga mencapai lebih dari 2 miliar jiwa pada tahun 2050, sehingga masalah kesehatan yang berkaitan dengan proses penuaan, termasuk gangguan tidur, diperkirakan akan semakin meningkat.

Di Indonesia, jumlah penduduk lanjut usia juga mengalami peningkatan setiap tahunnya. Badan Pusat Statistik (2024) melaporkan bahwa proporsi penduduk lansia telah mencapai lebih dari 12% dari total populasi Indonesia sehingga Indonesia telah memasuki struktur penduduk tua (ageing population). Peningkatan jumlah lansia tersebut diikuti dengan meningkatnya berbagai masalah kesehatan degeneratif, salah satunya insomnia. Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa gangguan tidur masih banyak ditemukan pada lansia baik yang tinggal bersama keluarga maupun yang tinggal di panti sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa insomnia masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan penanganan secara komprehensif melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitative (Betta et al., 2024)

Lansia yang tinggal di panti sosial memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan tidur dibandingkan lansia yang tinggal bersama keluarga. Perubahan lingkungan, keterbatasan aktivitas, berkurangnya interaksi sosial, kehilangan pasangan hidup, perasaan kesepian, serta adanya penyakit kronis menjadi faktor yang dapat memicu terjadinya insomnia. Selain itu, perubahan fisiologis akibat proses penuaan menyebabkan penurunan produksi hormon melatonin, perubahan ritme sirkadian, berkurangnya fase slow wave sleep, meningkatnya frekuensi terbangun pada malam hari, serta menurunnya efisiensi tidur. Perubahan tersebut menyebabkan lansia lebih mudah mengalami kesulitan memulai tidur maupun mempertahankan tidur sepanjang malam (McPhillips et al., 2024).

Apabila insomnia tidak ditangani secara optimal, berbagai komplikasi dapat terjadi. Lansia dengan insomnia kronis memiliki risiko lebih tinggi mengalami penurunan fungsi kognitif, gangguan keseimbangan, peningkatan risiko jatuh, penurunan sistem imun, hipertensi, penyakit kardiovaskular, depresi, kecemasan, serta penurunan kualitas hidup. Dampak tersebut tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik lansia, tetapi juga meningkatkan ketergantungan terhadap orang lain dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari sehingga menjadi beban bagi keluarga maupun fasilitas pelayanan kesehatan (Betta et al., 2024).

Penatalaksanaan insomnia dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Penggunaan obat tidur memang mampu memberikan efek cepat, namun penggunaan jangka panjang berisiko menimbulkan efek samping seperti ketergantungan, gangguan keseimbangan, penurunan fungsi kognitif, hingga peningkatan risiko jatuh pada lansia. Oleh karena itu, berbagai

pedoman klinis lebih merekomendasikan intervensi nonfarmakologis sebagai terapi awal dalam mengatasi insomnia pada lansia. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif adalah Progressive Muscle Relaxation (PMR) atau teknik relaksasi otot progresif (Susanty & Hasan, 2024).

Teknik relaksasi otot progresif merupakan metode relaksasi yang dilakukan dengan cara mengencangkan kemudian melepaskan kelompok otot tertentu secara sistematis. Teknik ini bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih rileks, ketegangan otot berkurang, kecemasan menurun, serta proses memulai tidur menjadi lebih mudah. Selain mudah dilakukan, teknik ini tidak memerlukan alat khusus, relatif aman, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia setelah mendapatkan edukasi dari tenaga kesehatan (Khir et al., 2024).

Efektivitas teknik relaksasi otot progresif telah dibuktikan oleh berbagai penelitian. Penelitian Royani dan Siska (2023) menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan nilai $p < 0,05$. Penelitian Badriyani dan Nurhidayah (2024) juga menunjukkan bahwa setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif, sebagian besar lansia mengalami penurunan tingkat insomnia hingga mencapai kategori normal. Hasil penelitian Wibowo dan Nofalia (2025) menunjukkan bahwa pemberian Progressive Muscle Relaxation selama beberapa hari mampu meningkatkan kualitas tidur lansia secara signifikan berdasarkan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas teknik relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia, sebagian besar penelitian tersebut menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pre-experimental. Penelitian yang mendeskripsikan secara komprehensif proses asuhan keperawatan mulai dari pengkajian, penegakan diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi, hingga evaluasi terhadap penerapan teknik relaksasi otot progresif pada lansia masih relatif terbatas, khususnya di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember (Dewi et al., 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, insomnia pada lansia merupakan masalah kesehatan yang memiliki prevalensi tinggi, memberikan dampak yang luas terhadap kualitas hidup, dan memerlukan intervensi yang efektif serta aman. Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang mudah diterapkan dan telah terbukti mampu meningkatkan kualitas tidur lansia. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Insomnia melalui Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember sebagai upaya untuk mendeskripsikan efektivitas penerapan teknik tersebut dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

1.2 Pernyataan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, gangguan pola tidur tetap menjadi masalah keperawatan yang signifikan, dan diperlukan intervensi yang efektif dan praktis

seperti teknik relaksasi otot progresif untuk membantu pasien meningkatkan kualitas tidurnya.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini Adalah “Bagaimana penerapan teknik relaksasi otot progresif sebagai intervensi keperawatan dalam mengatasi gangguan pola tidur pada pasien?” Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam mengatasi gangguan pola tidur pada pasien melalui asuhan keperawatan secara ilmiah.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi karakteristik gangguan pola tidur pada pasien.
- b) Menguraikan implementasi relaksasi otot progresif
- c) Menguraikan kualitas tidur pasien post terapi relaksasi otot progresif
- d) Menguraikan efektifitas penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pasien.

1.4 Manfaat Penulisan

1. Bagi Pasien

Memberikan alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk menikkan kualitas tidur dan kenyamanan pasien.

2. Bagi Perawat

Sebagai referensi ilmiah dalam menerapkan teknik relaksasi otot progresif pada klien dengan gangguan pola tidur.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Menambah wawasan dan bukti ilmiah tentang penerapan relaksasi otot progresif dalam praktik keperawatan dan penelitian keperawatan.

