

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gangguan tidur merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang sering ditemukan pada kelompok lanjut usia. Secara normal, lansia membutuhkan waktu tidur sekitar 6–8 jam per hari untuk menjaga fungsi fisik, kognitif, dan psikologis tetap optimal. Namun, proses penuaan menyebabkan perubahan pola tidur sehingga banyak lansia mengalami kesulitan memenuhi kebutuhan tidur tersebut. Salah satu gangguan tidur yang paling banyak dialami adalah insomnia, yaitu kondisi yang ditandai adanya gangguan pada awal tidur, kebiasaan terbangun di malam hari, atau kualitas tidur menurun (Lavoie et al., 2018). Tidur yang kurang baik dapat memengaruhi fungsi fisik dan psikologis seseorang (Asgap et al., 2024). Insomnia yang tidak ditangani dapat menimbulkan komplikasi lebih lanjut seperti gangguan mood, hipertensi, dan ketidakseimbangan aktivitas harian.

Gangguan tidur pada lansia masih menjadi persoalan yang cukup tinggi di Indonesia. Berdasarkan data yang dilaporkan oleh WHO, frekuensi gangguan tidur di kalangan lanjut usia di Indonesia pada tahun 2020 mencapai sekitar 67%, yang menggambarkan bahwa mayoritas lansia mengalami kesulitan tidur yang dapat memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis mereka. Selain itu, sekitar 30% lansia yang berusia 70 tahun ke atas dilaporkan mengalami berbagai gangguan tidur, seperti kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta bangun terlalu dini dan sulit untuk tidur kembali. Data tersebut menunjukkan bahwa insomnia merupakan salah satu gangguan kesehatan yang biasa terjadi pada kelompok lanjut usia di Indonesia (Juwita et al., 2023). Di tingkat provinsi,

Jawa Timur turut mencatat prevalensi yang tinggi, dengan sekitar 40% lansia dilaporkan mengalami gangguan tidur, menunjukkan bahwa permasalahan ini masih menjadi tantangan besar bagi kesehatan lansia di wilayah Jawa Timur (Kurnia et al., 2024).

Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember, dari 67 lansia yang menjadi responden, sebanyak 57 lansia (85,7%) mengalami insomnia. Tingginya angka kejadian insomnia tersebut menunjukkan bahwa gangguan tidur masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang banyak dialami oleh lansia di UPT PSTW Jember sehingga diperlukan intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu mengurangi keluhan insomnia dan meningkatkan kualitas tidur lansia (Sosial et al., n.d.).

Insomnia pada lansia sering kali disertai dengan ketegangan fisik yang ditandai dengan rasa tegang pada otot leher, bahu, punggung, dan ekstremitas, yang muncul akibat peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis (Djordjic et al., 2024). Ketegangan otot ini mengganggu proses relaksasi alami tubuh sebelum tidur, sehingga memperpanjang waktu untuk tertidur dan menurunkan kualitas tidur secara keseluruhan. Tanda dan gejala yang umum muncul meliputi gelisah, sulit rileks, nyeri otot, serta gangguan konsentrasi pada siang hari (Ngurah et al., 2023). Dalam konteks keperawatan, masalah ini dikategorikan sebagai ketidakefektifan pola tidur dan ketidakseimbangan kenyamanan fisik, yang memerlukan intervensi mandiri perawat untuk membantu memfasilitasi relaksasi dan membantu meningkatkan kualitas tidur pasien (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2018).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam meredakan ketegangan fisik sekaligus memperbaiki kualitas tidur pada lansia adalah Relaksasi Otot Progresif. Teknik ini diterapkan dengan cara urutan pwnwgangan dan pelemasan berbagai kelompok otot secara bertahap, sehingga menurunkan aktivitas saraf simpatis dan memunculkan sensasi rileks yang lebih dalam (Pujiati, 2025).

Relaksasi otot progresif mampu mengurangi ketegangan otot, memperlambat laju pernapasan, menurunkan tekanan darah, serta menumbuhkan rasa nyaman menjelang tidur. Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa teknik ini berperan dalam meningkatkan kualitas tidur, mempercepat waktu untuk mulai tidur, dan menurunkan kecemasan yang sering menyertai insomnia pada lansia (Yanto & Febriyanti, 2022)

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah penerapan relaksasi otot progresif dapat mengurangi ketegangan fisik pada lansia yang mengalami insomnia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan tindakan keperawatan nonfarmakologis yang efektif, aman, dan aplikatif dalam penatalaksanaan insomnia pada lansia, khususnya dalam aspek peningkatan kenyamanan fisik dan kualitas tidur..

1.2 Rumusan Masalah

Apakah penerapan relaksasi otot progresif dapat mengurangi ketegangan fisik pada lansia yang mengalami insomnia?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui apakah penerapan relaksasi otot progresif dapat mengurangi ketegangan fisik pada lansia yang mengalami insomnia.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi kondisi insomnia dan ketegangan fisik pada lansia sebelum dilakukan relaksasi otot progresif.
- 2) Mendeskripsikan pelaksanaan relaksasi otot progresif pada lansia yang mengalami insomnia.
- 3) Mengidentifikasi perubahan ketegangan fisik setelah dilakukan relaksasi otot progresif.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Studi kasus ini diharapkan dapat memperkaya wawasan ilmiah dan menjadi referensi akademik mengenai efektivitas teknik relaksasi otot progresif sebagai salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis dalam mengurangi ketegangan fisik serta meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi Perawat

Membantu mengarahkan dalam penerapan relaksasi otot progresif sebagai intervensi keperawatan yang aman, sederhana, dan efektif untuk menurunkan ketegangan fisik pada lansia dengan insomnia.

2) Bagi Pasien

Membantu menurunkan ketegangan otot, meningkatkan rasa rileks, memperbaiki pola tidur, serta mengurangi keluhan insomnia sehingga kualitas hidup lansia dapat meningkat.

3) Bagi Rumah Sakit

Dapat dijadikan dasar dalam pengembangan SOP atau program edukasi mengenai intervensi non-farmakologis untuk penanganan insomnia pada lansia, sehingga pelayanan keperawatan menjadi lebih komprehensif dan berorientasi pada kebutuhan pasien.

4) Bagi Peneliti selanjutnya

Menjadi sumber informasi bagi pengembangan penelitian mengenai efektivitas relaksasi otot progresif ataupun intervensi relaksasi lainnya dalam mengatasi masalah tidur dan ketegangan fisik pada lansia.