

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ketika mengamati dan membandingkan usia harapan hidup antara penduduk negara maju dengan negara sedang berkembang atau terbelakang, tampak perbedaan yang nyata. Penduduk di negara maju mempunyai usia harapan hidup yang lebih panjang dibandingkan dengan negara yang sedang berkembang, apalagi terbelakang. Perbandingan berdasarkan jenis kelamin juga menunjukkan usia harapan hidup masyarakat negara maju, lebih tinggi dari pada negara sedang berkembang atau negara miskin. Laporan WHO tahun 2006 menunjukkan usia harapan hidup wanita di Swiss pada tahun 2004 mencapai 83 tahun, sedangkan prianya 78 tahun. Di Amerika Serikat, pada tahun 2004 usia harapan hidup wanita mencapai 80 tahun, dan pria mencapai 75 tahun. Wanita Jepang mencapai 86 tahun, dan pria 79 tahun. Wanita Malaysia dan Vietnam hanya mencapai 74 tahun, dan prianya hanya 69 tahun, sedangkan orang Indonesia lebih pendek lagi, yaitu wanita hanya mencapai 68 tahun, dan pria hanya 65 tahun (Pangkahila, 2007).

Menurut Menkokesra pada tahun 2008, Indonesia termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia, karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun keatas sekitar 7,18%. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini antara lain disebabkan karena tingkat sosial ekonomi masyarakat yang meningkat, kemajuan dalam bidang pelayanan kesehatan, dan tingkat

pengetahuan masyarakat yang meningkat. Jumlah penduduk lansia pada tahun 2006 sebesar kurang lebih 19 juta, usia harapan hidup 66,2 tahun, pada tahun 2010 ini diperkirakan sebesar 23,9 juta (9,77%), usia harapan hidupnya 67,4 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8 juta (11,34%), dengan usia harapan hidup 71,1 tahun.

Meningkatnya usia harapan hidup penduduk Indonesia membawa konsekuensi bertambahnya jumlah lansia. Peningkatan usia lanjut akan berpengaruh pada berbagai aspek kehidupannya (fisik, mental, dan ekonomi). Mengantisipasi hal ini maka pengkajian masalah-masalah usia lanjut perlu ditingkatkan, termasuk aspek keperawatannya, agar dapat menyesuaikan dengan kebutuhan serta menjamin tercapainya usia lanjut yang bahagia, berdaya guna dalam kehidupan keluarga, dan masyarakat Indonesia (Tamher, 2009).

Bila seseorang bertambah tua maka kemampuan fisik dan psikisnya perlahan-lahan akan mengalami penurunan. Salah satu contohnya yaitu lansia akan mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan tidur. Gangguan tidur pada lanjut usia merupakan keadaan dimana seseorang mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan (Ekayulia, 2009). Lansia lebih sering mengalami gangguan tidur dikarenakan semakin bertambah umur seseorang maka akan mengalami penurunan fungsi organ yang berpengaruh pada kondisi mental dan psikososial seperti kurang percaya

diri, cemas, stress, dan depresi. Hal inilah yang memicu mengapa sebagian besar lansia mengalami gangguan pola tidur (Rafknowledge, 2004).

Gangguan tidur juga dikenal sebagai penyebab morbiditas yang signifikan. Ada beberapa dampak yang serius terhadap gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood, depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Walaupun demikian, hanya satu dari delapan kasus yang menyatakan bahwa gangguan tidur telah didiagnosis oleh dokter (Amir, 2007).

Penelitian terhadap kelompok anak-anak muda di Denpasar menunjukkan 30-40 persen aktivitas mereka untuk tidur. Dalam jajak pendapat yang dilakukan Galup terhadap orang dewasa di Amerika menyebutkan bahwa 49% menderita gangguan insomnia dan beberapa gangguan lain yang berkaitan dengan tidur. Sedangkan penelitian yang dilakukan di Jepang disebutkan 29% responden tidur kurang dari 6 Jam, 23% merasa kekurangan dalam jam tidur, 6% menggunakan obat tidur, kemudian 21% memiliki prevalensi insomnia dan 15% kondisi mengantuk yang parah pada siang harinya (Purwanto, 2007).

Salah satu bentuk dari terapi perilaku terhadap penurunan insomnia adalah dengan teknik relaksasi. Teknik relaksasi pertama kali dikenalkan oleh Edmund Jacobson seorang Psikolog dari Chicago yang mengembangkan metode fisiologis melawan ketegangan dan kecemasan. Metode relaksasi

terdiri dari beberapa macam, yaitu: (1) relaksasi otot, (2) pernafasan diafragma, (3) *imagery training*, (4) *biofeedback*, dan (5) hipnosis (Miltenberger, 2004). Relaksasi otot progresif sampai saat ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah untuk dilakukan, serta dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang, rileks, dan lebih mudah untuk tidur (Davis dalam Ari, 2010).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 3 November 2010 di 7 Posyandu Lansia Desa Gonilan, Kartasura didapatkan hasil bahwa terdapat 397 lansia yang aktif ikut serta dalam kegiatan posyandu tersebut. Dari hasil wawancara dengan petugas pengelola posyandu, lansia sering mengeluh pusing dan lemas. Hasil wawancara dari 30 lansia yang ikut dalam posyandu lansia tersebut 16 diantaranya mengeluh mengalami gangguan dalam pola tidurnya. Dalam sehari hanya tidur 2 sampai 3 jam saja. Upaya yang sudah dilakukan oleh petugas kesehatan dalam posyandu lansia tersebut dalam menangani masalah ini adalah dengan memberikan obat tidur, sedangkan pemberian obat tidur dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan efek yang tidak baik untuk kesehatan.

Berdasarkan studi di atas penting untuk diteliti tentang teknik relaksasi otot progresif untuk mengetahui sejauh mana pengaruhnya terhadap perubahan tingkat insomnia pada lanjut usia. Atas dasar pertimbangan inilah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Desa Gonilan, Kartasura”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas dan melihat bahwa insomnia sering dialami oleh lansia, maka peneliti merumuskan “Apakah ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Desa Gonilan, Kartasura?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui adakah pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Desa Gonilan, Kartasura.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat insomnia sebelum diberi intervensi pada kelompok perlakuan di Posyandu Lansia Desa Gonilan, Kartasura
- b. Mengetahui tingkat insomnia pada kelompok kontrol di Posyandu Lansia Desa Gonilan, Kartasura
- c. Mengetahui tingkat insomnia setelah diberi intervensi pada kelompok perlakuan di Posyandu Lansia Desa Gonilan, Kartasura
- d. Mengetahui tingkat insomnia setelah pelaksanaan intervensi pada kelompok kontrol di Posyandu Lansia Desa Gonilan, Kartasura
- e. Mengetahui perbedaan tingkat insomnia pada kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Keperawatan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam upaya meningkatkan profesionalisme dan mutu pelayanan keperawatan, khususnya perawatan gerontik

b. Petugas Kesehatan Posyandu Terkait

Memberikan masukan untuk perencanaan dan pengembangan kebijakan dalam memberikan pelayanan pada lansia yang mengalami insomnia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Meningkatkan keilmuan penulis dalam penelitian selanjutnya.

b. Bagi lanjut usia

Sebagai salah satu alternatif yang dapat digunakan bagi lansia untuk menangani masalah insomnia yang dihadapi.

c. Bagi masyarakat

Memberikan informasi pada masyarakat tentang manfaat relaksasi otot progresif sehingga dapat digunakan untuk mengatasi insomnia.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang berhubungan dengan yang dilakukan peneliti adalah:

1. Penelitian yang dilakukan Erliana (2007), tentang Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (*Progresif Muscle Relaxation*) di Badan Pelayanan Sosial Tresna Wreda (BPSTW) Ciparay Bandung. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimen* tanpa kelompok kontrol dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design* dan dengan sampel sebanyak 29 orang dan diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pada penelitian ini menggunakan *Uji Wilcoxon Match Paired Test*. Hasil penelitian mengenai perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif menunjukkan terdapat penurunan yang signifikan terhadap tingkat insomnia lansia. Pada penelitian ini hanya menggunakan kelompok perlakuan. Sedangkan penelitian ini menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang dilakukan pada lansia yang berada di masyarakat.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Megasari (2010), tentang Pengaruh Terapi Musik Jawa Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lansia di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimen* dengan *pre test* dan *post test with control group design* dengan sampel sebanyak 30 orang lansia yaitu 15 lansia sebagai kelompok perlakuan dan 15 lansia sebagai kelompok kontrol dengan menggunakan tehnik *purposive sampling*. Pada penelitian ini menggunakan uji *paired sample t-test* (*t-*

dependent). Hasil penelitian mengenai perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi musik Jawa menunjukkan penurunan yang signifikan terhadap tingkat insomnia pada lansia. Pada penelitian ini menggunakan musik jawa sebagai terapi perlakuan pada lansia yang mengalami insomnia di panti wreda. Sedangkan penelitian ini menggunakan terapi relaksasi otot progresif sebagai terapi perlakuan pada lansia di masyarakat yang mengalami insomnia.