BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan periode akhir dalam kehidupan manusia dimana seseorang mulai mengalami perubahan dalam hidupnya yang ditandai adanya perubahan fisik, psikologis dan sosial. Sehingga terjadi penurunan, kelemahan, meningkatnya kerentanan terhadap penyakit, perubahan lingkungan, serta perubahan fisiologi yang terjadi (Maheshwari, 2016).

Salah satu akibat yang mengganggu lanjut usia karena adanya perubahan fisiologis yaitu adanya gangguan terhadap kualitas tidur lanjut usia. Gangguan kualitas tidur terjadi akibat adanya perubahan biologis tertentu yang membuat tidur lebih sulit seiring dengan bertambahnya usia, seperti hilangnya kontrol irama sirkadian pada proses tidur (Amir, 2007).

Berdasarkan data di negara Amerika Serikat mengidentifikasi bahwa sekitar 50 persen lanjut usia yang tinggal di komunitas dan 70 persen lanjut usia yang tinggal di tempat perawatan akan mengalami penurunan kualitas tidur. Gangguan tidur lebih banyak diderita oleh wanita dengan tingkat perbedaan 40 persen dan pria 30 persen (Wahyuni, 2009).

Prevalensi gangguan tidur pada lanjut usia cukup tinggi, berdasarkan data dari *National Sleep Foundation* tahun 2010 menemukan bahwa orang yang lebih tua sekitar 65 tahun ke atas dilaporkan 67% dari 1.508 lanjut usia di Amerika mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3% lanjut usia

mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur. Sementara itu di Indonesia pada usia 65 tahun terdapat sekitar 50% mengalami gangguan tidur (Puspitosari, 2011) dalam (Sumitra, 2014).

Kualitas tidur sangat berpengaruh terhadap kesehatan manusia, karena kebugaran disaat bangun tidur ditentukan oleh kualitas tidur sepanjang malam. Kekurangan tidur dapat mengakibatkan ngantuk disiang hari, gangguan memori, depresi, gangguan kognitif, stres, sering terjatuh dan penurunan kualitas hidup (Montgomery dan Shepard, 2010). Seperti yang telah di jelaskan dalam QS. Al-Furqan: 47 menjelaskan bahwa :

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

“Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha.” (QS. Al-Furqan: 47)

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah gangguan tidur tanpa menggunakan obat adalah dengan teknik relaksasi otot progresif (Saeedi, 2012). Relaksasi pertama kali diperkenalkan oleh Edmund Jacobson sebagai teknik terapi yang dapat membantu mengurangi kecemasan serta stres. Menurut Pranata (2013) relaksasi otot progresif merupakan teknik yang memfokuskan relaksasi dan peregangan pada sekelompok otot dalam suatu keadaan rileks. Teknik yang digunakan berdasarkan suatu rangsangan pemikiran untuk mengurangi kecemasan dengan menegangkan sekelompok otot dan kemudian rileks.

Efek relaksasi otot progresif dapat mengurangi nyeri akibat ketegangan, kondisi mental yang lebih baik, mengurangi kecemasan, meningkatkan aktifitas parasimpatis, memperbaiki tidur, menurunkan tekanan darah, meningkatkan kerja fisik sehingga relaksasi otot progresif memiliki efek jangka panjang dalam meningkatkan kualitas hidup (Dhyani, 2015). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas tidur telah dibuktikan oleh beberapa penelitian yang dilakukan oleh Ahmed dan Younis (2014) pada penderita gagal ginjal yang menjalani hemodialisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sepertiga (30%) dari pasien yang telah menjalani dialisis selama < 12 bulan yang kemudian di berikan relaksasi otot progresif, menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang baik.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Dayapoglu (2012) mengenai pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap kelelahan dan kualitas tidur pada *multiple sclerosis*. Penelitian dilakukan sekali sehari dalam waktu 6 minggu dengan pasien sebanyak 32 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kelelahan dan peningkatan kualitas tidur pada penderita multiple sclerosis.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Panti Jompo Aisyiyah Surakarta didapatkan data 20 lansia yang mengalami gangguan tidur. Kualitas tidur ini dinilai dengan mengunakan lembar kuesioner skala *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Kualitas tidur yang baik memiliki nilai PSQI ≤ 5 dan kualitas tidur buruk jika nilai PSQI ≥ 5 (Ahmed, 2014).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut seberapa besar pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lanjut usia di Panti Jompo Aisyiyah Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lanjut usia di panti jompo Aisyiyah Surakarta ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lanjut usia di Panti Jompo Aisyiyah Surakarta.

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada kelompok perlakuan di Panti Jompo Aisyiyah Surakarta.
b. Untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada kelompok kontrol di Panti Jompo Aisyiyah Surakarta.
c. Menganalisis pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol di Panti Jompo Aisyiyah Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman dalam penanganan pelayanan kesehatan khususnya fisioterapi geriatri.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi peneliti

Meningkatkan ilmu bagi penulis dalam penelitian selanjutnya.

b) Bagi lanjut usia

Sebagai salah satu alternatif yang dapat digunakan oleh lanjut usia dalam meningkatkan kualitas tidur pada lanjut usia.

c) Bagi masyarakat

Untuk memberikan informasi pada masyarakat mengenai peningkatan kualitas tidur pada lanjut usia.