

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1. Latar Belakang Masalah**

Lansia di Indonesia, menurut UU RI No. 13 tahun 1998 pasal 1 ayat 2 tentang kesejahteraan merupakan suatu tata kehidupan dan penghidupan sosial baik material maupun spiritual yang diliputi oleh rasa keselamatan, kesusilaan, dan ketentraman lahir batin yang memungkinkan bagi setiap warga negara untuk mengadakan pemenuhan kebutuhan jasmani, rohani, dan sosial yang sebaik-baiknya bagi diri, keluarga, serta masyarakat dengan menjunjung tinggi hak dan kewajiban asasi manusia sesuai dengan Pancasila. Seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas disebut lanjut usia. Seseorang dikatakan lansia apabila sudah melewati 3 proses perkembangan yaitu anak, dewasa, dan tua (Rivansyah, dalam Indrawati, 2014).

Secara garis besar lansia bukanlah suatu penyakit, melainkan suatu proses dalam kehidupan yang akan mengalami penurunan kemampuan pada tubuh untuk beradaptasi secara langsung melalui lingkungan, pikiran, dan mental (Pudjiastuti, 2003). Lansia sangat mudah terkena resiko tinggi terhadap berbagai macam masalah, antara lain seperti masalah pada persendian, masalah dalam penglihatannya, melemahnya fungsi otot, dan gangguan tidur. Gangguan tidur tersebut disebabkan karena adanya beberapa faktor, dan salah satunya adalah faktor patofisiologis yang

berkaitan dengan usia. Gangguan tidur bisa disebut sebagai Insomnia yang merupakan kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan tidur. Biasanya hal tersebut ditandai dengan sering terbangun saat tidur, bangun pada dini hari, jam tidur tidak normal, sering tidur larut malam (Rivansyah, dalam Indrawati, 2014).

Hasil data yang telah diteliti oleh Putu Arysta Dewi menurut Tsou pada tahun 2013 dan data dari Departemen Kesehatan (DEPKES) pada tahun 2013 menunjukkan prevelensi pada gangguan insomnia di negara Thailand hampir 50% pasien yang berusia >60 tahun mengalami insomnia (Tsou, 2013). Sedangkan di Indonesia lansia termasuk lima besar terbanyak di dunia. Pada tahun 2010 jumlah penduduk Indonesia 9,6%, sekitar 18,1% juta jiwa yang mengalami insomnia. Pada tahun 2030 kemungkinan akan terus bertambah dan mencapai 36 juta jiwa (Depkes, 2013).

Dari data tersebut diperoleh bahwa masyarakat khususnya lansia masih banyak yang mengalami insomnia. Jika insomnia tidak segera ditangani akan berdampak lanjut pada kesehatan lansia. Insomnia yang secara berlebihan dialami akan memiliki efek yang dapat merugikan pada lansia seperti mudah lelah, sering merasa ngantuk, depresi, letih, mudah stress, mempengaruhi daya ingat, dan mengalami penurunan kualitas hidup (Sumiarsih, dalam Indrawati, 2013).

Oleh karena itu diperlukan penatalaksanaan asuhan keperawatan untuk mengatasi gangguan tidur salah satu penanganannya yaitu dengan

cara latihan teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif merupakan tindakan yang dilakukan dengan menegangkan dan mengendurkan otot-otot pada bagian wajah sampai kaki. Latihan ini dilakukan secara rutin sehingga memberikan ketenangan pikiran (Sumiarsih, dalam Indrawati, 2013). Keefektifan dalam penerapan teknik relaksasi otot progresif sebelumnya sudah diteliti oleh Lina Indrawati dan Denny Andriyati (2014) yang sudah melakukan penerapan pada 33 klien laki-laki lansia dan 25 klien perempuan lansia, menunjukkan hasil bahwa adanya keefektifan penggunaan teknik relaksasi otot progresif terhadap insomnia.

Berdasarkan hasil pendahuluan diatas penulis tertarik untuk menerapkan teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi insomnia pada lansia di Ruang Dahlia Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.

## **2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah studi kasus mengenai ”Bagaimanakah penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi insomnia pada lansia”.

## **3. Tujuan**

Menggambarkan asuhan keperawatan dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi insomnia pada lansia.

#### 4. **Manfaat**

##### a. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan dan menerapkan dalam mengatasi insomnia dengan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri.

##### b. Bagi Institusi Kesehatan

Bagi institusi kesehatan, dapat menambah wawasan pengetahuan cara mengatasi insomnia dengan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri.

##### c. Bagi Penulis

Bagi penulis memperoleh hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pengalaman dalam mengimplementasikan prosedur dalam mengatasi insomnia dengan terapi relaksasi otot progresif.