

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut UU No. 13 Pasal 1 ayat (2) mengenai kesehatan, lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Menjadi tua adalah suatu proses tumbuh kembang. Setiap orang tidak mungkin secara tiba-tiba menjadi tua namun melalui tahapan tumbuh kembang yang dimulai dari kecil, dewasa, sampai tua, ini hal yang normal, dengan perubahan fisik dan juga tingkah laku yang bisa diprediksi terjadi kepada semua manusia disaat mencapai usia tahap perkembangan. Dimana pada tahap ini terjadi kemunduran fisik, mental dan sosial (Azizah, 2011).

Data dari *World Population Prospects* (2015) menerangkan bahwa terdapat 901 juta manusia yang mempunyai usia 60 tahun atau lebih, yang terdiri dari 12% dari jumlah populasi dunia. Pada tahun 2015 dan 2030, jumlah manusia yang berumur 60 tahun atau lebih diprediksi akan bertambah berkisar 56% dari 901 juta menjadi 1,4 milyar, dan pada tahun 2050 populasi lanjut usia diprediksi lebih 2 kali lipat di tahun 2015, yaitu mencapai 2,1 milyar (*United Nations*, 2015).

Laju pertambahan jumlah lanjut usia bisa memunculkan permasalahan kesehatan baik pada fisik maupun psikologi, beberapa masalah yang biasanya dapat menyerang pada lanjut usia

yaitu gangguan tidur. Insomnia ialah gangguan tidur yang sering ditemukan, setiap tahun diperkirakan berkisar 20%-50% lanjut usia mengungkapkan insomnia dan berkisar 17% mengalami gangguan tidur yang serius (*United Nations*, 2015).

Dari hasil studi pendahuluan di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia pucang gading semarang, jumlah lansia 115, ada 40 lansia yang masih bisa diajak komunikasi sedangkan sisanya sudah mengalami *bed rest* dan menjalani segala macam aktivitas dibantu oleh petugas.

Lansia adalah kelompok umur yang memiliki resiko untuk mengalami insomnia akibat beberapa faktor, diantaranya proses patologis berkaitan dengan usia bisa mengakibatkan perubahan pola tidur. Masalah tidur yang sering dirasakan oleh usia lanjut ialah sering terbangun pada dini hari, sering terjaga pada malam hari, kesulitan untuk kembali tidur, dan sangat merasa lesu pada siang hari. Perubahan tersebut menjadi hal yang normal selama kualitas tidur lansia baik, tetapi sebaliknya jika kualitas tidur lansia mengalami gangguan maka akan memunculkan masalah kesehatan lain yang dapat membahayakan untuk lanjut usia (Dewi, 2012).

Penatalaksanaan yang dapat di lakukan untuk mengatasi insomnia salah satunya ialah melaksanakan dzikir dan relaksasi otot progresif. Kombinasi dzikir dan relaksasi otot progresif yaitu suatu tindakan memadukan dan memodifikasi intervensi dari dzikir dan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif itu sendiri adalah

suatu teknik untuk mengendurkan ketegangan yang terjadi pada otot dengan cara yang mudah dalam menegangkan otot setelah itu merilekskan kembali dimulai dari otot wajah hingga pada otot kaki. Kurangnya aktivitas otot bisa mengakibatkan kekakuan pada otot. Otot yang kaku akan mengakibatkan tubuh menjadi tidak rileks sehingga dapat memungkinkan lansia untuk mengalami insomnia (Marks, 2011).

Peneliti mengambil terapi ini karena kelebihan dari terapi relaksasi otot progresif dari pada terapi lainnya seperti terapi massage dengan terapi rendam kaki menggunakan air hangat yaitu terapi ini mudah dilakukan dalam jumlah responden yang cukup banyak dan dapat dilakukan dalam waktu yang bersamaan sehingga memudahkan peneliti dalam melakukannya dan terapi ini tidak menimbulkan efek samping apapun (Edi & Arina, 2016)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih dan Rima tahun 2015 diperoleh hasil p value sebesar 0,001 (p value $<0,05$) maknanya ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat insomnia. Hasil penelitian itu juga sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Davis mengatakan jika latihan relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 20-30 menit, sehari satu kali dilakukan dalam tujuh hari dilakukan secara teratur sangat efektif untuk menurunkan insomnia. Penelitian yang dilaksanakan oleh Widastra (2009) ditemukan hasil terapi relaksasi progresif efektif

mengatasi insomnia. Jadi dengan adanya hasil temuan tersebut menunjukkan bahwa latihan relaksasi progresif bisa dijadikan sebagai alternatif untuk mengobati insomnia.

Penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Sari (2015) didapatkan hasil bahwa dzikir dapat memberikan hubungan yang signifikan dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada responden di majelis dzikir yang berjumlah 260 responden. Yang menyatakan bahwa dzikir dapat meneembus seluruh bagian tubuh, hal ini akan mempengaruhi fisik sehingga dapat merasakan getaran rasa lemas dan saat itu tubuh manusia merasa saraf-sarafnya relaks.

Relaksasi otot progresiif menimbulkan ketegangan yang disebabkan dari kontraksi otot rangka. System saraf yang berperan adalah system saraf simpatik dan system saraf parasimpatik. Kedua sistem ini mempengaruhi beberapa organ tubuh. Bekerjanya dari sistem saraf ini adalah saling timbal balik. Trophotropic merupakan aktivasi dari sistem saraf parasimpatik yang bisa menimbulkan rasa ingin istirahat sehingga dapat mengembalikan kondisi tubuh. Respon parasimpatik menyebabkan aliran darah meningkat dan menurunkan denyut nadi. Oleh karena itu dengan latihan relaksasi lansia dilatih untuk bisa menimbulkan respon rileks. (Bare & Smeltzer, 2010).

Dzikir yaitu suatu amalan dalam bentuk asma allah. Secara medis diketahui bahwa manusia yang biasa melakukan dzikir secara

spontan otak dapat merespon untuk mengeluarkan endorphen yang dapat menumbuhkan rasa senang dan tenang (Patimah et.all. 2015).

Terapi kombinasi dzikir dan relaksasi otot progresif merupakan gabungan intervensi dari terapi otot progresif dan dzikir. Terapi kombinasi ini dapat menjadikan perasaan menjadi tenang dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani sehingga untuk lansia yang mengalami gangguan tidur dapat mengalami perubahan pada tingkat insomnia.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka pertanyaan yang akan dijawab melalui penelitian ini adalah adakah pengaruh terapi kombinasi dzikir dan relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh kombinasi dzikir dan relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.

Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden menurut umur dan jenis kelamin.
- b. Mengetahui tingkat insomnia sebelum dan setelah dilakukan kombinasi dzikir dan relaksasi otot progresif.

- c. Menganalisis perbedaan tingkat insomnia sebelum dan setelah dilakukan kombinasi dzikir dan relaksasi otot progresif.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan wawasan tentang pengaruh terapi kombinasi dzikir dan relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia.

2. Manfaat Bagi Profesi Perawat

Hasil dari penelitian ini di harapkan bisa membantu pengembangan profesi keperawatan dalam mengatasi insomnia pada lansia.

3. Manfaat Bagi Peneliti Lain

Hasil dari penelitian ini di harapkan bisa membantu dan mempermudah peneliti lain dalam melakukan penelitian mengenai dzikir dan terapi relaksasi otot progresif.