

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Lansia menurut WHO merupakan kelompok penduduk yang berusia 60 tahun atau lebih. Sedangkan menurut undang-undang republik Indonesia lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Berdasarkan Sensus Penduduk Indonesia (SPPI) 2023, proporsi penduduk lansia di Indonesia mencapai 11,75%. Angka ini meningkat sebesar 1,27 poin persentase dibandingkan tahun sebelumnya yang tercatat sebesar 10,48%.

Dengan bertambahnya usia Lansia sering mengalami masalah kesehatan salah satunya adalah gangguan tidur, pada lanjut usia masalah ini merupakan hal yang cukup serius, karena dapat mempengaruhi kualitas hidup. Lanjut usia sering mengalami kesulitan tidur, baik berupa sering terbangun pada malam hari, insomnia, ataupun sulit mempertahankan tidur nyenyak. Kondisi ini menyebabkan kelelahan sehingga menyebabkan gangguan kognitif pada lansia sehingga mengakibatkan penurunan kualitas tidur (Sunarti & Helena, 2018).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga individu tidak menunjukkan perasaan lelah, gelisah, lesu, sakit kepala, sering menguap atau mengantuk (RSJ Dr Radjiman Wediodiningrat, n.d.)

Penelitian teknik relaksasi untuk lansia telah banyak dilakukan. Salah satu studi yang meneliti pengaruh relaksasi autogenik dilakukan pada pasien hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi autogenik

berdampak positif pada kualitas tidur pasien hipertensi (Dewi & Susilo, 2021). Selain itu, penelitian yang dilakukan pada tahun 2022 di lembang melibatkan 15 lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi nafas dalam efektif mengurangi kualitas tidur yang buruk (Mangapi et al., 2022)

Meski demikian, gangguan pada lansia masih menjadi fenomena yang banyak ditemui hingga saat ini. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti rendahnya pengetahuan mengenai teknik relaksasi dan keterbatasan fasilitas pelayanan kesehatan yang menyediakan terapi relaksasi secara rutin bagi lansia . Selain itu, perbedaan pola hidup lingkungan yang tidak kondusif juga sering kali menjadi hambatan dalam menjaga kualitas tidur lansia . Sebagai tambahan, lansia cenderung lebih bpad a obat tidur untuk mengatasi masalah tidur mereka, padahal penggunaan obat dalam jangka panjang dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka, seperti ketergantungan dan gangguan fungsi tubuh lainnya (Buana & Burhanto, 2021) .

Untuk itu, terapi relaksasi dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang mudah dan aman dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Terapi ini tidak hanya efektif dalam menurunkan ketegangan fisik, tetapi juga mengurangi stres psikologis yang sering menjadi pemicu gangguan tidur. Beberapa teknik relaksasi, seperti relaksasi otot progresif, meditasi, dan pernapasan dalam, dapat dipraktikkan secara mandiri oleh lansia setelah pelatihan singkat . Penting bagi tenaga kesehatan untuk terus mengedukasi dan menerapkan terapi relaksasi pada lansia sebagai bagian dari perawatan yang

komprehensif, guna meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian di atas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait pengaruh terapi relaksasi terhadap kualitas tidur lansia. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “*Pengaruh Terapi Relaksasi (Otot Proresif & Pemberian Aromaterapi) Terhadap Kualitas Tidur Lansia*”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang tertulis, peneliti merumuskan masalah “apakah terapi relaksasi memiliki pengaruh dengan kualitas tidur lansia di UPT PSTW Blitar Tulungagung?”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi (*Otot Proresif & Pemberian Aromaterapi*) terhadap kualitas tidur lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah :

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia sebelum dilakukan Tindakan relaksasi (*Otot Proresif & Pemberian Aromaterapi*).
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia setelah dilakukan Tindakan relaksasi (*Otot Proresif & Pemberian Aromaterapi*).

- c. Menganalisis kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan Tindakan relaksasi (*Otot Proresif & Pemberian Aromaterapi*).

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Secara Teoritis

Menambah referensi ilmiah dan wawasan keperawatan tentang metode non-farmakologis untuk mengatasi gangguan tidur lansia serta menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya terkait teknik relaksasi.

2. Secara Praktis

a. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengatasi masalah psikologis lansia dan meningkatkan kualitas tidur

b. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menambah referensi mengenai pengaruh terapi relaksasi terhadap kualitas tidur pada lansia yang tinggal di unit rehabilitasi sosial.