

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Lansia

1. Pengertian Lansia

Lansia merupakan tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan. Lansia merupakan kumpulan yang sedang tumbuh dan mengalami masalah kesehatan yang cenderung memburuk (Malau et al., 2023).

Lansia merupakan individu yang memiliki usia ≥ 60 tahun yang tidak berdaya mencari nafkah secara mandiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (kemenkes, n.d.).

Kedua pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa lansia berusia ≥ 60 tahun, yang mengalami penurunan kemampuan tubuh dan perubahan gangguan keseimbangan sehingga menimbulkan perubahan sosial dan ekonomi dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari.

2. Klasifikasi lansia

Klasifikasi lansia Menurut kementerian kesehatan :

- 1) Pra-lanjut usia, yaitu lansia yang berusia antara 60-69 tahun.
- 2) Lanjut usia, yaitu lansia yang berusia antara 70-79 tahun.
- 3) Lanjut usia akhir, yaitu lansia yang berusia 80 tahun keatas

3. Proses Aging

Proses aging merupakan perubahan fisik, mental, dan sosial yang terjadi seiring bertambahnya usia. Berikut merupakan beberapa aspek dari proses penuaan

a. Perubahan Fisik

Lansia mengalami penurunan fungsi organ dan sistem tubuh, seperti jantung, paru-paru, dan sistem kekebalan tubuh yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Selain itu bertambahnya usia juga mengalami penurunan massa otot dan kekuatan yang dapat mempengaruhi mobilisasi. Kulit dan jaringan juga menjadi lebih kering dan kehilangan elastisitas. Penurunan pendengaran dan penglihatan seperti katarak, presbikusis.

b. Perubahan mental

Pada lansia sering mengalami perubahan mental dan emosional yang menyebabkan lansia menjadi mudah marah, cemas yang berlebihan yang terkait dengan perubahan hidup.

c. Perubahan sosial

Setiap lansia mengalami perubahan sosial yang berbeda, salah satunya adalah penurunan dalam berinteraksi sehingga dapat mempengaruhi kesehatan mental.

d. Kesehatan dan penyakit

Lansia lebih rentan terhadap penyakit kronis seperti diabetes melitus, hipertensi, dan artritis yang dapat mempengaruhi kualitas hidup.

4. Konsep Kualitas Tidur

A. Pengertian Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah suatu keadaan individu yang memiliki kemampuan untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya (RSJ Dr Radjiman Wediodiningrat, n.d.). Kualitas tidur adalah suatu kondisi yang dialami oleh individu mendapatkan kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan tidur yang tenang, merasa segar dan merasa semangat untuk melakukan aktivitas (Salikunna et al., 2022). Kualitas tidur pada lansia harus mendapatkan perhatian yang lebih, apabila dibiarkan dapat menyebabkan berbagai macam hal yang merugikan bagi Kesehatan tubuh atau menurunkan angka harapan hidup lansia.

B. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

Berbagai faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, seperti faktor fisiologis, mental, dan faktor lingkungan dapat mengubah kualitas dan jumlah istirahat (Wang & Bíró, 2021)

a. Obat dan zat

Lansia yang mengonsumsi obat untuk mengontrol, mengobati penyakit, dan memiliki efek gabungan beberapa obat sehingga dapat mengganggu tidur.

b. Gaya Hidup

Rutinitas individu dapat mempengaruhi pola tidur. Seseorang yang bekerja secara penuh sering mengalami kesulitan dalam menyesuaikan jadwal tidur.

c. Stress emosional

Stress emosional membuat seseorang menjadi tegang dan menimbulkan ketidakpuasan dalam beristirahat. Stress juga membuat seseorang berusaha lebih keras untuk beristirahat.

d. Lingkungan

Lingkungan sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur seseorang. Ventilasi yang baik sangat penting untuk beristirahat, posisi tempat tidur juga dapat mempengaruhi sifat istirahat

C. Fisiologi tidur normal

Tidur dan bangun dipengaruhi oleh jaringan saraf yang bersifat intrinsik dan diatur oleh mekanisme sirkadian. Proses awal dan pemeliharaan tidur memerlukan pengurangan aktivitas sistem arousal ascending yang menjaga keadaan terjaga. Selama periode terjaga, kadar adenosin ekstraseluler meningkat, dan peningkatannya menandakan transisi menuju tidur. Adenosin mengaktifkan neuron penghambat di area pre-optik ventrolateral otak, berfungsi sebagai pengatur tidur (Baranwal et al., 2023).

Tidur dibagi menjadi dua tipe utama: tidur rapid eye movement (REM) dan non-REM (NREM), yang berbeda dalam pola elektroensefalogram (EEG), gerakan mata, dan tonus otot. Tidur NREM terdiri dari tiga atau empat tahap, dimulai dari transisi bangun menuju tidur, diikuti oleh gelombang tidur dan tidur gelombang lambat (SWS). Tidur REM ditandai oleh gerakan mata yang cepat, aktivitas EEG dengan tegangan rendah, serta hilangnya tonus otot. Pada bayi, tidur REM mencakup sekitar 60% waktu tidur, yang kemudian menurun

menjadi 20-25% pada usia dewasa. Selama tidur, siklus NREM dan REM terjadi beberapa kali, dengan panjang siklus bertambah dari 50 menit pada bayi menjadi 90-110 menit pada anak-anak dan dewasa. Proporsi NREM terbesar terjadi di awal tidur, sedangkan REM lebih banyak di akhir (Arifin, n.d.).

D. Gangguan Tidur

Pada usia lanjut gangguan tidur merupakan masalah yang umum terjadi dan dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka, berikut merupakan gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia :

a. Insomnia

Insomnia merupakan kesulitan tidur dan mempertahankan tidur. Lansia mengalami insomnia karena perubahan hormonal, stress, atau kondisi medis tertentu. Biasanya lansia yang mengalami insomnia ditandai dengan kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, atau bangun terlalu pagi.

b. Sleep Apnea

Sleep apnea adalah gangguan pernapasan saat tidur yang menyebabkan napas terhenti sementara. Gejala utama termasuk mendengkur keras dan terbangun dengan napas terengah-engah.

c. Narkolepsi

Narkolepsi adalah gangguan tidur yang ditandai oleh rasa kantuk yang berlebihan selama siang hari dan serangan tidur yang tidak terduga. Penderita narkolepsi sering mengalami kesulitan dalam menjaga kewaspadaan, dan dapat mengalami episode tidur mendadak yang berlangsung dari beberapa detik hingga beberapa menit. Selain itu, narkolepsi juga dapat disertai dengan gejala

lain seperti katapleksi (hilangnya tonus otot yang tiba-tiba), halusinasi saat tidur, dan gangguan tidur malam. Penyebabnya sering kali terkait dengan gangguan sistem saraf yang mengatur siklus tidur dan bangun.

d. Deprivasi Tidur

Deprivasi tidur merupakan kondisi dimana seseorang tidak dapat tidur yang cukup, baik dari segi durasi maupun kualitas. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti stress, gaya hidup tidak sehat, atau gangguan tidur.

e. Parasomnia

Parasomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan perilaku atau pengalaman yang tidak biasa saat tidur. Yang memiliki kondisi seperti tidur berjalan (somnambulisme), terjaga malam, mimpi buruk, ngompol (enuresis nokturnal), dan mengaretkan gigi (bruksisme).

E. Tata Cara Pemenuhan Kualitas Tidur

Menurut, kualitas tidur dapat diatasi dengan cara :

a. Menciptakan lingkungan tidur yang nyaman

Memastikan ruangan tenang, nyaman, dan sejuk. Menggunakan Kasur dan bantal yang mendukung kenyamanan

b. Menetapkan rutinitas tidur

Membuat jadwal untuk tidur agar tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari. Melakukan aktivitas relaksasi sebelum tidur seperti membaca atau meditasi.

c. Menghindari stimulasi sebelum tidur

Menghindari konsumsi kafein, nikotin, dan alcohol sebelum tidur. Membatasi penggunaan perangkat elektronik yang memancarkan Cahaya biru.

d. Olahraga secara teratur

Berolahraga secara teratur paling tidak jalan kaki 30 menit per hari dapat membuat peredaran darah menjadi lancar

e. Mengelola stress dan dan kecemasan

Mengelola stress dan kecemasan dapat dilakukan dengan cara relaksasi seperti nafas dalam untuk mengurangi stress.

f. Mengatur asupan nutrisi

Menghindari konsumsi makanan berat sebelum tidur

F. Cara Menentukan Diagnose Tidur

Tahapan dalam memnentukan diagnose tidur

a. Pengumpulan data

Meliputi Riwayat tidur dan gejala sulit tidur, menanyakan tentang pola tidur durasi tidur, kualitas tidur dan adanya gangguan tidur. Mengidentifikasi gejala seperti sulit tidur, sering terbangun atau rasa kantuk di siang hari

b. Penilaian Fisik

Melakukan pemeriksaan fisik untuk menilai Kesehatan umum dan kemungkinan adanya gangguan medis yang mempengaruhi tidur

c. Identifikasi Masalah

Berdasarkan data yang telah diperoleh, identifikasi masalah yang terkait dengan tidur seperti insomnia, sleep apnea, narkolepsi, deprivasi tidur, maupun parasomnia

d. Tentukan diagnosis keperawatan

Gunakan klasifikasi diagnosis keperawatan (SDKI) untuk menetapkan diagnosis yang sesuai.

e. Rencana Tindakan

Buat rencana intervensi yang sesuai dan terukur agar membantu mengatasi masalah tidur.

5. Konsep Terapi Relaksasi

A. Pengertian Terapi Relaksasi

Terapi relaksasi merupakan metode yang bertujuan untuk mengurangi stress dan ketegangan, serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental.

Terapi relaksasi mencakup berbagai Teknik yang digunakan untuk membantu individu mencapai keadaan rileks, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur.

Selain itu, terapi relaksasi juga berfungsi sebagai metode non-farmakologis yang aman untuk mengatasi masalah tidur. Penerapan terapi relaksasi secara rutin, individu dapat mengurangi ketegangan otot, frekuensi pernapasan, dan memperlambat detak jantung. Semuanya berkontribusi pada perasaan tenang dan nyaman sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur

dengan mengurangi frekuensi terbangun di malam hari dan meningkatkan durasi tidur yang nyenyak.

B. Tujuan Terapi Relaksasi

Menurut (Wisnusakti, 2021) terapi relaksasi memiliki tujuan sebagai berikut :

- a. Mengurangi stress dan kecemasan
- b. Meningkatkan kualitas tidur
- c. Meredakan ketegangan otot
- d. Meningkatkan konsentrasi dan focus mental
- e. Memberikan rasa tenang dan nyaman

C. Teknik Terapi Relaksasi

Adapun Teknik relaksasi menurut (Wisnusakti, 2021)

- a. Relaksasi Otot Progresif

Merupakan salah satu Teknik relaksasi dengan cara mengencangkan kemudian mengendurkan kelompok otot secara sistematis. Dengan focus pada sensasi ketegangan dan relaksasi, individu dapat mengurangi ketegangan fisik dan mental yang berkontribusi pada tidur yang lebih nyenyak.

- b. Napas Dalam

Merupakan teknik pernapasan yang dilakukan secara perlahan, dalam, dan terkontrol dengan tujuan untuk menenangkan tubuh dan pikiran. Teknik ini membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi mengurangi respons stres tubuh (sistem saraf simpatik), sehingga memberikan efek relaksasi.

c. Aromaterapi

Penggunaan minyak esensial, seperti lavender dapat menciptakan suasana yang menenangkan. Menghirup aroma ini sebelum tidur dapat membantu merelaksasi pikiran dan tubuh, meningkatkan kualitas tidur.

D. Manfaat Terapi Relaksasi

a. Meningkatkan kualitas tidur

Lansia sering mengalami gangguan tidur. Terapi relaksasi seperti meditasi dapat membantu memperbaiki kualitas tidur dengan mengurangi ketegangan dan mempersiapkan tubuh untuk tidur yang lebih nyenyak.

b. Mengurangi stress dan kecemasan

Terapi relaksasi dapat membantu lansia dalam mengatasi stress dan kecemasan yang sering muncul akibat perubahan hidup, seperti pension atau kehilangan orang terkasih. Teknik relaksasi dapat menciptakan rasa tenang dan nyaman.

c. Meningkatkan kesejahteraan emosional

Melalui terapi relaksasi, lansia dapat merasakan adanya peningkatan suasana hati dan stabilitas emosional. Hal ini [penting guna menjaga Kesehatan mental dan mnegurangi risiko depresi.

d. Menurunkan tekanan darah

Teknik relaksasi dapat menurunkan tekanan darah, hal ini sangat penting bagi lansia yang berisiko tinggi mengalami hipertensi

e. Meningkatkan fungsi kognitif

Terapi relaksasi dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan memori. Dengan mengurangi stress, lansia dapat berpikir lebih jernih dan lebih focus.

E. Hubungan terapi relaksasi dengan kualitas tidur lansia

Banyak hal yang memengaruhi kualitas tidur pada lansia, salah satunya adalah kondisi fisik dan psikologis. Lansia sering kali mengalami perubahan fisik yang dapat memengaruhi pola tidur, seperti nyeri kronis, gangguan pernapasan, atau kondisi medis lainnya. Di sisi psikologis, gangguan tidur pada lansia juga dapat disebabkan oleh stres, kecemasan, atau depresi yang umum terjadi pada usia lanjut (Aryati, 2024).

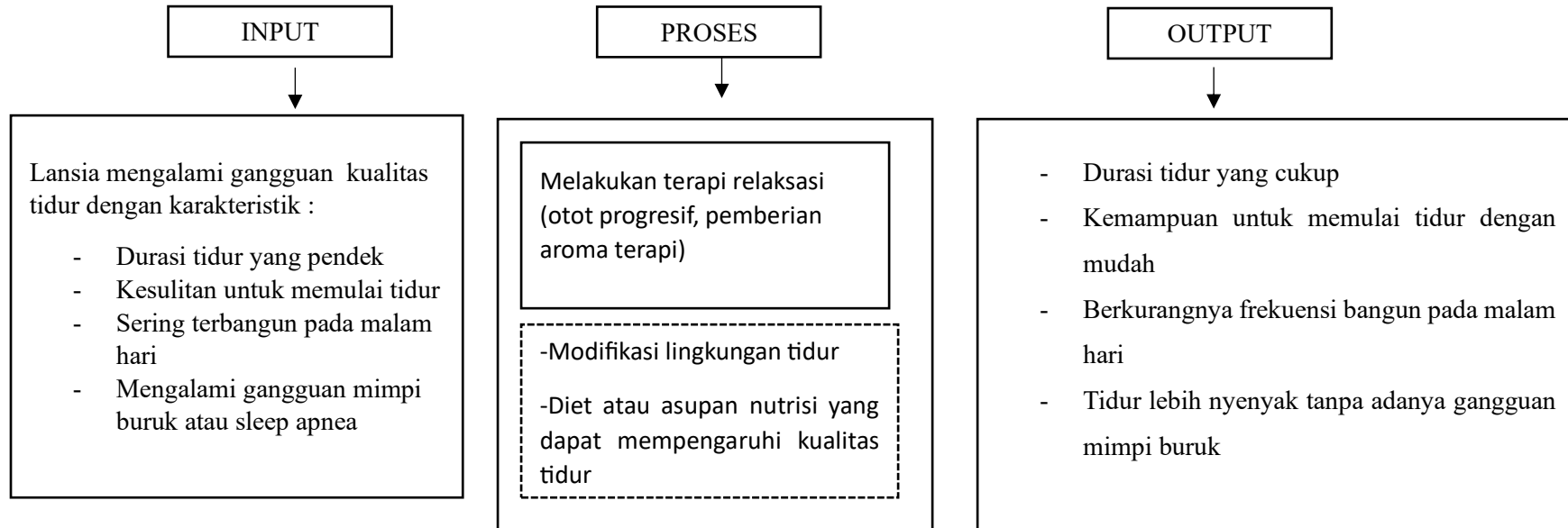
Salah satu intervensi yang dapat meningkatkan kualitas tidur lansia adalah terapi relaksasi. Terapi ini melibatkan teknik pernapasan dalam, meditasi, dan latihan relaksasi otot progresif yang bertujuan menurunkan tingkat stres dan menenangkan pikiran. Berdasarkan penelitian, terapi relaksasi terbukti memberikan efek positif terhadap kualitas tidur lansia dengan mengurangi latensi tidur dan meningkatkan durasi serta efisiensi tidur (Batubara et al., 2022).


Selain itu, lansia yang tinggal di panti atau jauh dari keluarga sering kali mengalami kesulitan tidur akibat rasa kesepian dan perasaan terisolasi. Relaksasi dapat membantu mengatasi masalah ini dengan menciptakan suasana yang lebih tenang dan menurunkan tekanan psikologis (Shafyra & Ramadhanty, 2024).


Penelitian lain menunjukkan bahwa terapi relaksasi juga membantu mengurangi gangguan kesehatan terkait tidur, seperti hipertensi dan gangguan kardiovaskular, yang sering dialami oleh lansia (Satria & Wibowo, 2022). Dengan demikian, terapi relaksasi tidak hanya berdampak pada kualitas tidur, tetapi juga pada peningkatan kesehatan secara keseluruhan.

F. Kerangka Konsep

Adapun kerangka konseptual dalam penelitian ini sebagai berikut :



 : dikaji

 : tidak dikaji

G. Hipotesis

- Hipotesa Nol (H_0) : tidak ada pengaruh terapi relaksasi terhadap kualitas tidur lansia
- Hipotesa Alternatif (H_1) : ada pengaruh terapi relaksasi terhadap kualitas tidur lansia.