

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gangguan tidur adalah suatu kondisi yang sama sekali tidak boleh dianggap sepele. Pasalnya, hal ini bisa menyebabkan terganggunya berbagai fungsi pada tubuh. Kurang tidur bisa menyebabkan seseorang mengalami penurunan konsentrasi, kurang fokus, stres, hingga tekanan darah meningkat. Kabar buruknya, kondisi ini ternyata cukup sering dialami, terutama pada orang yang sudah lanjut usia alias lansia.

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan. Menua atau proses penuaan bukanlah suatu penyakit, melainkan suatu proses yang berangsur-angsur serta mengakibatkan perubahan kumulatif, menua juga merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun luar tubuh (Dewi, 2013). Proses penuaan ditandai dengan tahapan-tahapan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh, diawali dari kemunduran sel-sel tubuh, sehingga fungsi dan daya tahan tubuh menurun serta mengakibatkan faktor resiko terhadap penyakit dan masalah kesehatan meningkat (Kholifah, 2016).

Ada beberapa faktor yang bisa menjadi pemicu terjadinya gangguan tidur pada lansia. Salah satunya ternyata berkaitan dengan penurunan fungsi otak. Pada orang yang sudah lanjut usia, terjadi perubahan pada kinerja organ tersebut. Otak bertugas untuk mengirim sinyal rasa lelah dan mengantuk pada tubuh.

Gangguan tidur yang paling sering dijumpai saat ini yaitu Insomnia. Insomnia merupakan kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas (Saputra, 2013). Biasanya seseorang yang mengalami insomnia akan lebih sulit memulai tidur, sering terbangun saat tidur hingga terbangun lebih dini dan sulit untuk tidur kembali (Atoilah & Kusnadi, 2013). Penyebabnya dikarenakan gangguan fisik maupun karena faktor mental seperti perasaan gundah maupun gelisah (Ambarwati, 2014).

Pada kelompok lansia kejadian insomnia tujuh kali lebih besar dibandingkan dengan kelompok 20 tahun (Vaughans, 2013). Banyak Lansia yang mengeluh mengenai masalah tidur (hanya dapat tidur tidak lebih dari lima jam sehari) dengan terbangun lebih awal dari pukul 05.00 pagi dan sering terbangun di waktu malam hari. Banyaknya persoalan lanjut usia seiring dengan meningkatnya jumlah lansia di Indonesia mengakibatkan munculnya beberapa fenomena seperti perubahan structural dan fisiologis salah satunya kesulitan untuk tidur atau insomnia (Sitalita, 2010).

Di dunia, angka prevalensi insomnia pada lansia diperkirakan sebesar 13-47% dengan proporsi sekitar 50-70% terjadi pada usia diatas 65 tahun. Sebuah penelitian *Aging Multicenter* melaporkan bahwa sebesar 42% dari 9.000 lansia yang berusia diatas 65 tahun mengalami gejala insomnia (Suastari et al., 2014). Prevalensi insomnia atau sulit tidur di Indonesia sekitar 10%. Artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia. Jumlah ini terdata dalam data statistic, banyak jumlah penderita insomnia yang belum terdeteksi (Siregar, 2011). Kejadian gangguan tidur atau kualitas tidur pada lansia di Indonesia mencapai angka 67%, hal tersebut menjadi masalah yang sering muncul di dibandingkan dengan masalah kesehatan yang lainnya (Fatmawati, 2020). Di ruang tulip PSTW Budi Mulia 3 Margaguna ada 24 WBS perempuan dengan hasil 12,5% yang mengalami insomnia.

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang diperlukan oleh manusia. Tidur adalah suatu keadaan tidak sadarkan diri dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang dan dapat di bangunkan kembali dengan indra atau ransangan yang cukup (Atoilah & Kusnadi, 2013 dikutip dalam Guyton & Hall, 2006). Sedangkan menurut Vaughans (2013) tidur yaitu keadaan gangguan kesadaran yang dapat bangun yang dikarakterisasikan dengan minimnya aktivitas. Tidur dapat dikatakan sebagai kondisi ketika seseorang tidak sadar, tetapi dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai yang ditandai dengan aktivitas fisik yang minim, tingkat kesadaran bervariasi, terjadi perubahan proses fisiologis dan terjadi penurunan respons terhadap stimulus eksternal.

Aktivitas tidur terjadi secara alami dan dikontrol oleh pusat tidur yaitu medulla spinalis (Batang Otak) tepatnya di RAS (Retikular activating system) dan BSR (Bulbar Synchronizing Region) yang terlibat dalam mempertahankan status bangun dan mempermudah beberapa tahap untuk tidur (Atoilah & Kusnadi, 2013). Proses tidur terbagi menjadi dua fase REM (*Rapid Eyes Movement* / gerakan mata cepat) dan NREM (*Non Rapid Eyes Movement* / gerakan mata tidak cepat). Proses penuaan tersebut menyebabkan penurunan fungsi *neurontransmitter* yang ditandai dengan menurunnya distribusi *norepinefrin*. Hal itu menyebabkan perubahan irama sirkadian, dimana terjadi perubahan tidur lansia pada fase NREM 3 dan 4. Sehingga lansia hampir tidak memiliki fase 4 atau tidur dalam (Stanley & Beare, 2006, Khasanah & Hidayati, 2012).

Pada Lansia kebutuhan tidur normal pada usia diatas 60 tahun keatas yaitu selama 6 jam, dimana sebanyak 20-25% dari siklus tidur REM dan tahap IV NREM menurun, sehingga individu dapat mengalami insomnia yaitu sering terjaga sewaktu tidur (Saputra, 2013). Proses penuaan mengakibatkan lansia mengalami perubahan-perubahan pada pola tidur dan istirahat serta mengakibatkan lebih mudah mengalami gangguan tidur. Pada lansia memiliki dua faktor dalam mempengaruhi tidur, yaitu faktor internal dan eksternal.

Faktor internal meliputi fisiologis dan psikologi terdiri dari penyakit, nyeri, gangguan suhu tubuh, gangguan pernafasan saat tidur, pergerakan kaki secara teratur saat tidur, gejala monopouse, demensia, depresi, Parkinson, stress, dan kecemasan. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan yang asing, peningkatan stimulus sensori, disorientasi waktu, perubahan kebiasaan, tidur siang yang berlebihan, merokok, penyalahgunaan alkohol, olah raga yang kurang, konsumsi hipnotik dan sedatif. Masalah yang muncul pada lansia yang mengalami insomnia yaitu kesulitan untuk tidur, sering terbangun lebih awal, sakit kepala di siang hari, kesulitan berkonsentrasi, dan mudah marah. Dampak yang lebih luas akan terlihat depresi, insomnia juga berkontribusi pada saat mengerjakan pekerjaan rumah maupun berkendara, serta aktivitas sehari-hari dapat terganggu.

Jika lansia kurang tidur yaitu perasaan bingung, curiga, hilangnya produktivitas kerja, serta menurunnya imunitas. Kurang tidur menyebabkan masalah pada kualitas hidup lansia, memperburuk penyakit yang mendasarinya, mengubah perilaku, suasana hati menjadi negatif, mengakibatkan kecelakaan, seperti terjatuh, serta kecelakaan dalam rumah tangga. Insomnia juga dapat menyebabkan kematian pada lansia dengan penyakit yang mendasari, seperti depresi, hipertensi, penyakit jantung atau paru, stroke, diabetes mellitus, atau arthritis memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dan durasi tidur yang kurang dibandingkan dengan lansia yang sehat.

Selain karena penurunan fungsi otak, susah tidur pada lansia bisa saja terjadi sebagai gejala dari penyakit tertentu. Seperti diketahui, seiring bertambahnya usia, risiko seseorang mengidap penyakit tertentu pun akan menjadi lebih tinggi. Apalagi jika semasa muda orang tersebut tidak memiliki cukup “tabungan” untuk menjaga kesehatan, misalnya tidak menerapkan pola hidup sehat dan jarang berolahraga.

Selain faktor-faktor diatas, insomnia pada lansia juga sering disebabkan karena kondisi psikologis, seperti stres, depresi, atau kecemasan, akibat kesendirian, pasangan meninggal, merasa tidak berguna, ataupun merasa diabaikan oleh keluarga. Faktor lingkungan atau kebiasaan di siang hari juga dapat menyebabkan tidak dapat tidur pada malam hari. Seperti, kurangnya aktivitas pada siang hari, tidur siang, ataupun kondisi kamar tidur yang tidak nyaman, misalnya suhu kamar terlalu dingin atau panas, tempat tidur yang tidak nyaman, maupun lingkungan sekitar kamar berisik.

Gangguan tidur pada lansia sebaiknya tidak dibiarkan begitu saja. Salah satu kunci yang bisa dilakukan untuk memperbaiki pola tidur adalah dengan menerapkan gaya hidup sehat, misalnya dengan membiasakan konsumsi makanan sehat, berhenti merokok, dan jangan mengonsumsi minuman beralkohol. Menciptakan suasana yang nyaman juga bisa membantu lansia tidur lebih nyenyak. Selain itu, mengatur jam tidur dengan rutin juga bisa membantu mengatasi masalah tidur pada lanjut usia.

Hal ini bisa dilakukan dengan menetapkan jam tidur secara konsisten, dan usahakan untuk selalu tidur pada jam tersebut. Dengan begitu, tubuh akan ikut menyesuaikan dan terlatih untuk bisa tidur di jam yang tepat. Menurut Purwanto (2013), Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. Latihan terapi relaksasi progresif merupakan salah satu teknik relaksasi otot yang telah terbukti dalam program untuk mengatasi keluhan insomnia, ansietas, kelelahan, kram otot, nyeri pinggang dan leher, tekanan darah meningkat, fobia ringan, dan gagap (Eyet & Zaitun, 2017).

1.2 Rumusan Masalah

Insomnia sebagai permasalahan yang umum terjadi pada lansia yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, Adapun kegiatan yang dapat mengurangi insomnia seperti terapi relaksasi otot progresif. Dalam hal ini peneliti tertarik untuk menganalisis lebih lanjut mengenai efektivitas terapi relaksasi otot progresif pada lansia di ruang Tulip Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan?"

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis asuhan keperawatan pada lansia dengan insomnia dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif di ruang Tulip Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari studi kasus ini yaitu:

1. Menganalisis pengkajian pada lansia dengan insomnia di ruang Tulip Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan.
2. Menganalisis diagnosa pada lansia dengan insomnia⁴ dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif di ruang Tulip Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan.
3. Menganalisis intervensi penerapan terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan insomnia di ruang Tulip Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan.
4. Menganalisis implementasi penerapan terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan insomnia di ruang Tulip Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan.
5. Menganalisis evaluasi asuhan keperawatan pada lansia dengan insomnia dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif di ruang Tulip Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan.