

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Penuaan merupakan proses alami yang ditandai dengan penurunan fungsi biologis, fisiologis, dan psikologis yang terjadi secara bertahap dan berkelanjutan. Perubahan ini memengaruhi berbagai sistem tubuh, termasuk sistem saraf, endokrin, dan muskuloskeletal, sehingga menurunkan kemampuan adaptasi individu terhadap lingkungan (Menassa et al., 2023; Prakoeswa & Sari, 2022). Seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup, jumlah populasi lansia juga mengalami peningkatan yang signifikan, sehingga masalah kesehatan pada lansia menjadi isu yang semakin penting untuk ditangani secara komprehensif.

Proses penuaan menyebabkan lansia rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun psikologis. Masalah kesehatan yang sering dijumpai pada lansia antara lain hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, *osteoarthritis*, gangguan muskuloskeletal, penurunan fungsi kognitif, depresi, kecemasan, serta gangguan istirahat tidur. Berbagai masalah tersebut dapat menurunkan kemampuan fungsional, kemandirian, dan kualitas hidup lansia sehingga memerlukan penanganan yang tepat (Yuliadarwati & Utami, 2022).

Salah satu masalah kesehatan yang memiliki urgensi tinggi pada lansia adalah gangguan pola tidur. Perubahan fisiologis akibat penuaan, seperti gangguan ritme sirkadian dan penurunan produksi hormon melatonin, menyebabkan lansia lebih rentan mengalami insomnia dan penurunan kualitas tidur (Patel et al., 2023). Prevalensi gangguan tidur pada lansia dilaporkan cukup tinggi, dimana hampir

40–50% lansia mengalami kesulitan tidur yang berdampak pada penurunan kualitas hidup (Syaharani & Kurniawati, 2022). Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan masalah yang memiliki urgensi dalam praktik keperawatan gerontik.

Lansia dengan kualitas tidur yang buruk cenderung mengalami kelelahan, penurunan konsentrasi, gangguan kognitif, serta peningkatan risiko jatuh akibat gangguan keseimbangan. Selain itu, gangguan tidur juga berhubungan dengan peningkatan risiko kecemasan dan depresi, serta dapat memperburuk kondisi penyakit kronis seperti hipertensi dan penyakit kardiovaskular (Erfiana & Silvitasari, 2023). Dampak yang luas ini menunjukkan bahwa gangguan tidur tidak hanya menjadi masalah sederhana, tetapi berpengaruh besar terhadap kesejahteraan lansia secara keseluruhan.

Gangguan pola tidur pada lansia dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur. Pola tidur yang tidak teratur, seperti kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan durasi tidur yang tidak adekuat, akan berdampak pada tidak optimalnya proses istirahat tubuh. Kualitas tidur yang buruk pada lansia tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan psikologis dan fungsi kognitif. Lansia dengan gangguan tidur berisiko lebih tinggi mengalami kecemasan, depresi, penurunan daya ingat, serta gangguan keseimbangan yang dapat meningkatkan risiko jatuh. Selain itu, gangguan tidur kronis diketahui dapat memperburuk penyakit penyerta seperti hipertensi dan penyakit kardiovaskular (Erfiana & Silvitasari, 2023).

Penatalaksanaan gangguan pola tidur pada lansia sering dilakukan dengan pendekatan farmakologis, seperti pemberian obat tidur. Namun, penggunaan obat tidur dalam jangka panjang pada lansia berpotensi menimbulkan efek samping, antara lain ketergantungan, gangguan fungsi kognitif, serta peningkatan risiko jatuh. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis menjadi pilihan alternative selain dengan penggunaan obat.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif adalah relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation/PMR*). Relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara menegangkan dan melemaskan kelompok otot secara bertahap dan sistematis untuk menurunkan ketegangan fisik dan psikologis. Teknik ini dapat merangsang aktivasi sistem saraf parasimpatis sehingga membantu tubuh mencapai kondisi relaksasi yang optimal sebelum tidur (Ariana et al., 2020).

Meskipun efektivitas relaksasi otot progresif telah dibuktikan secara ilmiah, penerapannya di lapangan masih belum optimal. Salah satu permasalahan yang ditemukan adalah belum adanya penerapan durasi dan frekuensi yang terstandar dalam pelaksanaan relaksasi otot progresif. Variasi dalam durasi dan frekuensi intervensi dapat memengaruhi efektivitas terapi sehingga hasil yang diperoleh menjadi tidak konsisten. Padahal, pelaksanaan relaksasi otot progresif secara terstruktur dengan durasi dan frekuensi yang tepat sangat penting untuk mencapai manfaat terapeutik yang maksimal (Erfiana & Silvitasari, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan penerapan relaksasi otot progresif dengan durasi dan frekuensi terstandar sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Oleh karena itu, karya ilmiah ini disusun dengan judul “Penerapan Relaksasi Otot Progresif dengan Durasi dan Frekuensi Terstandar untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia.”

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka di tarik suatu rumusan masalah “Bagaimanakah penerapan relaksasi otot progresif dengan durasi dan frekuensi terstandar dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia di PSTW Magetan?”

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan relaksasi otot progresif dengan durasi dan frekuensi terstandar dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia di UPT PSTW Magetan.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Melakukan pengkajian masalah kesehatan pada lansia yang mengalami gangguan istirahat tidur dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.
2. Menentukan diagnosis keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan istirahat tidur dengan masalah keperawatan gangguan

pola tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.

3. Menyusun rencana intervensi keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan istirahat tidur dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.
4. Melakukan implementasi keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan istirahat tidur dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.
5. Melakukan evaluasi keperawatan terhadap hasil asuhan keperawatan pada pasien lansia yang mengalami gangguan istirahat tidur dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.
6. Melakukan evaluasi keperawatan terhadap hasil asuhan keperawatan pada pasien lansia yang mengalami gangguan istirahat tidur dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan gerontik, terkait efektivitas relaksasi otot progresif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Selain itu, penelitian ini

diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dalam pengembangan asuhan keperawatan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Pasien

Memberikan alternatif terapi nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur serta meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup lansia.

2. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi dan edukasi mengenai manfaat relaksasi otot progresif sebagai upaya sederhana dalam mengatasi gangguan tidur pada lansia sehingga dapat diterapkan secara mandiri di lingkungan keluarga maupun komunitas.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan referensi dan dasar pengembangan penelitian selanjutnya terkait intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

4. Bagi PSTW (Panti Sosial Tresna Werdha)

Sebagai bahan pertimbangan dalam penerapan program intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur lansia yang tinggal di panti.

5. Bagi Profesi Keperawatan

Menjadi referensi dalam pengembangan intervensi keperawatan gerontik, khususnya dalam penerapan relaksasi otot progresif sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur lansia.