

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses menua atau bertambah usia adalah fenomena alamiah ditandai dengan penurunan bertahap kemampuan jaringan tubuh dalam memperbaiki, mengganti, dan mempertahankan fungsinya. Seiring bertambahnya usia, kemampuan tubuh dalam melawan infeksi dan memulihkan kerusakan organ juga menurun, sehingga meningkatkan risiko terhadap berbagai gangguan kesehatan (Royani & Siska, 2023).

Masa lansia merupakan tahap terakhir siklus kehidupan manusia dengan ditandai berkurangnya kapasitas tubuh untuk menyesuaikan diri terhadap stres dan ketidakseimbangan fisiologis (Hindriyastuti, 2018). Peningkatan jumlah penduduk usia lanjut merupakan fenomena global, termasuk di Indonesia. Di Kabupaten Cilacap, jumlah penduduk lansia terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2021 jumlah lansia mencapai 249.630 orang (12,71%), tahun 2022 menjadi 262.735 orang (13,21%), dan tahun 2023 bertambah menjadi 275.864 orang (13,74%). Usia harapan hidup juga meningkat dari angka 74,45 tahun pada 2021 menjadi angka 74,73 tahun pada 2023 (*Profil Lansia Kabupaten Cilacap 2023*, 2024).

Peningkatan usia harapan hidup berkaitan erat dengan kemajuan di bidang pendidikan, layanan kesehatan, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (Felangi & Yasa, 2021). Bertambahnya usia juga meningkatkan risiko penyakit degeneratif, seperti hipertensi, yang umum dialami oleh lansia.

Hipertensi pada lansia seringkali memiliki mekanisme yang berbeda dibandingkan pada usia muda, sehingga penanganannya memerlukan pendekatan yang spesifik (Adolph, 2016).

Hipertensi adalah masalah kesehatan kronis yang berdampak pada jutaan individu di seluruh dunia, termasuk kelompok lansia. Faktor yang berkontribusi terhadap timbulnya hipertensi pada lansia sangat beragam, seperti jenis kelamin, kebiasaan merokok, pola makan, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat pengetahuan tentang penyakit tersebut (Gunawan et al., 2024).

Salah satu dampak dari hipertensi pada lansia adalah terganggunya kualitas tidur. Gangguan tidur pada lansia yang dapat mempengaruhi kualitas tidurnya berupa kesulitan untuk tidur, sering terbangun di malam hari, bangun terlalu pagi, hingga kelelahan di siang hari (Leba, 2020). Masalah tidur yang seringkali dihadapi oleh lansia mencakup kesulitan tidur pulas, sering terbangun di malam hari dan sulit untuk kembali tidur jika sudah terbangun, pengurangan waktu tidur malam, waktu yang dibutuhkan untuk terlelap menjadi lebih lama, perasaan tidur yang tidak memadai, bangun lebih awal, dan tidur siang secara singkat yang berlangsung berulang kali tanpa disadari (Potter, 2011).

Angka prevalensi insomnia pada lansia di Indonesia cukup tinggi, hampir mencapai 67%. Di Indonesia, sekitar 50% individu berusia di atas 65 tahun mengalami insomnia setiap tahunnya, dan antara 20-50% lansia mengalami gangguan tidur, dengan sekitar 17% diantaranya mengalami insomnia yang parah (Mahaningsyah, 2021). Kualitas tidur lansia yang mengalami hipertensi dipengaruhi utama oleh buruknya tidur, ditandai dengan durasi tidur yang kurang dari 7 jam, yang mengakibatkan peningkatan tekanan

darah. Lansia yang terkena hipertensi seringkali berusia 60 tahun ke atas dan mayoritas adalah wanita (Anbiya, 2022). Lansia dengan hipertensi mengalami kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan lansia yang tidak mengalami masalah hipertensi. Tidur yang tidak pulas dapat berdampak baik dalam waktu singkat maupun panjang. Tidur yang tidak cukup dan pola tidur yang tidak sehat pada individu juga berhubungan dengan peningkatan tekanan darah (Alfi & Yuliwar, 2018).

Hubungan antara tidur dan hipertensi berasal dari aktivitas saraf simpatis di dalam pembuluh darah, yang menyebabkan perubahan dalam curah jantung ketika malam hari (Maury et al., 2017). Perubahan dalam curah jantung ketika malam hari seperti kelelahan, oliguria, angina, kebingungan, gelisah, takikardi, palpitasi, pucat, nadi perifer melemah, dan akral dingin (Adolph, 2021). Pada tahap Non Rapid Eye Movement (NREM) mata tertutup, tonus otot berkurang, dan terlihat pergerakan bola mata dari satu sisi ke sisi lainnya. Pada saat tidur, aktivitas simpatis mengalami peningkatan yang signifikan dan variatif, khususnya pada saat tidur Rapid Eye Movement (REM) dibandingkan dengan keadaan sadar. Pada fase REM, durasinya menjadi lebih cepat dan intensitasnya meningkat menjelang pagi atau saat bangun. Pola tidur REM ditandai oleh gerakan mata cepat, tonus otot yang sangat rendah, dan hampir semua orang mampu menceritakan mimpi yang mereka alami, dan nadi meningkat, serta tingkat relaksasi otot yang mendalam (Maury et al., 2017). Saat periode tidur REM telah berlalu, tekanan darah mendekati stabil dibandingkan dengan saat terjaga dan sensitivitas mulai meningkat seiring berjalannya waktu tidur. Kondisi ini lebih efektif dalam mempertahankan

tekanan darah selama fase REM yang terjadi di akhir siklus tidur. Tidur yang tidak normal terkait dengan faktor yang mengganggu kualitas tidur, yang dapat berujung pada hipertensi selanjutnya (Martini, 2018).

Penatalaksanaan untuk menangani kualitas tidur pada lansia dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologis atau non-farmakologis. Penggunaan obat tidur dalam terapi farmakologis yang rutin dapat menimbulkan ketergantungan (Patmini et al., 2021). Pendekatan non-farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dapat dilakukan dengan mencakup beberapa metode. Hasil studi (Ekaputri et al., 2021) memperlihatkan bahwa merendam kaki dalam air hangat memiliki dampak positif terhadap kualitas tidur lansia. Penelitian lain (Najamuddin, 2022) juga mengungkapkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah lansia mengonsumsi madu murni selama dua minggu. Selanjutnya, studi (Subekti & Nina, 2022) menampilkan pengaruh positif dari senam bagi lansia terhadap kualitas tidur. Analisis dari penelitian (Adinatha et al., 2023) menunjukkan perbedaan dampak antara senam aerobik dan senam kebugaran jasmani yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur lansia. Selain itu, penelitian (Antari, 2023) menunjukkan adanya efek positif pada kualitas tidur lansia setelah mendengarkan Murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman. Terapi untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang disebutkan membutuhkan persiapan sumber daya, seperti tenaga fisik, anggaran, waktu, dan dukungan dari orang lain. Salah satu terapi untuk meningkatkan kualitas tidur yang dapat dilakukan lansia secara mandiri yaitu relaksasi otot progresif, yang dianggap

efektif untuk memberikan rasa nyaman dan mendukung peningkatan kualitas tidur (Patmini et al., 2021).

Relaksasi otot progresif adalah metode sederhana untuk diterapkan secara mandiri dan tidak memerlukan biaya untuk melaksanakannya. Pelaksanaan relaksasi otot progresif mencakup metode mengontraksi dan meregangkan otot secara bertahap untuk mengurangi ketegangan fisik dan mental. Beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa metode ini dapat membantu meningkatkan kualitas tidur di berbagai kelompok usia, termasuk lansia (Mahaningsyah, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan (Muhaningsyah et al., 2021) menunjukkan adanya dampak dari intervensi relaksasi otot pada lansia yang mengalami kesulitan kualitas tidur setelah intervensi dengan durasi 15-30 menit sekali seminggu secara teratur. Setelah intervensi dilakukan, terlihat bahwa sebagian besar mengalami peningkatan dalam kualitas tidur, yang ditandai dengan penurunan jumlah insiden insomnia di kalangan lansia. Perubahan dalam kualitas tidur ini memungkinkan lansia merasakan tubuh yang lebih segar saat bangun pagi dan lebih mudah untuk memulai tidur (Muhaningsyah et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian (Royani & Siska, 2023) menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia setelah diberikan latihan sebanyak 2 kali seminggu selama 3 minggu. Relaksasi otot progresif ini terbukti efektif dalam mengurangi masalah tidur, stres, serta ketegangan pada otot, sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur bagi orang lanjut usia (Royani & Siska, 2023).

Terapi relaksasi otot progresif adalah jenis terapi fisik yang tidak memerlukan imajinasi, dorongan, atau reaksi eksternal dan dapat

diimplementasikan kapan saja. Manfaat dari metode ini yaitu mampu meningkatkan kenyamanan psikologis dan relaksasi serta meningkatkan kualitas tidur bagi lansia, menimbulkan efek rileks pada tubuh. Teknik relaksasi otot progresif juga dapat membantu mengatasi kelelahan otot, menstabilkan tekanan darah, mengelola stres, memperbaiki kesehatan dan fokus, serta meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik (Mahaningsyah, 2021). Manfaat dari relaksasi otot progresif yaitu mencakup mengurangi nyeri, memperbaiki kualitas tidur, menurunkan tingkat kecemasan, dan berpotensi menurunkan tekanan darah pada individu yang mengalami hipertensi (Sujarwo, 2023).

Dampak yang terjadi jika tidak dilakukan terapi untuk mengatasi kualitas tidur buruk pada lansia akan berdampak pada kognisi, fisik, dan kualitas hidup. Tidur yang tidak cukup dalam waktu lama dapat mengakibatkan masalah kesehatan fisik dan mental. Masalah kesehatan fisik akibat kurang tidur bisa membuat tubuh terasa lelah, mata bengkak, wajah menjadi pucat, dan menurunkan sistem imun, sehingga lebih rentan terhadap penyakit. Dampak kesehatan mental dari kurang tidur dapat memicu perubahan dalam keadaan emosional, menyebabkan individu menjadi lamban dalam merespons rangsangan, sulit untuk fokus, dan merasa lesu (Hilmi et al., 2018).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di klinik dr Tutuk menunjukkan bahwa lansia dengan hipertensi mengalami kualitas tidur yang buruk mencapai 54,5%. Lansia mengalami gangguan tidur di malam hari seperti sering terbangun di malam hari karena ada gangguan suara, terbangun untuk ke kamar mandi, merasa nyeri, sakit kepala, pusing, dan sulit untuk memulai tidur karena memikirkan sesuatu dan kelelahan beraktifitas sedang saat siang hari.

Lansia dengan hipertensi di klinik dr Tutuk belum pernah mendapatkan terapi relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur.

Penelitian mengenai pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur khususnya pada kelompok lansia dengan hipertensi masih kurang. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi di klinik dr Tutuk Cilacap Utara.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di klinik dr Tutuk Cilacap Utara?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di klinik dr Tutuk Cilacap Utara.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis demografi responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan lama menderita hipertensi
- b. Menganalisis kualitas tidur lansia dengan hipertensi sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif

- c. Menganalisis kualitas tidur lansia dengan hipertensi setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif
- d. Menganalisis perbedaan kualitas tidur lansia dengan hipertensi sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini berfungsi sebagai penerapan ilmu dalam bidang keperawatan dan diharapkan dapat menjadi landasan untuk meningkatkan wawasan dibidang pendidikan keperawatan.

2. Secara Praktis

a) Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan memberikan keuntungan bagi lansia dalam memperbaiki kualitas tidur mereka.

b) Bagi Tenaga Kesehatan

Temuan dari penelitian ini dapat menjadi panduan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

c) Bagi Institusi Pendidikan

Menambah bahan pustaka dan sebagai sumber informasi bagi mahasiswa di Universitas Al-Irsyad Cilacap, terutama mengenai kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.

d) Bagi Peneliti Selanjutnya

Temuan dari penelitian ini akan dijadikan referensi atau rujukan untuk riset selanjutnya, serta mendorong pihak yang tertarik untuk melakukan studi lebih lanjut.



E. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Tujuan	Variabel Penelitian dan Responden	Metodologi Penelitian	Uji Analisa Data	Hasil Penelitian
1	Eka Della Muhaningsyah, Anastasya Beatrick, Safira Firyaa, Ibrahasan Hulu, Karmila Br Kaban (2021)	Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif	Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui apakah ada dampak pengaruh dari terapi relaksasi otot terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.	Variable : Variable independent : terapi relaksasi otot progresif Variable dependent : kualitas tidur Responden : 25 orang lansia	Metode <i>quasi eksperimen</i> , menggunakan rancangan penelitian <i>one group pretes dan post-test design</i> .	Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> .	Hasil penelitian didapati kualitas tidur sebelum terapi sangat baik tidak ditemukan dan kualitas tidur sangat buruk 2 lansia. Sedangkan sesudah melakukan terapi kualitas tidur sangat baik berjumlah 4 lansia dan kualitas tidur sangat buruk tidak ditemukan. Maka hasil yang ditemui H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan kesimpulan adanya pengaruh peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$.

2	Evi Royani, Fera Siska (2023)	Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia.	Variable : Variable independent : terapi relaksasi otot progresif Variable dependent : kualitas tidur Responden : 15 orang lansia	Kuantitatif dengan desain pra- eksperimental dengan pendekatan one Group pre- post Test Design	Uji <i>Paired T- test</i> .	Hasil penelitian didapat responden sebelum diberikan intervensi dalam table pre-test untuk kualitas tidur baik 0 responden (0%) dan kualitas tidur buruk 15 responden (100%) sedangkan dalam table post-test setelah diberikan intervensi untuk kualitas tidur baik yaitu 4 responden (26,7%) dan kualitas tidur buruk 11 responden (73,3%). Hasil pengujian t-test pada penelitian ini diketahui nilai t adalah 5,067 dengan signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Artinya terapi relaksasi otot progresif berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.
---	-------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Table 1.5 Keaslian Penelitian