

## BAB 1

## PENDAHULUAN

**1.1 Latar Belakang Masalah**

Menua merupakan fenomena di seluruh dunia. Semua penduduk di dunia akan mengalami proses penuaan yang ditunjukkan dengan bertambahnya usia. Berdasarkan prediksi, pada tahun 2030, satu dari delapan orang di dunia, dapat mencapai usia di atas 65 tahun (Leuven, 2012). Hal tersebut menggambarkan bahwa jumlah penduduk lanjut usia atau yang disebut dengan lansia akan semakin meningkat seiring bertambahnya tahun, termasuk di Indonesia yang diperkirakan pada tahun 2025 mencapai 32 sampai 36 juta orang atau 11,34 persen dari populasi penduduk (Harian Kompas, 2013).

Jumlah lansia yang semakin meningkat merupakan suatu hal yang harus menjadi perhatian karena lansia dalam aspek fisik, psikologis dan sosialnya akan mengalami penurunan fungsi pula (Maryam *et al.*, 2008). Aspek fisik khususnya pada sistem muskuloskeletal akan mengalami gerakan lebih kaku dan lambat, koordinasi menurun, sikap tubuh berubah atau lebih bongkok (Tambayong, 2000) yang menyebabkan terbatasnya aktifitas. Keterbatasan aktifitas tersebut menyebabkan aliran darah kurang lancar sedangkan perubahan sosial yang dialami lansia antara lain kondisi ekonomi yang mengalami perubahan karena pensiun sehingga pendapatan semakin menurun, hal tersebut dapat menjadi stresor kecemasan pada lansia. Selain kecemasan yang dialami lansia berasal dari aspek sosial, aspek psikologis juga berperan serta karena pada usia lanjut banyak lansia yang ditinggalkan pasangan hidup maupun sanak keluarga karena kematian.

Aliran darah yang kurang lancar karena perubahan fungsi muskuloskeletal dan kecemasan karena perubahan aspek psikologis dan sosial tersebut berdampak pada perubahan fase tidur. Pada lansia, tidur dalam (fase 3 dan 4) menghilang dan tidur

mimpi menjadi lebih panjang (Tjai & Rahardja, 2007), sehingga lansia akan sering terbangun. Berbeda dengan siklus tidur normal yang melalui beberapa fase, antara lain tidur tenang dan tidur mimpi. Fase tidur tenang dibedakan menjadi tidur dangkal (tahap 1) yaitu tidur yang masih mudah terbangun jika ada gangguan kecil, fase tidur sebenarnya (tahap 2) yaitu kondisi mulai masuk pada fase terlelap, dan fase tidur dalam (fase 3 dan 4) yaitu kondisi tidur yang sudah benar-benar terlelap (Apriadji, 2007).

Siklus tidur yang tidak sempurna pada lansia menyebabkan lansia tidak tertidur pulas, sering terbangun, dan jumlah total waktu tidur per hari yang berkurang. Hal tersebut menyebabkan kualitas tidur lansia menurun (Tamher, 2009). Kualitas tidur yang menurun menyebabkan gangguan *mood*, gangguan kognitif dan status fungsional menurun (Abdel-Aziz, Hassanat Ramadan *et al.*, 2014). Hal tersebut dapat memperburuk kualitas hidup lansia.

Menurut Herodes (2010), gangguan tidur pada lansia dapat diperbaiki dengan teknik relaksasi otot progresif, yaitu teknik relaksasi yang memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. Berdasarkan hasil penelitian Choi (2010), tentang efektivitas antara relaksasi otot progresif dengan musik menunjukkan bahwa responden yang diberikan terapi musik mengalami penurunan yang besar dalam tingkat kecemasan dan kelemahan dibandingkan dengan responden yang diberikan terapi relaksasi otot progresif tanpa diiringi dengan musik. Musik berperan vital dalam penurunan perasaan kelemahan dengan menstimulus kesenangan, dengan demikian dapat menciptakan sebuah rangsangan semangat pada seseorang yang melakukan relaksasi progresif. Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa data tersebut mendukung adanya terapi kombinasi antara relaksasi otot progresif dengan musik dalam menurunkan kecemasan.

Hasil studi pendahuluan pada lansia di kelurahan Sukorame Kota Kediri, hampir 80% dari lansia mengalami penurunan kualitas tidur. Banyak lansia yang mengeluhkan sulit untuk memulai tidur, terbangun di malam hari dan bangun terlalu pagi. Kondisi tersebut



menunjukkan siklus tidur harian lansia di desa tersebut mengalami perubahan dibandingkan dengan siklus tidur harian secara normal sehingga kualitas tidurnya pun juga mengalami penurunan yang ditandai dengan rasa mengantuk dan merasa lemah ketika bekerja di siang harinya. Berdasarkan masalah yang terjadi pada lansia di desa SukorameKota Kediri dan terapi hasil penelitian di atas, maka peneliti ingin meneliti pengaruh relaksasi otot progresif dengan musik terhadap kualitas tidur lansia di desa Sukorame Kota Kediri.

### 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, muncul pertanyaan “apakah ada pengaruh “Relaksasi Otot Progresif dengan Musik terhadap kualitas tidur lansia di Posyandu lansia desa Sukorame Kota Kediri?”

### 1.3 Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh Relaksasi Otot Progresif dengan Musik terhadap kualitas tidur lansia di Posyandu lansia desa SukorameKota Kediri.

#### 2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia sebelum diberikan relaksasi otot progresif dengan musik.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia setelah diberikan relaksasi otot progresif dengan musik.
- c. Menganalisa perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan setelah diberikan relaksasi otot progresif.

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjelaskan pengaruh relaksasi otot progresif dengan musik terhadap kualitas tidur lansia sehingga dapat digunakan sebagai kerangka dalam Ilmu Keperawatan Jiwa yang berhubungan dengan manajemen kualitas tidur lansia.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

##### 1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan bagi lansia dengan kualitas tidur rendah bahwa relaksasi otot progresif dengan musik bermanfaat dalam meningkatkan kualitas tidur sehingga lansia dengan kualitas tidur buruk dapat meningkatkan kualitas tidurnya dengan terapi tersebut.

##### 2. Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat memberikan saran dan masukan bagi pemberi pelayanan kesehatan untuk mengaplikasikan relaksasi otot progresif dengan musik bagi lansia dengan kualitas tidur rendah.

##### 3. Bagi peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan terkait pengaruh relaksasi otot progresif dengan musik terhadap kualitas tidur lansia.



