

# BAB I

## LATAR BELAKANG

### A. Latar Belakang

Lansia adalah kenyataan dan fenomena biologis yang dialami oleh seseorang (Azwar, 2006). Lansia adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari. Menurut Undang Undang Nomor 13 tentang kesejahteraan lanjut menyebutkan bahwa usia 60 tahun adalah usia permulaan tua. Lansia adalah suatu proses menurunnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbarui diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya. WHO menyatakan secara global bahwa pada tahun 2000 usia harapan hidup orang didunia adalah 66 tahun, pada tahun 2012 meningkat menjadi 70 tahun dan pada tahun 2013 menjadi 71 tahun (WHO, 2015).

Data WHO pada tahun 2009 menunjukkan bahwa lansia berjumlah 7,49% dari total populasi, pada tahun 2012 terjadi peningkatan jumlah lansia sebesar 7,69%, dan pada tahun 2013 didapatkan proporsi lansia meningkat sebesar 8,1% dari total populasi (WHO, 2015).

Proses menua merupakan suatu proses yang terjadi secara terus-menerus yang bermula sejak lahir dan umumnya akan dialami oleh semua makhluk hidup. Menjadi tua merupakan suatu proses alamiah, seseorang sudah

melalui tiga tahap dalam kehidupannya, yaitu anak, remaja, dewasa dan tua. Memasuki usia tua berarti bukan karena suatu penyakit tetapi merupakan suatu proses seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh, kehilangan pada jaringan otot, susunan syaraf, dan jaringan lain yang dapat mengakibatkan kelemahan pada tubuh sehingga dapat mengganggu tidur seseorang. Tidur merupakan suatu kondisi yang dapat menyebabkan seseorang menjadi tidak sadar diri tetapi seseorang dapat dibangunkan kembali dari tidurnya dengan cara diberi suatu rangsangan, ini bersifat sementara dan terjadi secara berulang (Wahid dan Nurul, 2007).

Setiap individu memiliki siklus tidur yang berbeda-beda, ada individu yang mudah tidur ada juga individu yang susah untuk tidur dikarenakan kondisi fisik yang tidak sehat. Tidur yang berlebihan sama buruknya dengan orang yang kurang tidur (Hidayat, 2006). Tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat mempengaruhi istirahat tidur seperti penyakit, lingkungan, motivasi, kelelahan, kecemasan, alkohol dan obat-obatan. Ada juga gangguan istirahat tidur yang dapat dialami oleh seseorang seperti insomnia, parasomnia, hypersomnia, narkolepsi, apnea saat tidur dan deprivasi tidur yang dapat juga mengganggu tidur seseorang.

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu, apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006). Kualitas tidur ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan tidurnya pada malam hari, seperti kedalaman tidur, kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur yang baik adalah dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh gangguan tidur (Wavy, 2008).

Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Tarihoran, 2012 tentang hubungan pola tidur dengan prestasi belajar mahasiswa keperawatan di Universitas Advent Indonesia Bandung bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan prestasi belajar mahasiswa keperawatan tingkat III tahun ajaran 2012/2013 di UNAI Bandung.

Pola tidur terbagi atas dua, yaitu: pola tidur biasa (Non REM) dan pola tidur paradoksal (REM). Pola tidur biasa juga disebut dengan Non Rapid Eye Movement yang sebagian besar seseorang mengalami gangguan tidur yang ditandai dengan organ tubuh secara perlahan-lahan akan menjadi kurang aktif, pernafasan teratur, mata dan muka menjadi diam tanpa ada gerak. Fase ini berlangsung kurang lebih 1 jam dan biasanya seseorang

masih mendengarkan suara disekitarnya sehingga seseorang dengan mudah akan terbangun dari tidurnya. Fase paradoksial berlangsung selama kurang lebih 20 menit yang biasanya dialami oleh seseorang yang ditandai dengan mimpi, mengigau dan mendengkur. Fase diatas menunjukkan bahwa peneliti mencoba untuk membantu seseorang dalam mengatasi masalah pola tidur tersebut dengan cara nonfarmakologis dengan memberikan teknik imajinasi terbimbing.

Teknik imajinasi terbimbing adalah kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memikirkan suatu bayangan yang menyenangkan, serta mengkonsentrasikan diri terhadap bayangan tersebut untuk membebaskan diri terhadap nyeri (Tamshuri, 2007). Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Fuad, Isonah dan Meikawati, 2011 tentang perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi imajinasi terbimbing pada pasien hipertensi di wilayah puskesmas krobokan Semarang mendapatkan hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dengan pemberian teknik relaksasi imajinasi terbimbing.

Hasil studi pendahuluan peneliti pada tanggal 4 Juni 2016, peneliti mendapatkan data di paroki pringgolayan bahwa lansia yang aktif mengikuti kegiatan senam ada 50 orang yaitu laki laki dengan jumlah kurang lebih 16 orang dan perempuan dengan jumlah kurang lebih 34 orang dengan umur kisaran 60 tahun keatas.

Setelah peneliti wawancara dengan 5 orang di paroki pringgolayan tersebut bahwa lansia di paroki pringgolayan mengalami gangguan tidur yaitu saat tidur sering mimpi buruk, sering bangun tidur saat tengah malam, tidur tidak nyenyak, saat bangun tidur merasakan lelah, gelisah, sering menunjukkan ekspresi menguap/ mengantuk.

Lansia di paroki pringgolayan tersebut sangat aktif dalam mengikuti kegiatan gereja yang diadakan sebulan sekali seperti ibadat sabda adorasi dan latihan koor yang dilakukan setiap hari senin dan kamis pada jam 10 pagi. Kegiatan lansia yang dilakukan setiap hari sabtu adalah senam pada jam 7 pagi yang diikuti oleh lansia dan ini merupakan kegiatan wajib yang ada di paroki pringgolayan. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Teknik Imajinasi Terbimbing (*Guided Walking Imagery*) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Paroki Pringgolayan, Bantul Yogyakarta Tahun 2016.

## B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Tehnik Imajinasi Terbimbing (*guided imagery*) terhadap kualitas tidur pada lansia di Paroki Pringgolayan, Bantul Yogyakarta 2016 ?

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh tehnik imajinasi terbimbing terhadap kualitas tidur pada lansia di Paroki Pringgolayan, Bantul 2016.

### 2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan di Paroki Pringgolayan, Bantul Yogyakarta 2016.
- b. Mengetahui kualitas tidur pada lansia sebelum dilakukan tehnik imajinasi terbimbing di Paroki Pringgolayan, Bantul Yogyakarta 2016.
- c. Mengetahui kualitas tidur pada lansia sesudah dilakukan tehnik imajinasi terbimbing di Paroki Pringgolayan, Bantul Yogyakarta 2016.
- d. Mengetahui pengaruh kualitas tidur sebelum dilakukan tehnik imajinasi terbimbing dan sesudah tehnik imajinasi terbimbing pada lansia di Paroki Pringgolayan, Bantul Yogyakarta 2016.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan informasi dan bermanfaat sebagai referensi karya ilmiah tentang pengaruh tehnik imajinasi terbimbing (*guided imagery*) terhadap kualitas tidur pada lansia.

2. Bagi Paroki Pringgolayan

Penelitian ini diharapkan menjadi suatu bahan masukan dalam latihan tehnik imajinasi terbimbing untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini berguna bagi peneliti selanjutnya untuk menambah ilmu pengetahuan khususnya ilmu gerontik dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

### E. Keaslian Penelitian

Table 1. Keaslian penelitian

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Tahun Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi imajinasi terbimbing pada pasien hipertensi di wilayah puskesmas krobokan semarang.	Fuad Ismonah, dan Meikawati	2011	Penelitian menggunakan desain penelitian eksperimental dengan pre-experiment design.	Berdasarkan hasil penelitian bahwa kelompok yang diuji untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, terdapat perbedaan yang signifikan dengan pemberian teknik relaksasi imajinasi terbimbing.
2.	Hubungan antara tingkat stress dengan gangguan pola tidur pada lansia di kelurahan trimulyo kecamatan genuk kota semarang.	Ferdi Liambo	2015	Penelitian merupakan jenis survei penelitian analitik dengan studi cross sectional.	Berdasarkan hasil analisa diperoleh bahwa dari 54 responden penelitian, sebagian besar memiliki karakteristik umur lansia ( <i>elderly</i> ) sebanyak 85,2%, dengan karakteristik jenis kelamin sebagian besar perempuan yaitu 61,1%. Hasil penelitian juga menunjukkan



					<p>53,7% responden mengalami tingkat stress berat dan sangat berat, 46,3% mengalami stress normal, ringan dan sedang. Sebanyak 79,6% responden mengalami gangguan pola tidur dan 20,4% tidak mengalami gangguan pola tidur.</p>
3.	<p>Hubungan pola tidur dengan prestasi belajar mahasiswa keperawatan di universitas advent Indonesia Bandung.</p>	Tarihoran	2012	<p>Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode deskriptif korelasi.</p>	<p>Setelah melakukan penelitian tentang hubungan pola tidur dengan prestasi belajar mahasiswa keperawatan UNAI Bandung bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan prestasi belajar mahasiswa keperawatan tingkat III tahun ajaran 2012/2013 di UNAI Bandung.</p>