BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) menurut Setyonegoro (1984) dalam Tamher dan Noorkasiani (2012) adalah orang yang berusia lebih dari 65 tahun. Lansia terbagi ke dalam usia 70-74 tahun (*young old*); 75-80 tahun (*old*); dan lebih dari 80 tahun (*very old*). Semakin bertambah jumlah penduduk maka semakin bertambah juga jumlah lansia (Tamher dan Noorkasiani, 2012). Jumlah orang lanjut usia di dunia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 miliar (Bandiyah, 2009). Menurut sensus penduduk 2000, penduduk Indonesia berjumlah sekitar 205,1 juta jiwa, menempatkan Indonesia sebagai Negara ke-empat terbesar setelah Cina, India dan Amerika Serikat (Bandiyah, 2009).

STIKES BETHESDA YAKKUM

Pada tahun 2000, jumlah lansia di Indonesia meningkat menjadi 9,99% dari seluruh penduduk (22.277.700 jiwa) dengan umur harapan hidup 65-70 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan akan meningkat 11,09% (29.120.000 jiwa) dengan umur harapan hidup 70-75 tahun (Bandiyah, 2009). Tahun 2005-2010 jumlah lanjut usia di Indonesia akan sama dengan jumlah anak balita, yaitu sekitar 19,3 juta jiwa (±9%) dari jumlah penduduk (Nugroho, 2008). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik pada tahun 2007, jumlah lansia di Indonesia mencapai 18,96 juta orang sehingga dari jumlah tersebut, 14%

diantaranya berada di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, atau yang merupakan daerah paling tinggi jumlah lansianya dan disusul provinsi Jawa Tengah (11,16%), Jawa Timur (11,14%), dan Bali (11,02%). Jumlah lansia pada akhir 2007 di Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 48.092 orang, atau 10,59% dari jumlah penduduk kota Yogyakarta yang penduduknya berjumlah 453.925 jiwa (BPS, 2007).

Bandiyah (2009) berpendapat bahwa seiring dengan meningkatnya usia, maka meningkat pula berbagai masalah berupa masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologi. Stanley (2006) mengungkapkan bahwa salah satu aspek utama dari peningkatan kesehatan untuk lansia adalah pemeliharaan tidur untuk memastikan pemulihan fungsi tubuh sampai tingkat fungsional yang optimal dan untuk memastikan keterjagaan di siang hari guna menyelesaikan tugas-tugas dan menikmati kualitas hidup yang tinggi. Luce dan Segal dalam Bandiyah (2009) mengungkapkan bahwa faktor usia merupakan faktor terpenting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur.

STIKES BETHESDA YAKKUM

Pemenuhan kebutuhan tidur yang cukup akan berpengaruh pada kualitas tidur individu. Kualitas tidur merupakan kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jam istirahat sesuai dengan kebutuhannya sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di daerah sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan

sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk tidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Hidayat, 2006). WHO (2004) dalam Hidayat (2006) mengungkapkan bahwa kualitas tidur yang terganggu akan menimbulkan beberapa manifestasi fisik, fisiologis maupun perilaku antara lain gangguan pada sistem kardiovaskuler, respirasi, renal, gastrointestinal, sistem imun, kecemasan, depresi dan gangguan pada aktivitas sehari-hari. Menurut Potter dan Perry (2005), gangguan tidur yang paling sering ditemukan adalah insomnia.

Insomnia merupakan suatu keadaan ketidakmampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas, dengan keadaan tidur yang hanya sebentar atau susah tidur (Alimul, 2006). Nugroho (2008) mengungkapkan bahwa angka kejadian masalah tidur pada lansia ternyata tujuh kali lebih besar dibandingkan dengan kelompok usia 20 tahun. Menurut Luce dan Segal dalam Nugroho (2008), faktor usia merupakan faktor terpenting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur dan keluhan kualitas tidur terjadi seiring dengan bertambahnya usia. Proses gangguan tidur kemungkinan besar disebabkan oleh adanya rasa khawatir, tekanan jiwa, ataupun stres (Hidayat, 2006). Potter dan Perry (2005) mengungkapkan bahwa Insomnia sering berkaitan dengan kebiasaan tidur yang buruk dan apabila kondisi berlanjut, ketakutan tidak dapat tidur dapat cukup

STIKES BETHESDA YAKKUM

menyebabkan keterjagaan. Disiang hari, seseorang dengan insomnia kronik dapat merasa mengantuk, letih, depresi, dan cemas (Potter dan Perry, 2005). Intervensi yang dapat diberikan untuk mengurangi gangguan tidur yaitu dengan melakukan masase pada daerah belakang (Wartonah, 2006).

Masase adalah stimulasi pada kulit dan jaringan dibawahnya dengan menggunakan tangan untuk mengurangi nyeri, membuat rileks atau meningkatkan sirkulasi (Coyle, *et al*, 2007). Menurut Gauthier (1999) yang dikutip Kozier (2010), penelitian menunjukkan bahwa masase punggung memiliki kemampuan untuk menghasilkan respon relaksasi. Seseorang akan tertidur jika telah merasa nyaman dan rileks sehingga perawat dapat menganjurkan dan menggunakan beberapa tindakan untuk meningkatkan rasa nyaman yaitu memberikan masase tepat sesaat sebelum klien pergi tidur (Potter dan Perry, 2005).

STIKES BETHESDA YAKKUM

Berdasarkan studi dokumentasi di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Abiyoso Sleman Yogyakarta pada tanggal 19 November 2014, terdapat 126 lansia yang terdiri dari 88 orang perempuan dan 38 orang laki-laki. Hasil wawancara pada 40 lansia diperoleh 23 lansia mengeluhkan tanda-tanda insomnia seperti sulit untuk memulai tidur dan sering terbangun dimalam hari. Lansia mengeluh sulit tidur dikarenakan teringat keluarganya, pusing, dan gelisah dan ada dua orang lansia mengatakan secara rutin mengkonsumsi obat tidur terlebih dahulu baru bisa memulai tidur. Hasil wawancara peneliti

dengan petugas PSTW Abiyoso menunjukkan sudah ada penelitian terkait kualitas tidur, tetapi belum pernah ada penelitian yang mengaitkan tentang masase punggung dengan kualitas tidur pada lansia. Berdasarkan studi awal yang sudah dilakukan di PSTW Abiyoso tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh masase punggung terhadap kualitas tidur pada lansia dengan insomnia di PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta pada tahun 2015.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Latar belakang masalah di atas yang mendasari peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: "Adakah pengaruh masase punggung terhadap kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta Tahun 2015?".

STIKES BETHESDA YAKKUM

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahuinya pengaruh masase punggung terhadap kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta Tahun 2015.

2. Tujuan Khusus

a. Diketahuinya karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta tahun 2015.

b. Diketahuinya kualitas tidur lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta tahun 2015 sebelum dilakukan masase punggung.

c. Diketahuinya kualitas tidur lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta tahun 2015 setelah dilakukan masase punggung.

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta

Sebagai masukan agar dapat menambah pengetahuan dan diterapkan khususnya oleh pengurus Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman dalam mengatasi masalah insomnia pada lansia.

b. Bagi Institusi Pendidikan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbang saran untuk dipergunakan oleh institusi pendidikan keperawatan sebagai salah satu teknik dalam mengatasi insomnia pada lansia.

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Dapat menjadi landasan pemberian terapi nonfarmakologis yang bersifat komplementer dalam memberikan intervensi kepada pasien dalam mengatasi masalah insomnia pada lansia.

STIKES BETHESDA YAKKUM

d. Bagi Peneliti Lain

Dapat menjadi bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian terkait, untuk mengetahui hubungan masase punggung terhadap kualitas tidur.

STIKES BETHESDA YAKKUM

E. Keaslian Penelitian

Table 1.1

Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Heny W, Sutresna & Wira KP (2013)	Pengaruh Masase Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar	Penelitian ini menggunakan *True Experimental Design* dengan rancangan *Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Kriteria pemilihan sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga didapatkan 24 orang lansia yang memenuhi syarat sebagai responden penelitian. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon untuk membandingkan hasil *pretest dan posttest*, dan *Mann Whitney U-Test* untuk membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok control	Pada saat pretest didapatkan nilai Z hitung sebesar -0.152 dan p value = 0.879 sedangkan pada saat posttest didapatkan nilai Z hitung sebesar -3.080 dan p value = 0.002 sehingga dapat diartikan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan masase punggung atau dengan kata lain ada pengaruh pemberian masase punggung terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar tahun 2013.	1. Variabel independen penelitian ini adalah massase punggung. 2. Variabel dependen penelitian ini adalah kualitas tidur. 3. Sampelnya adalah lansia yang mengalami insomnia. 4. Pengumpulan sampel menggunakan metode *purposive sampling.* 5. Kualitas tidur diukur dengan *Pitsburgh Sleep Quality Index (PSQI).*	*1.* Penelitian ini menggunakan *True Experimental Design* dengan rancangan *Randomized Pretest-Posttest Control Group Design.* 2. Sampel dibagi menjadi dua kelompok secara acak sederhana yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. 3. Menggunakan uji Wilcoxon.

STIKES BETHESDA YAKKUM

Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Sri Adiyati (2010)	Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomnia Pada Lansia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta	Penelitian ini adalah penelitian experimental, menggunakan desain penelitian *Quasy-experiment* dengan menggunakan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Sampel berjumlah 30 lansia dengan 15 orang lansia sebagai kelompok perlakuan dan 15 orang lansia sebagai kelompok kontrol dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Analisa data menggunakan uji statistik t-test.	Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan derajat insomnia pada kelompok perlakuan dengan hasil statistik uji *Paired Sample t-Test* diperoleh nilai t=2,702 dengan nilai probabilitas Sig.(2 tailed)=0,017 dan tidak terjadi penurunan derajat insomnia pada kelompok kontrol diperoleh nilai t=0,535 dengan nilai probabilitas Sig.(2 tailed)=0,601, tidak ada perbedaan derajat insomnia posttest pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ditunjukkan hasil uji statistik Independent Sample t-test nilai t =-2,024 dengan probabilitas Sig. (2-tailed)=0,053. Kesimpulan pada penelitian ini adalah terapi komplementer aromaterapi dapat digunakan untuk menurunkan derajat insomnia pada lansia.	1. Sampelnya adalah lansia yang mengalami insomnia. 2. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling.*	1. Variabel independen penelitian ini adalah aromaterapi. 2. Variabel dependen penelitian ini adalah insomnia. 3. Uji statistik t test. 4. Menggunakan desain penelitian *Quasy-experiment* dengan menggunakan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

STIKES BETHESDA YAKUM

Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Khasanah Dan Hidayati (2012)	Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, pada 97 orang lanjut usia yang tinggal di Balai Rehabilitasi Sosial Mandiri Semarang. Kualitas tidur diukur dengan *Pitsburgh Sleep Quality Index (PSQI).*	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 29 reponden (29,9%) memiliki kualitas tidur baik dan 68 responden (70,1%) memiliki kualitas tidur buruk atau jelek. Hasil penelitian ini didapatkan data bahwa tidur Lansia di Balai Rehabilitasi Sosial "Mandiri" Semarang, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan kualitas tidur lansia buruk.	1. Kualitas tidur diukur dengan *Pitsburgh Sleep Quality Index (PSQI).* 2. Variabel dependen penelitian ini adalah kualitas tidur.	1. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif.

STIKES BETHESDA YAKKUM