

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Istilah Lansia (lanjut usia) merupakan bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak langsung secara tiba-tiba menjadi tua, akan tetapi diawali pada masa bayi, anak-anak, remaja dan akhirnya menjadi tua. Hal ini menjadi hal yang normal dengan adanya perubahan-perubahan fisik dan tingkah laku pada lansia. Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa (Azizah, 2012). Ada pula perubahan fisik lansia salah satunya yaitu perubahan pola tidur yang tidak tentu. Usia merupakan salah satu faktor penentu lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang. Semakin tua usia, maka semakin sedikit pula lama tidur yang dibutuhkan (Asmadi, 2010).

Peningkatan usia harapan hidup terjadi dinegara maju maupun berkembang, termasuk Indonesia (Prayito, 2002). Saat ini, seluruh dunia jumlah orang usia lanjut (lansia) diperkirakan 500 Juta dengan usai rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 Milyar. Negara maju seperti Amerika Serikat pertambahan orang usia lanjut (lansia) diperkirakan 1.000 orang perhari pada tahun 1985 dan diperkirakan 50% dari penduduk yang berusia diatas 50 tahun sehingga istilah *Baby Boom* pada masa lalu berganti menjadi “Ledakan Penduduk Lanjut Usia” (Padila, 2013).

Pofil Lansia Jawa Tengah (2016) menyatakan bahwa di Provinsi Jawa Tengah proporsi penduduk dewasa terutama lansia mengalami peningkatan. Pada tahun 2012 jumlah lansia mencapai 3,57 Juta jiwa atau 10,81% dari seluruh jumlah penduduk Provinsi Jawa Tengah dan kemudian naik menjadi 3,98 Juta jiwa atau sebesar 11,79 % pada tahun 2015. Hasil dari angka Proyeksi penduduk tahun 2016 berdasarkan hasilnya jumlah lansia meningkat menjadi 4,14 Juta jiwa atau sebesar 2,18%.

Masalah yang sering muncul pada lansia yaitu gangguan sakit fisik misalnya lansia dengan depresi, stroke, penyakit jantung, penyakit paru, diabetes, artritis, atau hipertensi. Penyakit-penyakit ini dapat membuat kualitas tidur menjadi buruk dan durasi tidur berkurang bila di bandingkan dengan lansia yang sehat sangat jauh perbedaannya ( Amir, 2007 ). Insomnia adalah ketidak mampuan untuk tidur meskipun ada keinginan untuk tidur. Penyakit-penyakit ini dapat membuat kualitas tidur menjadi buruk dan durasi tidur berkurang bila di bandingkan dengan lansia yang sehat sangat jauh perbedaannya ( Amir, 2007 ). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia diantaranya adalah stres psikologis, diet, gaya hidup, obat-obatan dan lingkungan (Cahyanti, 2008). Beberapa dampak serius apabila ada gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan disiang hari, gangguan atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya dan penurunan kualitas hidup (Amir, 2007).

Lansia juga seperti individu yang lain, yang mengalami perasaan depresi, juga mengalami susah tidur yang mengakibatkan munculnya REM ( Rapid Eye Movement) secara dini, perasaan tidur kurang dan terbangun dengan cepat. Seiring dengan bertambahnya usia, kualitas tidur pada kebanyakan lansia cenderung berubah-ubah, tidur dengan pergerakan mata yang cepat atau disebut REM cenderung memendek. Ada pula penurunan progresif dengan pergerakan mata yang tidak cepat yang disebut NREM 3 dan 4 atau tidur yang dalam. Seseorang lansia yang terbangun lebih sering pada malam hari dan membutuhkan banyak waktu untuk tidur kembali ( Potter & Perry , 2005 ).

Dalam kasus ini insomnia perlu mendapatkan penanganan serius. Penatalaksanaan insomnia dalam kasus ini dapat dilakukan dengan cara farmakologis maupun nonfarmakologis. Secara farmakologis dapat menggunakan obat-obatan hipnotik sedatif seperti Zolpidem, Tradozon, Klonazepam, dan Amitriptilin. Sedangkan secara nonfarmakologis perawat dapat melakukan tindakan mandiri seperti misalnya : mengurangi distraksi lingkungan, memberikan aktivitas disiang hari sesuai indikasi, mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam atau relaksasi otot progresif, dan melakukan *massage* punggung.

*Massage* juga memiliki banyak manfaat diantaranya pada sistem tubuh manusia yaitu untuk mengurangi nyeri pada otot, pada sistem kardiovaskuler yang dapat meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang aliran darah keseluruh tubuh, dapat juga menstimulus regenerasi sel kulit

dan membantu dalam *barrier* tubuh serta berefek pada sistem saraf dan dapat menurunkan skala insomnia ( Khusharyadi dan Setyohadi , 2014 )

Menurut Nugroho (2011) Terdapat beberapa teknik *massage* yang dilakukan yaitu menggunakan teknik *friction* yang akan dilakukan awal *massage* karena dengan teknik ini akan keluarnya hormon yang dapat membuat seseorang merasa nyaman dan membuat orang itu ingin tidur. Kelebihan *massage* punggung dari pada terapi lain adalah dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh, selain itu *massage* punggung juga dapat merangsang pengeluaran hormon endorpin, hormon ini juga dapat memberikan efek ketenangan pada pasien dan terjadi *vasodilatsi* ( pembesaran pembuluh darah) yang akan menjadi rileks dan akan terjadinya penurunan tekanan darah ( Labyak & Smeltzer, 1997 dalam Kozier & Erb , 2009, hlm.339). Gosokan punggung sederhana selama 3-5 menit dapat meningkatkan kenyamanan dan relaksasi serta efek positif terhadap kardiovaskuler seperti tekanan darah, frekuensi pernapasan (Potter & Perry).

Berdasarkan pola penelitian oleh Triyadini (2010) & Aziz (2014) *massage* dapat menurunkan tingkat insomnia pada lansia. Penelitian ini diteliti oleh Triyadini (2010) menggunakan sampling dengan jumlah sampel 34 responden, 17 responden kelompok perilaku dan 17 responden kelompok insomnia sebanyak 0 responden, kategori insomnia ringan sebanyak 8 responden, kategori insomnia sedang sebanyak 8 responden dan kategori insomnia berat sebanyak 1 responden. Sedangkan penelitian oleh

Aziz (2014) menggunakan responden sebanyak 12 orang, 6 responden berlaku dengan perlakuan dan 6 responden tanpa perlakuan *massage*, setelah *massage* ditemukan tingkatan insomnia dengan kategori insomnia buruk sebanyak 5 responden dan kategori insomnia baik sebanyak 7 responden.

Berdasarkan Pengalaman Prktik Klinik di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang, tenaga medis dipanti memberikan obat-obatan untuk mengatasi gangguan tidur insomnia dan juga terapi minum air putih untuk mencapai kualitas tidur. Menurut pengalaman praktik di “Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang” pihak panti jarang melakukan terapi *massage* punggung ada Penerima Manfaat untuk mengurangi angka kejadian terhadap lansia dengan gangguan tidur.

Berdasarkan hal di atas, penulis ingin meneliti tentang "Asuhan keperawatan terapi *massage* punggung pada lansia dengan insomnia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang" untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi *massage* punggung terhadap lansia dengan gangguan tidur insomnia dan ini merupakan kompetensi perawat dalam melakukan tindakan non farmakologi.

## **B. Rumusan Masalah**

Lansia yang mengalami Insomnia saat tidak bisa tidur akan dilakukan tindakan *massage* punggung.

## C. Tujuan Penulisan

### 1. Tujuan Umum

Mahasiswa mampu mengaplikasikan Asuhan Keperawatan Terapi *Massage Punggung* Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia dengan intervensi dengan memberikan terapi *massage* punggung terhadap lansia yang mengalami insomnia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.

### 2. Tujuan Khusus

Pada studi kasus ini terdapat tujuan khusus yaitu :

- a. Mendiskripsikan hasil pengkajian asuhan keperawatan terapi *massage* punggung pada lansia dengan insomnia .
- b. Mendiriskipsikan diagnosa asuhan keperawatan terapi *massage* punggung pada lansia dengan insomnia.
- c. Mendiskripsikan rencana asuhan keperawatan terapi *massage* punggung pada lansia dengan insomnia.
- d. Mendiskripsikan implementasi asuhan keperawatan terapi *massage* punggung pada lansia dengan insomnia.
- e. Mendiskripsikan evaluasi asuhan keperawatan terapi *massage* punggung pada lansia dengan insomnia.

## C. Manfaat Penulisan

1. Manfaat bagi penulis

- a. Dapat digunakan untuk mengembangkan pola pikir dengan membandingkan antara teori yang diberikan diperkulihan dengan pelaksanaan di lahan prektek.
- b. Dapat mengembangkan wawasan dan menerapkan massage punggung pada asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami kualitas tidur kurang.

## 2. Manfaat bagi institusi pendidikan

Dapat digunakan sebagai informasi bagi insitusi pendidikan dalam pengembangan dan meningkatkan mutu pendidikan keperawatan di masa yang akan datang.

## 3. Manfaat bagi klien

Menambahkan informasi dan motivasi kepada kilen bahwa dengan terapi massage ( pijat ) punggung dapat menurunkan insomnia.

## 4. Bagi pelayanan

Kesehatan sebagai bahan masukan dan informasi untuk menambah pengetahuan, keterampilan dan di aplikasikan dengan terapi massage punggung untuk meningkatkan kuliatas tidur di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.