# BAB I

# PENDAHULUAN

# Latar Belakang

Peningkatan jumlah penduduk (lanjut usia) lansia pada dasarnya merupakan dampak positif dari derajat kesehatan masyarakat. Peningkatan kesejahteraan baik fisik maupun psikis akan meningkatkan usia harapan hidup lansia. Peningkatan usia harapan hidup mengindikasikan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) dari tahun ke tahun semakin meningkat sehingga membawa pengaruh besar dalam pengelolaan masalah kesehatannya (Vebriyanti, 2018).

Diseluruh dunia jumlah orang lanjut usia diperkirakan ada 500 juta jiwa dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar (Friska dkk., 2020). Berdasarkan data populasi lansia tahun 2020 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia. Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 meningkat menjadi 27,08 juta jiwa, pada tahun 2025 meningkat menjadi 33,69 juta jiwa, pada tahun 2030 meningkat menjadi 40,95 juta. Jumlah tersebut akan terus meningkat menjadi 48,19 juta jiwa pada tahun 20,35 (Ridwan & Febriani, 2022). Jumlah penduduk lanjut usia di Provinsi Bali tahun 2022 sebanyak 699,444 jiwa. Jumlah penduduk lanjut usia tertinggi pertama berada di kabupaten Buleleng sebesar 131.819 jiwa, dilanjutkan oleh Karangasem sebesar 99.967 jiwa, dilanjutkan oleh Gianyar sebesar 92.154 jiwa, Badung dengan jumlah lansia sebesar 88.964 jiwa, Kota Denpasar sebesar 85.272 jiwa, dilanjutkan oleh Tabanan sebesar 79.461 jiwa, Jembrana sebesar 51.277 jiwa, dilanjutkan oleh Bangli sebesar 38.333 dan Klungkung sebesar 31.197 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2023).

Dinas Kesehatan Kabupaten Klungkung (2023) jumlah penduduk lansia di kabupaten klungkung sebanyak 31.197 jiwa lansia dimana untuk kabupaten klungkung jumlah lansia yang ada di wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I dengan jumlah lansia 4.759. Data Puskesmas Nusa Penida I terdapat tiga desa dengan jumlah lansia terbanyak yaitu Desa Ped dengan jumalah 1.123 lansia, Desa Kutampi dengan jumlah 1.052 lansia, dan Desa Batununggul dengan jumlah 998 lansia.

Lanjut usia merupakan periode akhir dalam kehidupan manusia dimana seseorang mulai mengalami kemunduran seperti kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit menjadi keriput karena berkurangnya bantalan lemak, rambut memutih, pendengaran berkurang, penglihatan memburuk, gigi mulai ompong, aktivitas menjadi lambat, nafsu makan berkurang dan kondisi tubuh yang lain juga mengalami kemunduran (Andri dkk., 2019). Lanjut usia merupakan kelompok umur yang berisiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat beberapa faktor, proses patologis terkait usia dapat menyebabkan perubahan fisilogis, sehingga dapat meimbulkan masalah kesehatan, salah satunya gangguan pada kualitas tidur, sehingga lansia mudah mengalami stress, depresi, yang akan berdampak pada pola tidur lansia. (Maas dkk., 2019).

Seiring dengan bertambahnya usia pada lansia semakin bertambahnya masalah pada lansia diantaranya penurunan fungsi tubuh baik secara fisik, fisiologis maupun psikologis. Adapun masalah kesehatan jiwa yang terjadi pada lansia antara lain kecemasan, depresi, insomnia, Gangguan Kualitas tidur, paranoid dan demensia, jika lansia mengalami hal tersebut maka akan sangat mengganggu aktifitas sehari-hari pada lansia (Maryam dkk., 2018).

Kualitas tidur adalah sebagai suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seseorang individu menghasilkan kebugaran, kesegaran dan kepuasaan terhadap tidurnya pada saat terbangun. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh faktor kedalaman tidur (kualitas tidur). Beberapa faktor yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur yaitu, faktor fisiologis, faktor psikologis, lingkungan). Kejadian gangguan tidur atau kualitas tidur pada lansia di Indonesia mencapai angka 67%, hal tersebut menjadi masalah yang sering muncul di bandingkan dengan masalah kesehatan yang lainnya. (Ketut dkk., 2023).

 Faktor fisiologis berdampak dengan penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lemah, lelah, dan daya tahan tubuh menurun, sedangkan dari faktor psikologis berdampak depresi, cemas, dan sulit untuk konsentrasi (Potter & Perry, 2018). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif seperti waktu untuk mulai tidur, durasi tidur dan efesiensi tidur. Kualitas tidur yang baik tergantung dari kualitas tidur pada lansia agar hidup sehat dan bahagia (Kozier dkk., 2019).

Penurunan kualitas tidur dapat dilihat dari segi fisik, penurunan tidur akan menyebabkan muka pucet, mata sembah, badan lemas dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit, sedangkan dari segi psikis kurang tidur akan menyebabkan timbulnya perubahan suasan kejewaan, sehingga penderita akan menjadi lesu, lambat menghadapi rangsangan dan sulit untuk berkonsentrasi. Penurunan kualitas tidur bisa menyebabkan bangun pagi terasa tidak segar, disiang hari mengalami kelelahan, waktu tidur malam tampak lebih kurang, sehingga merasa mengantuk sepanjang hari. Menurunnya kualitas tidur lanjut usia akan berdampak buruk terhadap Kesehatan, karena dapat menyebabkan kerentanan terhadap penyakit, stress, gangguan mood, kurang fresh, menurunnya kemampuan berkonsetrasi, dan menurunnya, kemampuan membuat keputusan.(Potter & Perry, 2018)

Penatalaksanaan kualitas tidur dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Secara farmakologis dapat digunakan obat – obatan hipnotik sedatif seperti Zolpidem, Tradozon, Klonazepam, dan Amitriptilin. Sedangkan secara nonfarmakologis perawat dapat melakukan tindakan – tindakan mandiri keperawatan seperti, mengurangi distraksi lingkungan, memberikan aktivitas di siang hari sesuai indikasi, mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam atau relaksasi otot progresif, dan melakukan massage punggung (Ariani & Suryanti, 2019)

Massage atau pijat yaitu tindakan yang sudah disempurnakan dengan ilmu – ilmu tentang gerakan – gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan bermacam teknik (Triyoso dkk., 2021).Terapi massage punggung merupakan upaya penyembuhan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping yang berbahaya, serta bisa dilakukam oleh tenaga kesehatan maupun orang lain yang sudah dibekali ilmu massage punggung (Triyoso dkk., 2021). Massage memiliki banyak manfaat pada sistem tubuh manusia seperti mengurangi nyeri otot, pada sistem kardiovaskuler dapat meningkatkan sirkulasi dan merangsang aliran darah ke seluruh tubuh, dapat juga menstimulasi regenerasi sel kulit dan membantu dalam barrier tubuh, serta efeknya pada sistem saraf dapat menurunkan gangguan kualitas tdiur (Kushariadi & Sutyohadi, 2021).

Hasil penelitian serupa oleh Ainun dkk., (2020) tentang Pengaruh Terapi Massage Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan tahun 2020 yang dilakukan oleh terapi massage punggung memberikan pengaruh pada lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan terhadap peningkatan kualitas tidur. Hasil penelitian lain yang serupa oleh Mirawati dkk., (2021) tentang pengaruh pijat punggung terhadap kualitas tidur pada lansia di posyadu marsudi waras jebres surakarta dimana penelitan ini juga menggunakan intervensi masagge punggung terhadap kualitas tidur pada lansia

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 16 Januari 2024 di Puskesmas Nusa Penida I didapat data, jumlah lansia di wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I yang mewilayah 10 desa. Menurut data Puskesmas Nusa Penida I terdapat tiga desa dengan jumlah lansia terbanyak yaitu Desa Ped dengan jumlah 1.123 lansia, Desa Kutampi dengan jumlah 1.052 lansia, dan Desa Batununggul dengan jumlah 998 lansia.

Gangguan yang paling besar dikeluhkan oleh lansia pada tahun 2022 adalah Gangguan Kualitas tidur sebanyak 58 orang, kecemasan sebanyak 41 orang dan dimensia sebanyak 42 orang, dari tiga desa dengan jumlah lansia terbanyak yang berada wilayah kerja di Puskesmas Nusa Penida I, bahwa kunjungan lansia dengan Kualitas tidur yang paling banyak berasal dari Desa Ped sebanyak 30 orang. (Puskesmas Nusa Penida I, 2023).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 16 Januari 2024 di wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I dengan melakukan wawancara terhadap 10 orang lansia yang sudah mengalami gangguan kualitas tidur didapatkan bahwa 80% lansia mengalami gangguan kesulitan untuk mempertankan tidur. Rata – rata tidur lansia yang di wawancara sekitar 5 jam sehari. Akibatnya 7 dari 10 merasa lemas, sedangkan 3 lansia sering terjatuh ketika beraktivitas. Program yang dilakukan Puskesmas dalam mengatasi gangguan kualitas tidur pada lansia yaitu dengan melakukan aktivitas fisik setiap 2 kali seminggu seperti melakukan senam lansia dan melakukan pemeriksaan kesehatan setiap 1 bulan sekali, dari program yang sudah diterapkan belum efektif untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pada lansia karena masih banyak lansia yang mengalami kesulitan untuk tidur dan banyak lansia yang megeluh untuk mengikuti jalan santai karena kondisi fisik lansia yang semakin menurun.

Bedasarkan fenomena dan hasil wawancara terhadap petugas pemegang program lansia mengatakan belum pernah ada pemberian *back massage* pada lansia. Berdasarkan uraian diatas penulis sangat tertarik untuk mengetahui tentang “Pengaruh *back massage* terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Ped Wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I.

# Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh *Back massage* terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Ped Wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I?”

# Tujuan

1. Tujuan Umum

Adapun Tujuan umum dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh *Back Massage* terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Ped Wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I.

1. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini yaitu :

1. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan *Terapi Back Massage* di Desa Ped Wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan *Terapi Back Massage* di Desa Ped Wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I.
3. Menganalisis Pengaruh *Back Massage* terhadap kualitas tidurpada lansia di Desa Ped Wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I sebelum dan sesudah diberikan *Terapi Back Massage*.

# Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
2. Bagi insitusi pendidikan

Dapat mengembangkan dan menambah wawasan di keperawatan gerontik tentang *Back Massage* kualitas tidur pada lansia sehingga diharapkan dapat bermanfaat bagi pengetahuan tentang keperawatan gerontik.

1. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman penelitian terhadap perkembangan ilmu pengetahuan mengenai pengaruh *Back Massage* terhadap kualitas tidur pada lansia.

1. Manfaat Praktis
2. Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan oleh perawat puskesmas sebagai komplementer terapi untuk menangani lansia dengan kualitas tidur.

1. Bagi Lansia

Diharapkan lansia dapat memilih intervensi *Back Massage* sebagai salah satu intervensi komplementer untuk mengatasi masalah kualitas tidur untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

1. Bagi Institusi STIKES Wira Medika Bali.

Dapat memberikan gambaran tentang manfaat *Back Massage* terhadap lansia dengan kualitas tidur.

1. Bagi Perawat Gerontik

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan pengobatan tentang gejala dan keluhan terhadap lansia yang mengalami kualitas tiduryang sering dialami oleh para lansia serta bagaimana cara melakukan *Back Massage* agar dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami Gangguan kualitas tidur.

1. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan kepala peneliti selanjutnya untuk melanjutkan penelitian dengan menggunakan metode yang berbeda serta memperhatikan keterbatasan pada penelitian ini serta pengawasan aktivitas lansia sebelum tidur dan fasilitas tidur untuk lansia serta kondisi lingkungan.

# Keaslian Penelitian

Berdasarkan pengetahuan peneliti ada penelitian sejenis yang pernah dilakukan. Adapun penelitian yang sudah pernah dilakukan dan sejenis dengan penelitian ini yaitu :

1. (Mirawati dkk., 2021) “Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Peningkatan kualitas tidur Pada Lansia di Posyandu Lansia Marsudi Waras Jebres Surakarta’’ Jumlah Populasi dalam penelitian ini adalah 40 responden, Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 responden, Alat pengumpulan data yang digunkan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner KSPBJ untuk mengukur kualitas tidur pada lansia, Skala data Ordinal, Penelitian ini menggunakan metode pre eksperimen dengan desain penelitian one group pre and post test design. Hasil penelitian ini signifikan p = 0,000 (p<0,005) artinya ada pengaruh pemberian Back Massage terhadap Peningkatan kualitas tidur pada lansia. Simpulan penilitian ini adalah ada pengaruh Back Massage terhadap Peningkatan kualitas tidur pada lansia. Persamaan pada penelitian ini yaitu terletak variable bebas, intervensi, metode penelitian, sedangkan perbedaanya yaitu terletak pada instrumen penelitiannya
2. (Ainun dkk., 2020) yang melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh back massage terhadap Peningkatan kualitas tidur pada pasien hospitalisasi di RS Islam Sakinah Mojokerto” Jumlah Populasi sebanyak 45 orang responden. Jumlah sampel sebanyak 20 orang responden dengan metode penelitian quasi experimentdengan rancangan *pre-post test*. Alat pengumpulan data yang digunkan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner KSPBJ untuk mengukur kualitas tidur pada lansia, skala data Ordinal dan menggunakan instrumen SOP massage punggung. Uji yang digunakan yaitu Wilcoxon Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan kualitas tidur dengan nilai p value = 0,000 (p<0,05) sebelum dan sesudah dilakukan terapi massage punggung. Kesimpulan penelitian ini yaitu terapi massage punggung memberikan pengaruh pada lansia di terhadap peningkatan kualitas tidur. Persamaan pada penelitian ini yaitu terletak variable bebas, intervensi, sedangkan perbedaanya yaitu pada instrumen penelitiannya dan metode penelitian.
3. (Prajayanti & Sari, 2022),“Pijat Kaki terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi” penelitian dilakukan di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Jumlah Populasi sebanyak 45 orang responden. Jumlah sampel sebanyak 24 orang responden Pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling dengan jumlah sampel 24 responden. Alat pengumpulan data yang digunkan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner KSPBJ untuk mengukur kualitas tidur pada lansia. Uji Analisa bivariat menggunakan uji Wilcoxon Rank Test.. Hasil uji statistik dengan Wilcoxon Rank Test. didapatkan nilai 0.001 (α < 0.05).Kesimpulan: ada pengaruh pemberian intervensi pijat kaki terhadap kualitas tidur penderita hipertensi. Persamaan pada penelitian ini yaitu terletak variable terikat, teknik pengambilan sampel, sedangkan perbedaanya yaitu terletak pada instrumen penelitiannya dan intervensi.