

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang**

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas baik pria maupun wanita, yang masih mampu melakukan pekerjaan dan atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang dan atau jasa ataupun tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung pada orang lain (Hartini, 2018). Masalah yang sering di hadapi lansia perubahan mental dan psikologis, perubahan fisik dan perubahan sosial. Masalah psikologis yang sering dihadapi lansia yaitu kesepian, stres dan gangguan tidur. Gangguan kualitas tidur atau kesulitan tidur disebut sebagai insomnia yang terjadi akibat adanya perubahan biologis tertentu yang membuat tidur semakin sulit seiring bertambahnya usia, seperti hilangnya kontrol irama sirkadian pada proses tidur (Matondang, 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 secara global populasi lansia di dunia mencapai 1,4 milyar jiwa (WHO, 2023). Persentase penduduk lanjut usia di Indonesia tahun 2023 sebesar 11,75%. Angka tersebut naik 1,27% dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang sebesar 10,48%. Seiring dengan naiknya persentase lansia, rasio ketergantungan lansia bertambah menjadi 17,08%. Berarti 100 penduduk usia produktif menanggung 17 penduduk lansia (Badan Pusat Statistik, 2023).

Kualitas tidur juga didefinisikan sebagai kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga orang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah

terangsang, mudah gelisah, lesu, apatis, sekitar mata kehitaman, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, sering menguap dan mengantuk. Selain itu tidur yang kurang dapat menyebabkan beberapa gangguan pada respon imun, metabolisme endokrin dan fungsi kardiovaskuler. Akibat berkurangnya waktu tidur dapat mempengaruhi fungsi sistem endokrin terutama terkait dengan gangguan toleransi glukosa, resistensi insulin dan berkurangnya respon insulin. Perubahan sistem endokrin yang terjadi selama periode tidur malam berhubungan dengan adanya sekresi beberapa hormon (Demur, 2021)

Menurut *National Sleep Foundation* usia lansia 65 tahun ke atas di Amerika mengalami kesulitan tidur sekitar 67% lansia dari 1.508 lansia dan sebanyak 73% lainnya mengeluh saat memulai maupun mempertahankan tidurnya, yang mengakibatkan lansia itu sendiri mengalami kualitas tidur yang buruk (Patricia & Apriyeni, 2022). Menurut penelitian yang sudah dilakukan oleh YI di China prevalensi lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk adalah sebanyak 40-70% yang setiap tahunnya akan meningkat dan sangat berisiko untuk mengalami gangguan baik fisik maupun psikologi (Jepisa & Suci, 2022). Sejalan pada studi penelitian yang dilakukan *Universitas Of California*, bahwa lansia yang berumur 60 tahun ke atas memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 40-50% (Iriyani et al., 2023).

Data di Indonesia usia lansia 60 tahun hampir menyerang setengah dari total lansia (50%) yang memiliki permasalahan pada kualitas tidur

lansia, di Jawa Timur di laporkan permasalahan kualitas tidur lansia yang buruk sebanyak 45% (Yuliadarwati & Utami, 2022). Menurut data yang di dapatkan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Sumatera Barat terdapat 75% lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur (Jepisa & Suci, 2022).

Terjadinya gangguan tidur akan berdampak pada meningkatnya frekuensi terbangun, sulit tertidur kembali, ketidakpuasan tidur yang akhirnya mengakibatkan penurunan kualitas tidur. Kurang tidur selama periode yang lama dapat menyebabkan penyakit lain atau memperburuk penyakit yang ada serta berdampak pada lamanya proses penyembuhan (Gustimigo, 2020).

Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi obat yang dianggap relatif aman adalah benzodiazepin tetapi memiliki efek samping mengantuk, kelemahan otot, ataksia, reaksi paradoksikal dalam agresi, gangguan mental, amnesia, ketergantungan, hingga depresi pernapasan. Penatalaksanaan non farmakologi dapat menggunakan terapi komplementer dan terapi alternatif diantaranya *alternative medical system mind body and spritual therapies, biologically based therapies, massage* punggung dan *energi therapies* (Koasasih, 2020).

*Massage* punggung merupakan suatu sentuhan tangan yang dilakukan dengan cara gerakan *stroking, petrisage, friction* dan *skin rolling* yang bertujuan untuk mengatasi gejala insomnia, mengurangi keluhan pada berbagai macam masalah kesehatan yang berindikasi untuk diberikannya

pijatan tanpa memasukkan obat keadaan tubuh. Tindakan terapi *massage* punggung dilakukan 1 kali tindakan dengan durasi 30 menit selama 1 minggu (Wiyoto, 2021).

Menurut Hajrah (2020) tentang pengaruh terapi *massage* punggung terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan bahwa ada pengaruh terapi *massage* punggung terhadap peningkatan kualitas tidur. Penelitian lain yang mendukung dilakukan oleh Matondang (2024) tentang pengaruh pemberian terapi *massage* punggung terhadap kualitas tidur lansia insomnia di Pustu Kalang, Sidikalang ditemukan hasil kualitas tidur ditemukan hasil ada pengaruh terapi *massage* punggung terhadap kualitas tidur. Penelitian lain yang dilakukan oleh Maryaningsih (2020) tentang efektifitas pemberian *massage* punggung terhadap kualitas tidur lanjut usia di Panti Taman Bodhi Asri ditemukan hasil kualitas tidur sebelum sangat kurang 65,2% dan kualitas tidur sesudah sangat baik (54,3%). Ada pengaruh pemberian *massage* terhadap kualitas tidur pada lansia.

Masalah paling banyak dihadapi oleh kelompok lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih yang dilihat dari penelitian terdahulu dilakukan oleh Jepisa (2020) ditemukan kondisi kesehatan lansia kurang baik (63,5%), mengalami depresi tingkat sedang (45,8%), lingkungan tidak nyaman (55,2%), kualitas tidur buruk (75%), hipertensi rata-rata (165/90 mmHg) dan inkontinensia buruk (58,4%).

Sumatera Barat memiliki dua panti sosial yang di kelola oleh pemerintah Sumatera Barat yaitu PSTW Kasih Sayang Ibu di Batu Sangkar

dengan jumlah penghuni sebanyak 70 orang, (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin adalah panti terbesar di Sumatera Barat dengan jumlah penghuni terbanyak sebanyak 110 orang lansia. Pada hasil studi penelitian awal yang dilakukan di dapatkan jumlah lansia pada PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin adalah sebanyak 110 orang yang di bagi menjadi 14 wisma. Jumlah lansia laki-laki sebanyak 63 orang dan jumlah lansia perempuan sebanyak 47 orang.

Berdasarkan survey awal peneliti 11 Februari 2025 di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih. Peneliti melakukan wawancara dengan menggunakan kuesioner PSQI pada 10 lansia, ditemukan 7 orang mengalami kualitas tidur buruk seperti sering terbangun untuk buang air kecil, merasa haus dan gatal-gatal pada kulit serta 3 orang mengalami kualitas tidur baik. Selama ini penanganan yang sudah dilakukan oleh petugas PSTW adalah dengan melakukan senam 1 x seminggu di Puskesmas dan ada juga yang menjawab tidak melakukan apa-apa untuk mengatasi gangguan tidurnya. Setelah ditanyakan kepada petugas PSTW mengatakan belum pernah mengaplikasikan pemberian *massage* punggung ini untuk meningkatkan kualitas tidur.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti telah melakukan penelitian tentang pengaruh terapi *massage* punggung terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh terapi *massage* punggung terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025 ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh terapi *massage* punggung terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahui rata-rata kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi *massage* punggung di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025.
- b. Diketahui rata-rata kualitas tidur lansia sesudah diberikan terapi *massage* punggung di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025.
- c. Diketahui pengaruh terapi *massage* punggung terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Teoritis

#### a. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi peneliti untuk menambah pengetahuan dan wawasan ilmu pendidikan serta pengalaman belajar dan dapat mengaplikasikan ilmu dilapangan tentang pengaruh terapi *massage* punggung terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

#### b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan perbandingan atau data dasar bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan perspektif yang lainnnya.

### 2. Praktis

#### a. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pengasuh lansia di di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin terapi pijat punggung dapat meningkatkan kualitas tidur lansia

#### b. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan dalam proses pembelajaran bahan tambahan informasi dan sebagai tambahan referensi perpustakaan.

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini membahas tentang pengaruh terapi *massage* punggung terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025. Variabel independen dalam penelitian

ini adalah terapi *massage* punggung dan variabel dependen kualitas tidur. Penelitian ini telah dilaksanakan bulan Maret – Agustus 2025. Pengumpulan data pada tanggal 11 – 18 Juni 2025. Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan pre eksperimen menggunakan desain *one group pre test postest*. Populasi pada penelitian ini seluruh lansia yang mengalami kualitas tidur di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025 berjumlah 52 orang dengan sampel 15 orang. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Analisa yang digunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji statistik *T-Test paired samples*.

