

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses pertumbuhan dan perkembangan pada lansia akan mengalami penurunan fungsi pada seluruh sistem tubuh meskipun tidak terjadi secara bersamaan. Lansia akan mengalami beberapa masalah seperti perubahan fisik, mental serta psikososial yang akan menjadi masalah kejiwaan seperti kecemasan, depresi, sulit tidur, paranoid, dan demensia (Leblanc, Desjardins, & Desgagné, 2015).

Gangguan tidur pada lansia sering disebut insomnia, dimana lansia mengalami kesulitan dalam tidur, kesulitan mempertahankan tidur nyenyak, dan bangun yang terlalu pagi dari biasanya (Karjono & Rahayu, 2015). Gangguan tidur disebabkan karena adanya faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari penyakit stress dan cemas, faktor eksternal dari lingkungan, gaya hidup yang tidak baik dan pengobatan (Darmojo, Boedhi, & Martono, 2015).

Insomnia mempengaruhi gangguan kemampuan intelektual, motivasi rendah, ketidak stabilan emosional, putus asa. Konsekuensi insomnia pada tubuh lansia berupa kelelahan, nyeri otot, memperparah hipertensi, penglihatan menjadi kabur, dan konsentrasi berkurang atau tidak fokus, dengan adanya gangguan tidur (insomnia) dapat menyebabkan tidak terpenuhinya kualitas tidur pada lansia (Yuli Aspiani, 2014).

World Health Organization (WHO) mencatat di tahun 2011 sekitar 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan insomnia. Prevalensi di

dunia pada tahun 2017 yang mengalami sulit tidur pada lansia yg terbesar ada pada Negara Amerika serikat menggunakan jumlah 83,952 dan yang terendah terdapat di Negara Meksiko menggunakan jumlah 8,712. Prevalensi sulit tidur di lansia tahun 2014 di indonesia lebih kurang 10%. Dimana kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk indonesia menderita sulit tidur, di pulau jawa serta bali prevelensi gangguan tersebut juga relatif tinggi sekitar 44% dari jumlah total lansia. pada jatim 45% dari jumlah lansia pula dilaporkan mengalami gangguan tidur pada malam hari (Kurniawan, Kasumayanti, & Puteri, 2020).

Berdasarkan survey awal yang di lakukan pada tanggal 23 Februari 2022 pada lansia di Dusun Utara Makam Desa Angon-Angon Kecamatan Arjasa dengan wawancara 5 lansia. Hasil wawancara yaitu 3 (20%) orang lansia mengatakan sulit untuk memulai tidur dan sering terbangun kemudian untuk memulai tidur kembali sangat sulit dan 2 (13,3%) lansia mengatakan kadang-kadang mengalami hal yang sama yaitu sulit untuk memulai tidur dan terbangun lebih cepat dari biasanya.

Jepisa (2019) berpendapat bahwa insomnia pada lanjut usia dipengaruhi oleh sebagian aspek keadaan psikologis dimana salah satunya merupakan tekanan mental, sokongan sosial, kecemasan dan style hidup yang meliputi, style hidup pada laki- laki lanjut usia ialah masih tergantung pada kerutinan merokok, minum minuman berkafein semacam kopi. Sedangkan keahlian perempuan yang lebih tua buat berpartisipasi dalam aktivitas teratur semacam olahraga cocok umur masih kurang. Tingkatan kecemasan seorang hendak menimbulkan susah tidur. Perihal ini hendak berakibat negatif untuk

kesehatan sebab bisa memunculkan penyakit. Kecemasan yang terjalin pada lanjut usia menyebabkan lanjut usia mengeluh sulit tidur serta kerap terbangun di tengah malam.

Keberadaan penyakit kronis menampilkan terdapat ikatan dengan tidak bisa tidur, penyakit kronis yang sangat banyak merupakan arthritis serta hipertensi pada lanjut usia. Penyakit semacam hipertensi, arthritis, bisa jadi aspek resiko tidak bisa tidur, tetapi pula dapat jadi akibat atas munculnya kendala tidur tersebut. Lansia lebih berisiko terhadap bermacam penyakit kronis, yang berkembang menjadi parah sehingga menimbulkan insomnia atau sulit tidurt (Sayekti & Hendrati, 2015).

Lingkungan juga memiliki pengaruh besar terhadap kejadian insomnia. Dimana kawasan yang bising semacam sura gaduh, sinar, serta temperatur bisa mengganggu tidur pada seorang baik itu lanjut usia, dimana seorang yang tinggal dilingkungan yang bising serta berisik semacam itu wajib memasang kedap suara dengan demikian kebisingan bisa sedikit dikurangi (Biahimo & Gobel, 2019).

Menurt Wahyuningrum, Saudah dan Hermansyah (2017) penyebab gangguan tidur disebabkan oleh beberapa faktor yaitu psikologis dan biologis, penggunaan obat-obatan serta alkohol, lingkungan yang mengganggu serta kebiasaan yang tidak bagus dapat mengakibatkan gangguan tidur. Faktor psikologis seperti kecemasan, depresi, memegang peranan utama terhadap kecenderungan kejadian insomnia pada lansia.

Terapi pada penderita insomnia ada dua jenis yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi non farmakologi lebih menjadi pilihan

bagi penderita insomnia karena terapi non farmakologi tidak memiliki efek samping serta tidak memerlukan biaya yang banyak serta lebih efektif dibandingkan dengan terapi farmakologi. Terapi farmakologi dapat mengakibatkan efek samping seperti penggunaan obat benzodiazepine yang memiliki efek kepada penderita insomnia yaitu merasa pusing dan ketrgantungan obat (Faridah & Idrawati, 2021).

Therapeutic touch merupakan salah satu terapi non farmakologi yang sangat efektif untuk penderita insomnia dan tidak memiliki efek samping, *therapeutic touch* merupakan proses pertukaran energi yang diarahkan secara sengaja dimana praktisi menggunakan tangan sebagai fokus untuk memfasilitasi penyembuhan (Purnomoa, Maksumb & Karingga, 2021).

Therapeutic touch dapat mempengaruhi pada sistem saraf otonom dengan cara meningkatkan kekuatan sistem saraf parasimpatis dan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis (Matourypour et al., 2016). Perubahan ini merupakan respon ketenangan cepat sehingga berpotensi menimbulkan relaksasi fisiologis pada klien.

Therapeutic touch bersumber pada keyakinan bahwa "energi kehidupan" adalah kekuatan mendasar yang dapat ditemukan di setiap makhluk hidup, dan energi ini berada di dalam dan di sekitar tubuh manusia. Terapis membuat gerakan tangan untuk mengoreksi ketidak seimbangan medan energi sehingga energi dapat mengalir dengan bebas dan menyembuhkan orang tersebut secara internal (Roy & Kar, 2019).

Menurut Aliskan, dan Cerit (2021) *therapeutic touch* merupakan salah satu pengobatan komplementer penyembuhan alternatif yang tidak

memerlukan banyak biaya, tipe pengobatan ini ialah pengobatan tenaga yang telah dikemukakan serta sudah dibuktikan memiliki pengaruh yang baik pada kesehatan. *Therapeutic touch* didasarkan pada terapi pemulihan ketidakseimbangan energi. Penerapan *therapeutic touch* yang terbukti memberikan dampak baik pada kesehatan, serta tidak membutuhkan suatu alat yang spesifik, kemudian referensi yang masih terbatas tentang efek pada gangguan tidur atau insomnia, maka tujuan peneliti ini adalah menguji pengaruh pemberian *therapeutic touch* terhadap insomnia pada lansia di Dusun Utara Makam Desa Angon-Angon Kecamatan Arjasa Kabupaten Sumenep.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Bagaimana pengaruh *therapeutic touch* terhadap insomnia pada lansia di Dusun Utara Makam Desa Angon-angon Kecamatan Arjasa".

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan Umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *therapeutic touch* terhadap insomnia pada lansia di Dusun Utara Makam Desa Angon-angon Kecamatan Arjasa .

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah

1. Mengidentifikasi insomnia sebelum dilakukannya *therapeutic touch* pada lansia.
2. Mengidentifikasi insomnia sesudah dilakukannya *therapeutic touch*

3. Mengetahui pengaruh *therapeutic touch* terhadap insomnia pada lansia di Dusun Utara Makam Desa Angon-angon Kecamatan Arjasa.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan berguna untuk mengembangkan dan menambah pengetahuan mengenai salah satu jenis teknik *therapeutic touch* yang dapat dijadikan penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang pengaruh pemberian *Therapeutic Touch* terhadap masalah tidur atau insomnia pada lansia.

