

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bertambahnya usia, pola tidur pada lansia mengalami berbagai perubahan yang membedakannya dari pola tidur orang yang lebih muda. Lansia cenderung lebih sulit untuk tertidur, sering terbangun lebih awal di pagi hari, serta lebih sering tidur di siang hari. Tidur nyenyak juga menjadi lebih sulit dicapai karena waktu yang dibutuhkan untuk mencapai tidur dalam menjadi lebih lama. Penuaan juga berdampak pada penurunan durasi tidur secara keseluruhan. Sebagai gambaran, bayi baru lahir biasanya tidur sekitar 20 jam per hari, anak usia 6 tahun sekitar 10 jam, usia 12 tahun sekitar 9 jam, sementara orang dewasa rata-rata tidur selama 7 jam 20 menit setiap hari (Leba., 2020).

Data dari WHO (World Health Organization), sekitar 19,1% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur, dan angka ini meningkat setiap tahunnya. Gangguan ini cukup berat hingga menyebabkan tekanan pada penderitanya. Insomnia adalah jenis gangguan tidur yang paling umum ditemukan. Setiap tahun, diperkirakan sekitar 25%-57% lansia mengalami gangguan tidur, dan sekitar 19% di antaranya mengalami gangguan tidur yang cukup serius (Juwita et al., 2023). Di Indonesia, pada tahun 2020, sekitar 67% lansia mengalami gangguan tidur (Juwita et al., 2023).

Berdasarkan perkiraan jumlah penduduk di kabupaten/kota provinsi Jawa Tengah tahun 2020 hingga 2035, persentase penduduk yang berusia tua terus bertambah. Pada data badan pusat statistik jawa tengah menunjukkan bahwa pada tahun 2022 jumlah penduduk lansia mencapai 4,86 juta orang atau 13,07 persen dari total penduduk Jawa Tengah. Kemudian, pada tahun 2023 jumlahnya meningkat menjadi 5,07 juta orang atau 13,50 persen (bps, 2024). Pada tahun 2021, jumlah penduduk lansia di Kabupaten Klaten mencapai 191.036 orang, yang merupakan 15,07 persen dari total penduduk Kabupaten Klaten. Tahun berikutnya, pada 2022, jumlah penduduk lansia meningkat menjadi 199.719 orang atau 15,65 persen dari seluruh penduduk Kabupaten Klaten. Pada tahun 2023, jumlah penduduk lansia kembali bertambah sebanyak 2.872 orang, sehingga mencapai 202.591 orang atau 15,77 persen dari seluruh penduduk Kabupaten (Bps, 2023). Data rinci mengenai lansia di Kabupaten Klaten tahun 2024 belum dapat diperoleh. Meski demikian, data kependudukan umum menunjukkan

bahwa total penduduk Kabupaten Klaten mencapai sekitar 1,3 juta jiwa. Kondisi ini menandakan perlunya perhatian khusus terhadap kesejahteraan dan kebutuhan kelompok lansia di wilayah tersebut.

Upaya mengatasi gangguan tidur pada lansia, berbagai pendekatan telah digunakan, baik yang bersifat farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu cara yang umum dilakukan adalah dengan memberikan obat tidur. Meski efektif dalam jangka pendek, penggunaan obat-obatan dalam waktu lama sering kali menimbulkan efek samping, seperti ketergantungan, gangguan fungsi kognitif, serta masalah keseimbangan yang dapat meningkatkan risiko terjatuh. Karena itulah, pendekatan nonfarmakologis menjadi pilihan alternatif yang lebih aman. Salah satu metode yang telah terbukti bermanfaat adalah teknik relaksasi otot progresif, yang mampu membantu meningkatkan kualitas tidur pada orang lanjut usia tanpa menimbulkan efek samping yang merugikan (Sari et al., 2020).

Penanganan yang bisa digunakan adalah terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan memberikan obat tidur, tetapi jika digunakan dalam jangka panjang, bisa mengganggu proses tidur dan menyebabkan masalah lebih serius seperti ketergantungan pada obat, penurunan metabolisme pada lansia, penurunan fungsi ginjal, serta kerusakan fungsi kognitif. Sementara itu, terapi non-farmakologi untuk mengatasi insomnia memiliki keuntungan karena tidak menimbulkan efek samping dan relatif mudah digunakan. Contoh terapi non-farmakologi adalah terapi massage dan hidroterapi (Widiana et al., 2020).

Pijatan pada kaki diketahui dapat membantu melancarkan aliran darah, memberikan rasa nyaman dan menenangkan, serta merangsang sistem saraf untuk meningkatkan aktivitas otot. Selain itu, pijatan ini juga mampu mengendurkan otot yang tegang dan memberikan efek relaksasi, khususnya bagi lansia. Pijatan pada area kaki juga bermanfaat dalam menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan membantu meningkatkan kualitas tidur. Baik melalui pijat kaki maupun rendam kaki dengan air hangat, keduanya memiliki efek positif dalam mendukung kualitas tidur yang lebih baik pada orang lanjut usia (Susanti et al., 2024).

Menurut penelitian yang dilakukan (Abidin, 2024), penelitian tersebut bertujuan untuk mencari pengaruh terapi pijat terhadap tingkat insomnia pada lansia. Dari hasil penelitian tersebut diperoleh nilai p-value sebesar 0,026, yang menunjukkan bahwa nilai tersebut signifikan karena lebih kecil dari 0,05, yaitu 0,026.

Namun demikian, hingga saat ini masih terbatas penelitian yang secara spesifik meneliti pengaruh pijat ekstremitas terhadap kualitas tidur pada lansia, khususnya di posyandu seperti ILP Talang Kidul. Selain itu, belum ada data lokal yang menunjukkan efektivitas pijat ekstremitas sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia di wilayah tersebut.

Kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perubahan fisiologis akibat proses penuaan, adanya penyakit kronis, penggunaan obat-obatan, hingga faktor psikososial. Jika tidak ditangani, gangguan tidur dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia, menurunkan fungsi kognitif, meningkatkan risiko jatuh, serta memperburuk kondisi kesehatan secara umum. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi yang tepat, salah satunya dengan metode non-farmakologis seperti pijat ekstremitas yang diketahui dapat membantu meningkatkan relaksasi dan kualitas tidur pada lansia.

Berdasarkan data dari studi pendahuluan pada 4 Agustus 2025, kualitas tidur buruk pada lansia di Desa Talang Bayat, Klaten, menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2023, diperkirakan sekitar 65% dari 370 lansia mengalami kualitas tidur yang buruk. Angka ini meningkat menjadi sekitar 66% dari 368 lansia pada tahun 2024, dan kembali naik menjadi 67% dari 368 lansia pada tahun 2025. Peningkatan tersebut meskipun terbilang kecil, namun menunjukkan adanya masalah yang konsisten dan berkelanjutan terkait gangguan tidur pada kelompok lansia di Desa Talang.

B. Rumusan masalah

Tidur merupakan kebutuhan biologis yang penting untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental seseorang, terlebih pada kelompok usia lanjut yang rentan mengalami penurunan fungsi tubuh. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis yang berpengaruh terhadap pola tidurnya, seperti tidur dangkal, sering terbangun di malam hari, dan waktu tidur malam yang lebih singkat. Gangguan tidur ini dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup, kelelahan, serta peningkatan risiko gangguan kognitif dan emosional. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia adalah dengan pendekatan nonfarmakologis seperti pijat ekstremitas. Pijat ini dipercaya mampu merangsang sistem saraf parasimpatis, melancarkan peredaran darah, dan memberikan efek relaksasi yang mendalam sehingga dapat membantu lansia tidur lebih nyenyak.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penting untuk meneliti apakah pijat ekstremitas memiliki pengaruh nyata terhadap kualitas tidur lansia. Penelitian ini dilakukan di Posyandu ILP Lansia Talang Kidul, sebagai tempat layanan kesehatan komunitas yang aktif melibatkan lansia dalam kegiatan promotif dan preventif. Dengan melihat permasalahan tidur yang kerap dialami lansia di lingkungan tersebut.

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penulis mengangkat permasalahan penelitian yaitu: **“Apakah terdapat pengaruh pijat ekstremitas terhadap kualitas tidur pada lansia di Posyandu ILP Lansia Talang Kidul?”**.

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Menganalisis pengaruh pemberian pijat ekstremitas terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia yang mengikuti kegiatan di Posyandu ILP Lansia Talang Kidul

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, status pernikahan, penyakit kronis)
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur sebelum dilakukan pijat ekstremitas
- c. Mengidentifikasi kualitas tidur setelah dilakukan pijat ekstremitas

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat bagi lansia

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi lansia di Posyandu Lansia ILP Talang Kidul, yaitu membantu meningkatkan kualitas tidur melalui pijat ekstremitas sebagai salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan.

2. Manfaat bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat, khususnya keluarga yang memiliki anggota lansia, agar mampu memberikan perawatan yang tepat di rumah serta memahami pentingnya pijat ekstremitas dalam menunjang kualitas tidur dan kesejahteraan lansia.

3. Manfaat bagi posyandu ILP Talang Kidul

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan pertimbangan bagi Posyandu Lansia ILP Talang Kidul dalam mengembangkan

program layanan pijat ekstremitas sebagai upaya peningkatan kualitas tidur dan kesehatan lansia secara menyeluruh.

4. Manfaat bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak Puskesmas dalam merancang atau mendukung program promotif dan preventif terkait peningkatan kualitas tidur pada lansia melalui intervensi non-farmakologis seperti pijat ekstremitas.

E. Keaslian penelitian

Tabel 1.1 keaslian Penelitian

Peneliti, Tahun, Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
(Azmi et al., 2024)– <i>Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Massage terhadap Kualitas Tidur Komunitas Lansia di Kelurahan Tunjungsekar</i>	Desain pre-eksperimental dengan rancangan <i>one group pretest-posttest design</i> ; 15 responden lansia; intervensi berupa rendam kaki air hangat dan massage selama 7 hari berturut-turut; instrumen PSQI ; analisis menggunakan uji Paired t-Test .	Terdapat pengaruh signifikan terapi rendam kaki air hangat dan massage terhadap kualitas tidur lansia ($p = 0,000 < 0,05$); seluruh responden menunjukkan peningkatan kualitas tidur setelah intervensi	Penelitian ini menggabungkan rendam kaki air hangat dan massage , sedangkan penelitian sekarang fokus pada pijat ekstremitas tanpa rendaman.
(Alpiah et al., 2025) <i>Efektivitas Pijat Refleksi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia dengan Insomnia</i>	Studi PICO dengan sumber dari Google Scholar, PubMed, dan Science Direct; evaluasi efektivitas refleksi pijat terhadap insomnia pada lansia	Pijat refleksi terbukti efektif meningkatkan kualitas tidur lansia berdasarkan tinjauan literatur; sebagian besar penelitian menunjukkan nilai p < 0,05 menandakan pengaruh signifikan	Fokus khusus pada lansia insomnia dan terapi refleksi
(Nissa et al., 2021) <i>Studi Literatur: Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia</i>	Studi literatur dari 3 artikel (1 dari Google Scholar, 2 dari PubMed), mengevaluasi efek pijat refleksi kaki	Dari hasil kajian pustaka, pijat refleksi kaki mampu meningkatkan kualitas tidur lansia; seluruh penelitian yang direview menunjukkan hasil	Cakupan data terbatas, tanpa intervensi langsung

Peneliti, Tahun, Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
		signifikan ($p < 0,05$)	
(Wardani et al., 2019) <i>Pengaruh Spa Kaki Diabetik Terhadap Kualitas Tidur dan Sensitivitas Kaki Penderita DM Tipe 2</i>	Kuasi-eksperimen, intervensi spa kaki (pijat, perawatan, rendam) untuk meningkatkan tidur dan sensitivitas	Spa kaki diabetik berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur dan sensitivitas kaki penderita DM tipe 2 ($p < 0,05$)	Subjek adalah penderita diabetes, bukan lansia umum; ada komponen selain pijat

