

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas secara global mencapai 1 miliar jiwa. Berdasarkan laporan Perserikatan Bangsa-Bangsa tahun 2011 bahwa pada tahun 2000 - 2005 usia harapan hidup mencapai 66,4 tahun (dengan presentase lansia tahun 2000 sebesar 7,74 %). Angka tersebut diproyeksikan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 dan mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050. Jumlah individu berusia 80 tahun ke atas diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050, mencapai 426 juta jiwa. Angka ini akan meningkat pada tahun 2045 - 2050 yang diperkirakan usia harapan hidup menjadi 77,6 tahun dengan persentase populasi lansia pada tahun 2045 sebesar 28,68 % (*World Health Organization, 2020*).

Pertambahan usia pada lansia berdampak pada perubahan fisiologis yang berakibat pada penurunan fungsi organ tubuh yang menjadikan lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan gangguan muskuloskeletal (*Eliopoulos, 2018; Miller, 2012*). Indonesia saat ini sedang menghadapi peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) yang signifikan. Jumlah lansia di Indonesia diproyeksikan terus meningkat dan pada tahun 2030 diperkirakan mencapai lebih dari 15% dari total populasi (*Badan Pusat Statistik, 2023*).

Seiring bertambahnya usia, lansia rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, baik fisik, mental, maupun sosial. Penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, osteoarthritis, dan demensia menjadi lebih umum, dan sering kali disertai dengan gangguan tidur, depresi, serta penurunan fungsi kognitif. Salah satu masalah kesehatan yang semakin mendapat perhatian adalah gangguan tidur, yang tidak hanya memengaruhi kualitas hidup lansia, tetapi juga berdampak pada peningkatan risiko penyakit kronis, gangguan psikologis, dan penurunan daya tahan tubuh. Masalah tidur sering terjadi pada lanjut usia (lansia), dengan prevalensi hampir 50% terjadi pada lansia yang berusia lebih dari 65 tahun (*Sunarti & Helena, 2018*).

Lansia mengalami gangguan tidur kemungkinan berhubungan dengan masalah media penyakit kejiwaan, gangguan tidur primer, penggunaan atau penarikan obat-obatan, atau kebiasaan tidur yang buruk (McCall & Winkelman, 2015). Kurangnya kebutuhan tidur pada lansia dapat berdampak serius terhadap kondisi fisik maupun psikologis. Penelitian oleh Putri dan Suryani (2020) menunjukkan bahwa lansia yang mengalami kekurangan tidur cenderung mengalami peningkatan tekanan darah dan penurunan konsentrasi, yang dapat memperbesar risiko jatuh. Selain itu, studi oleh (Nugroho *et al* 2021) mengungkapkan bahwa gangguan tidur berhubungan dengan peningkatan kecemasan dan gejala depresi pada lansia. Hal ini diperkuat oleh temuan dari (Zheng *et al* 2023), yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk meningkatkan risiko kematian dini akibat penurunan daya tahan tubuh dan terganggunya fungsi metabolik. Dengan demikian, pemenuhan kebutuhan tidur yang cukup sangat penting untuk menjaga kualitas hidup dan mencegah komplikasi kesehatan pada lansia.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia adalah teknik pijat, khususnya *massage effleurage*. *effleurage* merupakan teknik pijat lembut dengan gerakan memanjang dan ritmis yang dilakukan pada permukaan kulit, bertujuan untuk merangsang relaksasi otot, memperlancar sirkulasi darah, serta menurunkan ketegangan fisik dan psikologis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pijat *effleurage* efektif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kadar serotonin, yang berperan dalam mengatur siklus tidur (Kurniawati & Susanti, 2021). Selain itu, intervensi ini tergolong aman, murah, dan mudah diterapkan, terutama dalam konteks perawatan lansia di panti jompo atau komunitas. Oleh karena itu, *massage effleurage* dapat menjadi alternatif terapi yang layak dipertimbangkan untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia secara holistik. *effleurage* merupakan teknik pijat ringan dan berulang dengan tekanan lembut. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa terapi pijat seperti *massage effleurage* terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia di berbagai fasilitas layanan kesehatan. Penelitian oleh Zulmi (2016) di UPT Panti Sosial Lanjut Usia Jember melaporkan adanya peningkatan kualitas tidur yang

signifikan setelah lansia diberikan terapi pijat punggung secara rutin. Temuan serupa dilaporkan oleh Ainun et al. (2020) di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan, di mana terapi *massage* punggung mampu meningkatkan kualitas tidur lansia secara bermakna. Selain itu, Andjani (2022) juga menunjukkan bahwa pemberian *backrub massage* secara teratur di Panti Werdha Rukun Ibu Kota Sukabumi berdampak positif terhadap peningkatan kualitas tidur. Hasil-hasil tersebut memperkuat bukti bahwa *massage effleurage* dan teknik pijat sejenis dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif dan aplikatif dalam konteks perawatan lansia. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Massage effleurage* terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di ruang Rawat Inap Tzu Chi Hospital Jakarta”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penulis mengangkat permasalahan penelitian yaitu: Apakah ada pengaruh *Massage effleurage* terhadap kualitas tidur pada lansia di ruang rawat inap Tzu Chi Hospital ?”

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian yaitu mengetahui adanya pengaruh *Massage effleurage* terhadap kualitas tidur pada pasien lansia di ruang rawat inap Tzu Chi Hospital

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan *Massage effleurage* responden pasien lansia ruang rawat inap Tzu Chi Hospital

1.3.2.2 Menganalisis Pengaruh *Massage effleurage* terhadap kualitas tidur pada pasien lansia di ruang rawat inap Tzu Chi Hospital.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

1.4.1.1 Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi para pembaca tentang Pengaruh *Massage effleurage* terhadap kualitas tidur pada pasien dengan tirah baring di ruang rawat inap Tzu Chi Hospital

1.4.1.2 Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan bagi para pembaca dalam pengembangan penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktik

1.4.2.1 Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi Masyarakat, dan tenaga Kesehatan.

1.4.2.2 Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bahwa aktivitas fisik berpengaruh Massage effleurage terhadap kualitas tidur pada lansia

