BAB I

PENDAHULUAN

A Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan individu berusia 60 tahun ke atas yang berada pada tahap akhir siklus kehidupan manusia. Lansia pada fase ini mengalami proses penuaan (*aging process*) yang menyebabkan penurunan fungsi fisiologis, psikologis, motorik, serta penurunan fungsi organ tubuh dan daya tahan tubuh (Raudhoh *et al.*, 2021). Salah satu perubahan yang sering dialami lansia adalah gangguan pola tidur akibat perubahan ritme sirkadian (*circadian rhythm*) dan penurunan produksi hormon melatonin. Kondisi tersebut menyebabkan lansia rentan mengalami gangguan tidur, seperti sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari, durasi tidur yang lebih pendek, hingga insomnia (Fikrifar, 2021). Penurunan kualitas tidur atau insomnia pada lansia dapat berdampak pada menurunnya fungsi kognitif, konsentrasi, aktivitas sehari-hari, serta kualitas hidup lansia secara keseluruhan (Chintami, *et al.,* 2023).

Jumlah lansia terus mengalami peningkatan baik secara global maupun nasional. *World Health Organization* (WHO) (2025) memperkirakan jumlah lansia di dunia akan terus meningkat hingga mencapai 1,2 miliar jiwa pada tahun 2050. Badan Pusat Statistik (2024) Indonesia mencatat jumlah lansia pada tahun 2024 mencapai sekitar 33 juta jiwa atau sekitar 12% dari total penduduk. Provinsi Jawa Tengah mencatat persentase lansia mencapai 13,94% atau sekitar 5,28 juta jiwa dari total penduduk. Kabupaten Sukoharjo mencatat jumlah lansia mencapai 133.921 jiwa atau sekitar 14,61% dari total penduduk. Kecamatan Tawangsari mencatat jumlah lansia tahun 2023 yaitu sekitar 6.278 (14,61%) dari total penduduk yaitu 56.891 jiwa.

Meningkatnya jumlah lansia ini menunjukkan meningkatnya angka harapan hidup masyarakat, namun kondisi tersebut juga diikuti dengan meningkatnya berbagai masalah kesehatan pada lansia, baik secara fisik, psikologi, maupun sosial. Permasalahan fisik yang sering dialami lansia meliputi hipertensi, diabetes melitus, penyakit sendi, penurunan fungsi

sensorik, gangguan mobilitas, serta penyakit degeneratif lainnya yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan saat tidur (Nurhayati et al. 2023). Dari aspek psikologis, lansia rentan mengalami stres, kecemasan dan depresi. Kondisi tersebut berhubungan dengan meningkatnya kejadian insomnia karena tubuh berada dalam keadaan tegang dan sulit mencapai relaksasi saat tidur. Selain itu, lansia juga menghadapi masalah sosial yaitu kurangnya dukungan sosial dan interaksi keluarga yang dapat meningkatkan rasa kesepian yang berdampak pada menurunnya kualitas tidur serta kualitas hidup lansia secara keseluruhan (Febrian *et al.,* 2024). Berbagai kondisi tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia dan meningkatkan risiko terjadinya insomnia.

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia dan menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Budiman (2024) menunjukkan bahwa prevalensi insomnia pada lansia di Indonesia mencapai 21,5% dari total 93.830 responden usia di atas 60 tahun. Prevalensi insomnia meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu sebesar 20% pada kelompok usia 60-64 tahun, 21% pada usia 65-69 tahun, 23% pada usia 70-74 tahun, dan 24% pada usia di atas 75 tahun. Dampak insomnia jika tidak ditangani dengan baik, akan menyebabkan kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, gangguan emosional, penurunan fungsi kognitif, hingga menurunnya kualitas hidup lansia. Penanganan yang tepat sangat diperlukan untuk membantu mengatasi masalah insomnia pada lansia.

Penanganan insomnia dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi farmakologis umumnya menggunakan obat sedatif seperti *benzodiazepin* dan *non benzodiazepin*, namun penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping pada lansia. Maka, terapi non-farmakologis lebih banyak dipilih karena relatif aman dan mudah diterapkan. Jenis terapi non-farmakologis diantaranya adalah relaksasi, *cognitive behavior therapy, stimulus control therapy, cognitive therapy, imagery training, relaxation therapy* (Rahmadi *et.al.,* 2024). Salah satu terapi relaksasi yang dapat digunakan adalah *guided imagery,* yaitu teknik membayangkan suasana

yang menenangkan untuk membantu tubuh dan pikiran menjadi rileks sehingga kualitas tidur dapat meningkat (Fitriani *et.al.,* 2023).

Guided imagery merupakan teknik relaksasi non-farmakologis yang menggunakan imajinasi untuk menciptakan suasana menenangkan sehingga dapat membantu menurunkan stres, kecemasan dan ketegangan yang menjadi penyebab gangguan tidur. Terapi ini efektif pada lansia karena memberikan rasa nyaman dan relaksasi sehingga membantu meningkatkan kualitas tidur (Luh Emilia *et al.,* 2023). Penelitian pada lansia di UPT Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng menunjukkan bahwa terapi *guided imagery* berpengaruh terhadap penurunan insomnia pada lansia (Aprilyawan *et al.,* 2021). Penelitian lain juga menjelaskan bahwa *guided imagery* mampu memperbaiki kualitas tidur lansia melalui penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan rasa tenang sehingga aman dan mudah diterapkan sebagai terapi non-farmakologis untuk insomnia pada lansia (Ariyani *et al.,* 2024). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa teknik *guided imagery* berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur lansia yang mengalami insomnia (Pendit, 2024). *Guided imagery* selain bisa dilakukan secara mandiri, *guided imagery* juga dapat dikombinasikan dengan terapi lainnya salah satunya adalah dengan terapi murotal, untuk memberikan efek relaksasi yang lebih optimal dan membantu meningkatkan kualitas tidur lansia.

Terapi murotal merupakan terapi relaksasi spiritual yang menggunakan lantunan ayat suci Alquran untuk menciptakan rasa tenang dan nyaman. Terapi ini dapat membantu menenangkan sistem saraf, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan relaksasi sehingga efektif digunakan untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia (Zakiya *et al*., 2024). Penelitian di wilayah kerja Puskesmas Usuku Wakatobi menunjukkan bahwa terapi murotal Al-Qur'an efektif menurunkan tingkat insomnia pada lansia Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan murotal sebanyak 67% lansia tidak mengalami insomnia dan sisanya mengalami insomnia ringan (Alwi et al. 2021). Penelitian lain juga mengatakan bahwa terapi murotal memiliki efek menenangkan otak dan mengatur sirkulasi darah. Murotal bisa meredakan rasa sakit, mengurangi

stress, menurunkan tekanan darah, memperbaiki mood, serta membantu mengatasi insomnia (Rahardian et al. 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *guided imagery* dan terapi murotal efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan insomnia pada lansia. Penelitian Aprilyawan (2021) menunjukkan bahwa *guided imagery* mampu mengurangi insomnia pada lansia. Pada penelitian Alwi (2021) menunjukkan bahwa terapi murotal Al-Qur'an efektif menurunkan tingkat insomnia pada lansia dengan hasil sebagian besar responden tidak lagi mengalami insomnia setelah diberikan intervensi murotal. Penelitian yang mengkombinasikan kedua intervensi tersebut masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya meneliti efektivitas *guided imagery* atau terapi murotal secara terpisah, sehingga sehingga belum banyak penelitian yang mengkaji kombinasi kedua terapi tersebut terhadap penurunan insomnia pada lansia. Padahal, kombinasi terapi psikologis dan spiritual diperkirakan mampu memberikan efek relaksasi yang lebih optimal dibandingkan terapi tunggal karena melibatkan ketenangan pikiran sekaligus pendekatan spiritual.

Berdasarkan uraian tersebut, insomnia pada lansia merupakan masalah kesehatan yang memerlukan penanganan yang tepat melalui intervensi non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penerapan penerapan *guided imagery* dengan kombinasi terapi murotal terhadap penurunan insomnia pada lansia.

B Rumusan Masalah

Bagaimanakah penerapan *guided imagery* dengan kombinasi terapi murotal terhadap penurunan insomnia pada lansia?

C Tujuan

1. Tujuan Umum

   Mendeskripsikan penerapan *guided imagery* dengan kombinasi terapi murotal terhadap penurunan insomnia pada lansia

2. Tujuan Khusus

   a. Mendeskripsikan tingkat insomnia sebelum penerapan *guided imagery* dengan kombinasi terapi murotal pada lansia

b. Mendeskripsikan tingkat insomnia sesudah penerapan *guided imagery* dengan kombinasi terapi murotal pada lansia
c. Mendeskripsikan perubahan tingkat insomnia sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *guided imagery* dengan kombinasi terapi murrotal pada lansia

D Manfaat

1. Bagi Masyarakat

   Memberikan edukasi tentang manfaat penerapan *guided imagery* dengan kombinasi terapi murotal sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam mengurangi insomnia.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan
   a. Menjadi referensi dalam pengembangan intervensi keperawatan berbasis penerapan *guided imagery* dengan kombinasi terapi murotal untuk lansia dengan insomnia.
   b. Mendorong penelitian lanjutan mengenai efektivitas *guided imagery* dengan kombinasi terapi murotal dengan metode yang lebih variatif dan berbasis bukti (evidence-based nursing).

3. Bagi Penulis

   Menambah pengalaman dalam mengimplemetasikan intervensi keperawatan berbasis terapi nonfarmakologis dan meningkatkan keterampilan penelitian di bidang keperawatan geriatrik.