

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia atau lanjut usia merupakan umur pada sekelompok manusia yang memasuki tahap akhir fase kehidupannya. Proses menjadi tua yang merupakan akhir fase kehidupannya, proses menua tersebut tidak dapat dicegah karena merupakan hal yang wajar dialami oleh manusia (Hartini, 2019). Proses penuaan membuat lansia lebih mudah mengalami gangguan tidur, selain mengakibatkan perubahan-perubahan normal pada pola tidur dan istirahat pada lansia (Biahimo & Gobel, 2021). Gangguan tidur yang terjadi pada lansia dapat berpengaruh terhadap kualitas hidupnya dan memiliki hubungan dengan angka mortalitas yang tinggi (Sari et al., 2022).

Menurut WHO (*World Health Organization*), seseorang yang sudah berusia lebih dari 60 tahun disebut dengan usia lanjut atau lansia. *World Health Organization* / WHO mencatat pada tahun 2021 kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur (Rusiana et al., 2021). Di Indonesia, prevalensi untuk gangguan tidur diperkirakan mencapai 10% dari 238 juta penduduk Indonesia (Eliza & Amalia, 2022). Sedangkan di Jawa Timur, menurut Badan Pusat Statistika provinsi Jawa Timur (2015) menunjukkan populasi lanjut usia sekitar 4,45 juta jiwa yaitu berkisar 11,46% dari keseluruhan penduduk Jawa Timur dengan prevalensi gangguan tidur sejumlah 45% dari jumlah lansia (Rofiqoh, 2020). Berdasarkan data yang diperoleh dari Panti Sosial Tresna Werdha Magetan pada tahun 2021 jumlah

lansia yang mengalami gangguan tidur sebanyak 9 orang dari 110 lansia (Panti Sosial Tresna Werdha, 2020).

Seiring bertambahnya usia yang terjadi pada kelompok lansia, mereka mengalami penurunan produksi hormon yang menimbulkan masalah bagi dirinya, khususnya pada kondisi tubuh ketika malam hari dimana pada umumnya mengalami kesulitan untuk memulai tidur sehingga menyebabkan lansia tidak mengantuk dan sulit memulai tidur. Kualitas tidur pada lansia saat malam hari mengalami penurunan sekitar 70-80% dari usia dewasa. Durasi tidur pada usia lebih 64 normalnya 6-8 jam setiap harinya (Ashari et al 2022). Proses penuaan (*aging process*) menyebabkan penurunan fungsi neurotransmitter yang ditandai dengan menurunnya distribusi norepinefrin. Hal ini menyebabkan perubahan siklus tidur, dimana terjadi perubahan tidur lansia pada fase NREM 3 dan 4 (Rahmani & Rosidin, 2020b). Lansia mengalami perubahan pada sistem neurologisnya yang akan menyebabkan penurunan pada jumlah serta ukuran neuron pada sistem saraf dan hal ini akan menyebabkan fungsi neurologi menurun serta akan mempengaruhi terhadap kualitas tidur lansia itu (Sumitra, 2014).

Kualitas tidur yang buruk secara terus menerus dapat menyebabkan masalah baru bagi lansia. Dampak gangguan tidur terutama Insomnia pada lansia diantaranya mengantuk berlebihan pada siang hari, gangguan atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup (Sumirta & Laraswati, 2017). Selain itu, menurut *National Heart, Lung, and Blood Institut dari United States Department of Health and Human Services* pada tahun (2009)

menginformasikan bahwa kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk meningkatkan resiko terjadi hipertensi, penyakit jantung, dan kondisi medis lainnya (Madeira et al., 2019). Sumber lain menyatakan bahwa dampak insomnia pada lansia dapat mempengaruhi konsentrasi dan kesiagaan dan juga meningkatkan resiko-resiko kesehatan, serta dapat merusak fungsi sistem imun, kemudian memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup (erwani & nofriandi, 2017).

Seorang lansia akan membutuhkan waktu lebih lama untuk masuk tidur (berbaring lama di tempat tidur sebelum tertidur) dan mempunyai lebih sedikit atau lebih pendek waktu tidur nyenyaknya (Hasibuan & Hasna, 2021). Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yaitu perawat memberikan intervensi bagi lansia untuk dukungan tidur, dimana selama proses perawatan dengan memberikan terapi terhadap gangguan pola tidur bisa dengan terapi farmokologi dan non farmokologi. Terapi non farmakologi merupakan langkah sederhana untuk mengatasi gangguan pola tidur dengan meningkatkan kualitas tidur dan mempertahankan gaya hidup yang diinginkan dan dapat ditingkatkan (Tim Pokja SDKI, 2017).

Intervensi yang dapat dilakukan perawat dalam upaya mengatasi gangguan pola tidur yaitu dengan memfasilitasi siklus tidur dan terjaga yang teratur untuk dukungan tidur. Tindakan yang diberikan sebagai upaya dukungan tidur meliputi tindakan observasi, terapeutik, dan edukasi. Tindakan observasi meliputi identifikasi aktivitas dan tidur, identifikasi faktor pengganggu tidur (fisik dan/atau psikologis), identifikasi makanan dan minuman yang mengganggu tidur (mis. Kopi, teh, alkohol, makan mendekati

waktu tidur, minum banyak air sebelum tidur), dan identifikasi obat tidur yang dikonsumsi. Pada tindakan terapeutik meliputi modifikasi lingkungan (mis. pencahayaan, kebisingan, suhu, matras, dan tempat tidur), membatasi waktu tidur siang, *jika perlu*, memberikan fasilitas menghilangkan stress sebelum tidur, menetapkan jadwal tidur rutin, melakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan (mis. Pijat, pengaturan posisi, terapi akupresur), dan menyesuaikan jadwal pemberian obat dan/atau tindakan menunjang siklus tidur-terjaga. Serta pada tindakan edukasi meliputi menjelaskan pentingnya tidur cukup selama sakit, menganjurkan menepati kebiasaan waktu tidur, menganjurkan menghindari makanan/minuman yang mengganggu tidur, menganjurkan penggunaan obat tidur yang tidak mengandung supresor terhadap tidur REM, mengajarkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan pola tidur (psikologis, gaya hidup, sering berubah shift bekerja), dan mengajarkan relaksasi autogenik atau cara nonfarmakologis lainnya (Tim Pokja DPP PPNI SIKI, 2018).

Salah satu intervensi terapeutik keperawatan yang dijelaskan dalam paragraf sebelumnya adalah dengan pengaturan waktu tidur. Hal tersebut juga dijelaskan dalam Al Quran dalam surat Al Furqaan ayat 47 yang berbunyi *“dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan dia menjadikan siang untuk bangun dan berusaha”*. Ayat lain dalam Al-Qur’an Surah Ar-rum ayat 23 yang artinya *“Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karuniaNya. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan”*. Ayat

tersebut mengandung makna bahwa kita harus mempergunakan waktu tidur sebaik-baiknya merupakan anjuran agama yang sesuai dengan konsep kesehatan.

Uraian di atas menjadikan peneliti tertarik mengambil kasus “Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Gangguan Pola Tidur”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah diatas, dapat dirumuskan pertanyaan sebagai berikut “bagaimana asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan pola tidur?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk melakukan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengkaji masalah kesehatan pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur.
2. Merumuskan diagnosa keperawatan pada Lansia yang mengalami gangguan pola tidur.
3. Merencanakan intervensi keperawatan pada Lansia yang mengalami gangguan pola tidur.
4. Melakukan implementasi keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur.
5. Melakukan evaluasi keperawatan pada pasien lansia yang mengalami gangguan pola tidur.

6. Melakukan dokumentasi keperawatan pada lansia, yang mengalami gangguan pola tidur.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Studi Kasus Karya Tulis Ilmiah ini dapat digunakan dalam melengkapi pengetahuan di bidang keperawatan mengenai Asuhan Keperawatan pada lansia dengan gangguan pola tidur serta memberikan intervensi yang baik dan tepat mengenai masalah keperawatan gangguan pola tidur.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Institusi Panti Sosial

Diharapkan dapat digunakan sebagai masukan dan evaluasi yang diperkirakan dalam melaksanakan asuhan keperawatan khususnya untuk asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.

2. Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat digunakan sebagai masukan dalam kegiatan belajar mengajar tentang asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan pola tidur dan dapat dipakai sebagai acuan bagi praktik klinik mahasiswa keperawatan khususnya pada lansia dengan gangguan pola tidur.

3. Bagi Responden

Diharapkan dapat digunakan sebagai masukan dan manfaat bagi pasien atau keluarga pasien untuk merawat pasien dengan gangguan

pola tidur juga menambah pengetahuan pasien tentang pengendalian masalah keperawatan pada lansia dengan gangguan pola tidur.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran dalam meningkatkan mutu pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan asuhan keperawatan.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat digunakan sebagai dasar memperkuat penelitian dengan tema yang serupa yaitu asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur bagi peneliti yang akan datang.

