

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Proses patologis terkait umur dapat menyebabkan perubahan pada pola tidur serta gangguan tidur dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang, meskipun tidur merupakan kebutuhan fisiologis namun tidur juga merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi serta untuk menjalankan fungsi secara optimal (Apriyeni, 2019). Gangguan tidur yang terjadi pada lansia dapat mempengaruhi terhadap kualitas hidup lansia dan berhubungan dengan meningkatnya angka mortalitas (Sari et al., 2022)

Populasi Global yang termasuk lansia berusia diatas 65 tahun adalah 617 juta jiwa, jumlah ini setara dengan 8,5% dari total penduduk. Berdasarkan data perkiraan jumlah penduduk, pada tahun 2017 berjumlah 23,66 juta jiwa. Jumlah lansia di Indonesia (9,03%), 27,08 juta jiwa pada tahun 2020, pada tahun 2025 lansia diperkirakan mencapai diangka 33,69 juta jiwa, pada tahun 2045 diperkirakan semakin meningkat mencapai 48,19 juta jiwa lansia (Kementrian Kesehatan RI, 2017). Di Kabupaten Magetan mengalami peningkatan penduduk lansia dari (19,73 %) pada tahun 2019, menjadi (20,31%) pada tahun 2020. Dengan semakin bertambahnya lansia akan mengalami perubahan fisik, mental, dan spiritual (Badan Pusat Statistik Jawa Timur 2019). Menurut WHO di Amerika Serikat prevelensi gangguan tidur pada lansia yaitu sekitar 67% pada tahun 2017, sedangkan di Indonesia prevelensi lansia yang mengalami gangguan tidur atau insomnia cukup tinggi mencapain sekitar 67% pada tahun

2020 (WHO, 2020). Sedangkan prevalensi gangguan tidur pada lansia di Pulau Jawa dan Bali juga cukup tinggi sekitar 44% dari jumlah total lasia. Di Jawa Timur juga dilaporkan sekitar 45 % dari jumlah total lansia yang mengalami gangguan tidur pada malam hari. Berdasarkan data yang diperoleh pada tahun 2023 jumlah lansia yang mengalami gangguan tidur sebanyak 35 orang dari 110 lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Wherda Magetan tepatnya pada Wisma Pandu 4 lansia, Wisma Shinta 5 lansia, Wisma Rama 5 lansia, Wisma Srikandi 3 lansia, Wisma Bima 2 lansia, Wisma Khunti 3 lansia, Wisma Arimbi 6 lansia, Wisma Arjuna 2 lansia, dan pada Wisma RPK 5 lansia. (Panti Sosial Tresna Werdha 2023). Jika gangguan pola tidur tidak segera diatasi akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur kronis. Secara fisiologis jika seseorang tidak tercukupi dalam tidurnya, akan kesulitan untuk mempertahankan kesehatan tubuh dan dapat menyebabkan efek-efek seperti pelupa, konfusi, dan disorientasi. Keluhan gangguan tidur sebenarnya dapat terjadi di semua usia namun prevelensi gangguan tidur sendiri cenderung lansia yang banyak mengalami gangguan tidur.

Beberapa gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia diantaranya kesulitan tidur, bangun dini hari, sering terbangun di malam hari serta sulit untuk tidur kembali, dan merasa lesu dipagi hari (Saputra dalam Nindy 2018). Masalah gangguan tidur yang terjadi pada lansia ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor psikologis (*stress*), faktor psikiatri (*depresi*), faktor gangguan fisik, faktor lingkungan sekitar, gaya hidup, serta tidur siang yang berlebihan (Susilo dan Wulandari, 2011). 80% lebih lansia dengan umur 65 tahun keatas melaporkan bahwa mengalami gangguan tidur. Namun pola tidur lansia sehat relatif stabil, pada mereka yang berusia 60 tahun dengan waktu tidur rata-rata 6,5-7 jam

per hari. Perubahan pola tidur selama proses penuaan dapat berhubungan dengan gangguan pada mekanisme pengaturan tidur di otak. Namun perlu diketahui bahwa banyak kondisi medis yang dapat menyebabkan gangguan tidur pada lansia yang dapat mengganggu tidur nocturnal, sehingga menyebabkan mengantuk di siang hari.

Adapun tanda dan gejala dari gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia yaitu lansia sering tidak bisa tidur atau terbangun pada dini hari, lansia takut menghadapi malam hari dikarenakan sulit untuk tidur, lansia mudah tersinggung dalam hal apapun, lansia mengkonsumsi obat tidur dalam beberapa bulan terakhir, mudah marah, mata merah, dan mengantuk pada siang hari (Sari, 2019). Beberapa dampak yang dialami lansia saat mengalami gangguan pola tidur yaitu, rasa mengantuk berlebih disiang hari, gangguan konsentrasi dan daya ingat, mood depresi, risiko jatuh meningkat, penggunaan obat tidur yang tidak tepat, serta penurunan kualitas hidup lansia (Sumirta & Laraswati 2017).

Intervensi yang dapat dilakukan oleh perawat yang sesuai dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia yaitu dengan memfasilitasi siklus tidur terjaga yang teratur untuk dukungan tidur. Beberapa tindakan yang terdapat pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia yaitu observasi, terapeutik, edukasi. Dalam tindakan observasi meliputi identifikasi aktifitas dan tidur, identifikasi faktor pengganggu tidur (fisik dan/atau psikologis), identifikasi makanan dan minuman yang mengganggu tidur (mis, kopi, teh, alcohol, makan mendekati waktu tidur, minum banyak air sebelum tidur), identifikasi obat tidur yang dikonsumsi. Untuk 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 akupresure), 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, anjurkan faktor faktor yang berkontribusi terhadap gangguan pola tidur (mis. Psikologi, gaya hidup, sering berubah shift kerja), Ajarkan relaksasi otot autogenic atau cara non farmakologi lainnya. (Tim Pokja DPP PPNI SIKI, 2018).

Dari beberapa intervensi diatas yang dijelaskan dalam paragraf sebelumnya adalah dengan pengaturan waktu tidur. Hal ini telah dijelaskan dalam Al-Qur'an dalam surah Al-Furqaan ayat 47 yang bunyinya *“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 An-Naba ayat 9 yang berbunyi *“dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat”*. Dan dalam surah Ar-Ruum ayat 23 yang berbunyi *“dan diantara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu diwaktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan”* Ayat diatas mengandung makna bahwa manusia harus memanfaatkan waktu tidur dengan sebaik baiknya merupakan anjuran Al-Qur'an yang sesuai dengan konsep kesehatan.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Di Panti Sosial Tresna Werdha Magetan.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Di Panti Sosial Tresna Werdha Magetan?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk melakukan Asuhan Keperawatan Pada Lansia Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Di Panti Sosial Tresna Werdha Magetan.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengkaji masalah keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur di Panti Sosial Tresna Werdha Magetan.
- b. Merumuskan diagnosa keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur di Panti Sosial Tresna Werdha Magetan.
- c. Merencanakan intervensi keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur di Panti Sosial Tresna Werdha Magetan.
- d. Melakukan implementasi keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur di Panti Sosial Tresna Werdha Magetan.
- e. Melakukan evaluasi keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur di Panti Sosial Tresna Werdha Magetan.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Melakukan penelitian, dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman dalam pemberian asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur sehingga dapat bermanfaat dalam dunia keperawatan dalam pengembangan praktik di masa yang akan datang.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Klien

Mendapatkan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur yang efektif efisien dan sesuai dengan standar operasional prosedur yang diharapkan dapat menambah informasi dan membantu lansia yang mengalami gangguan pola tidur.

2. Bagi Institusi

Karya Tulis Ilmiah ini merupakan hasil dari mahasiswa yang diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur bagi mahasiswa selanjutnya yang mungkin tertarik untuk membuat Karya Tulis Ilmiah tentang asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.

3. Bagi Penulis

Dapat menambah wawasan dan pengalaman penulis dalam melakukan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah

keperawatan gangguan pola tidur dan dapat membandingkan antara teori dan kenyataan dalam mengimplementasikan.

