

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Secara umum, usia tua merujuk pada fase di mana seseorang mencapai usia 60 tahun atau lebih. Pada tahap ini, lanjut usia akan mengalami perubahan atau penurunan dalam fungsi organ tubuh seperti ginjal, hati, otak dan jantung, sekaligus peningkatan kehilangan jaringan tubuh yang aktif seperti otot-otot secara bertahap selama periode tertentu (Nurfitriani, 2021). Kondisi lanjut usia juga membuat individu lebih rentan terhadap berbagai masalah yang tidak menyenangkan, seperti penyakit degeneratif, stres, kelelahan, serta penurunan kemampuan dalam menjalani aktivitas fisik (Darmojo Boedhi, 2011). Lanjut usia sering mengalami keluhan kelelahan yang dikenal dengan istilah *fatigue*. Kelelahan adalah kondisi di mana seseorang merasakan ketidakmampuan fisik untuk melakukan aktivitas (Power JD, dkk, 2008). Keletihan adalah penurunan kapasitas kerja fisik dan mental yang tidak pulih dengan istirahat (Tim Pokja DPP PPNI SDKI, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO) di wilayah Asia Tenggara, diperkirakan bahwa pada tahun 2025, populasi lanjut usia akan mencapai 11,34% dari total populasi. Pada tahun 2020 di Indonesia jumlah populasi lansia mencapai 9,92%, setara dengan 26,82 juta individu (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Menurut proyeksi penduduk tahun 2021, penduduk lanjut usia di Jawa Timur pada tahun 2021 mencapai 13,57% dari total penduduk. Jumlah lansia di Kabupaten Magetan tahun 2019 mencapai 19,73% dan pada tahun 2020 mengalami peningkatan menjadi 20,31% (BPS, 2020).

Data lansia keseluruhan di UPT PSTW Magetan pada tahun 2023 ada 110 orang (UPT PSTW, 2023).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), jumlah orang di seluruh dunia yang mengalami keletihan saat ini diperkirakan mencapai 18,828 juta orang, yang setara dengan 38,8% dari populasi global. Prevalensi keletihan diperkirakan akan meningkat seiring bertambahnya usia (Suharni, 2019). Di Indonesia, terdapat 10-50% penduduk yang mengalami keletihan. Tingkat prevalensi keletihan 25% lebih tinggi pada wanita dibandingkan pada pria 20% (WHO, 2019). Berdasarkan data di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur sebanyak 35 orang, yang 90% nya juga mengalami masalah keperawatan keletihan (UPT PSTW, 2023). Gangguan tidur berdampak negatif pada lansia karena dapat mempengaruhi penurunan aktivitas lansia sehingga dapat menimbulkan masalah keperawatan keletihan.

Penuaan adalah transisi dari dewasa ke tahap lanjut usia, yang melibatkan perubahan dalam aspek fisik, kognitif dan psikososial. Hampir semua individu lanjut usia mengalami perubahan di berbagai aspek tersebut. Usia adalah salah satu penyebab lansia mengalami perubahan psikososial seperti gangguan tidur. Gangguan tidur berdampak negatif pada lansia karena dapat mempengaruhi aktivitas lansia di siang hari akibat penurunan daya tahan tubuh sehingga dapat menimbulkan keletihan. Gangguan tidur paling berpengaruh terhadap keletihan karena dampak dari gangguan tidur itu sendiri, sehingga terdapat hubungan langsung antara gangguan tidur dengan keletihan (Ridwansya, dkk 2015). Keletihan adalah masalah yang umum dihadapi oleh

lansia dan seiring dengan bertambahnya usia daya tahan tubuh akan berkurang. Organ dalam tubuh lansia juga mengalami penurunan tingkat metabolisme. Kelelahan menimbulkan perasaan lelah berlebih, berlangsung secara terus menerus dan melemahkan tubuh, sehingga menurunkan kemampuan fungsi tubuh dan menyebabkan gangguan aktivitas fisik seseorang. Kelelahan juga menyebabkan adanya penurunan kekuatan, energi, serta terganggunya kebutuhan istirahat tidur (Setianingsih and Hastuti 2022).

Intervensi utama dalam SIKI adalah manajemen energi. Manajemen energi yaitu mengidentifikasi dan mengelola penggunaan energi untuk mengatasi atau mencegah kelelahan dan mengoptimalkan proses pemulihan. Salah satu tindakan terapeutik dalam manajemen energi adalah memberikan aktivitas distraksi yang menyenangkan. Distraksi adalah suatu tindakan pengalihan terhadap rasa nyeri dan emosi negatif sehingga perhatian pasien terfokus ke stimulus yang lain (Zakiyah, 2015). Ada beberapa distraksi yang menyenangkan yang dapat di aplikasikan kepada lansia dengan keletihan yaitu terapi reminiscence, terapi tertawa, terapi pijat kaki, terapi meditasi dan terapi musik klasik. Teknik pijat adalah teknik terapi yang melibatkan palpasi otot dan jaringan lunak. Pijatan dapat membantu pasien mengatasi kelelahan karena mampu menghasilkan transmisi energi antara terapis dan pasien. Karena dianggap aman dan tidak memiliki efek samping, terapi pijat refleksi kaki banyak dilakukan. Pijat refleksi yang didasarkan pada metode pijat ilmiah adalah metode pengobatan tertua di dunia. Itu telah ada sejak zaman kuno di Cina dan Mesir (Indah Prasetya 2023).

Lansia dengan keletihan karena penurunan fisiologis aktivitas yang menimbulkan risiko keletihan, hal tersebut sesuai dengan ayat Al-Qur'an Qs. Yasin ayat 68 yang artinya : “Barang siapa yang Kami panjangkan umurnya hingga menua, maka Kami akan kembalikan keadaannya seperti ketika dia masih kecil yaitu lemah badan dan akalNya. Tidakkah manusia juga berfikir bahwa Dzat Yang mampu melakukan hal ini, juga mampu membangkitkan mereka?”. Pada Qs. Al-baqarah ayat 255 yang artinya : “Allah, tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia, yang hidup kekal lagi terus menerus mengurus (makhluk-Nya). Dia tidak mengantuk dan tidak tidur. Kepunyaan-Nya apa yang ada di langit dan di bumi. Tidak ada yang dapat memberi syafaat di sisi-Nya tanpa izin-Nya. Dia mengetahui apa-apa yang di hadapan mereka dan di belakang mereka, dan mereka tidak mengetahui sesuatu apa-apa dari ilmu Allah melainkan apa yang dikehendaki-Nya. Kursi Allah meliputi langit dan bumi, dan Dia tidak merasa berat memelihara keduanya. Dan Dia Maha Tinggi lagi Maha Besar”. Untuk mengatasi gangguan tidur atau mencari perlindungan sebelum tidur, disarankan untuk membaca Ayat Kursi dengan niat dan keyakinan bahwa Allah akan memberikan perlindungan-Nya. Bacaan ini dapat memberikan ketenangan dan mengusir gangguan yang mungkin menghalangi tidur sehingga dapat mengurangi tingkat keletihan.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk membuat studi kasus yang berjudul tentang “Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Gangguan Aktivitas Dan Istirahat Dengan Masalah Keperawatan Keletihan”.

## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah tertera diatas maka identifikasi masalah yaitu “Bagaimanakah Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Gangguan Aktivitas dan Istirahat dengan Masalah Keperawatan Keletihan?”

## 1.3. Tujuan Penelitian

### 1.3.1. Tujuan Umum

Untuk melakukan asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah keperawatan keletihan.

### 1.3.2. Tujuan Khusus

1. Melakukan pengkajian keperawatan pada lansia dengan gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah keperawatan keletihan.
2. Merumuskan diagnosa keperawatan pada lansia dengan gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah keperawatan keletihan.
3. Merencanakan intervensi keperawatan pada lansia dengan gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah keperawatan keletihan.
4. Melakukan implementasi keperawatan pada lansia dengan gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah keperawatan keletihan.
5. Melakukan evaluasi keperawatan pada lansia dengan gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah keperawatan keletihan.

6. Melakukan dokumentasi keperawatan pada lansia lansia dengan gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah keperawatan keletihan.

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

###### **1. Bagi Lahan Penelitian**

Bisa membantu menerapkan pengetahuan keperawatan dengan melaksanakan asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah keperawatan keletihan.

###### **2. Bagi Institusi**

Harapannya, hasil penelitian ini akan menjadi sumber pendidikan dalam proses pembelajaran terutama dalam mata kuliah keperawatan gerontik dan juga sebagai acuan bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa dari Fakultas Ilmu Kesehatan, yang akan melanjutkan penelitian lebih lanjut yang terkait dengan topik yang sama.

##### **1.4.2. Manfaat Praktis**

###### **1. Bagi Lansia**

Membantu lanjut usia meningkatkan pemahaman mereka tentang cara mengurangi keletihan yang disebabkan oleh aktivitas berlebihan, gaya hidup yang monoton, atau masalah dalam pola tidur.

## **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan untuk penelitian berikutnya dan sebagai bahan perbandingan dalam studi tentang “Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Gangguan Aktivitas dan Istirahat dengan Masalah Keperawatan Keletihan”.

## **3. Bagi Penulis**

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi tambahan pada pengetahuan penulis dan membantu penulis menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam bidang keperawatan gerontik selama masa kuliah. Selain itu, diharapkan penelitian ini akan memberikan pengalaman berharga bagi penulis dalam konteks pemberian asuhan keperawatan kepada lansia yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah keperawatan keletihan.

