

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Lansia adalah penduduk berusia 60 tahun ke atas. Pada lansia akan terjadi perubahan-perubahan akibat proses menua (*aging process*) yang dapat mempengaruhi fungsi serta kemampuan tubuh pada semua sistem sehingga menyebabkan munculnya masalah yaitu gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur merupakan suatu keadaan ketika individu mengalami atau mempunyai resiko perubahan jumlah dan kualitas pola tidur yang menyebabkan ketidaknyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur akan merasakan sering terbangun pada dini hari dan sulit untuk tidur kembali serta jumlah tidur pada siang hari akan bertambah. Fenomena dalam keluarga saat ini banyak yang belum mengetahui mengenai gangguan pola tidur yang dialami oleh lansia. Keluarga berfikir jika anggota keluarga lansia tidak diperbolehkan untuk melakukan semua aktivitas sehari-hari, padahal dengan aktivitas yang cukup untuk lansia akan dapat mempengaruhi pola tidur pada lansia. Apabila lansia kurang beraktivitas pada siang harinya maka dapat mengganggu pola tidur pada malam harinya (Widiarti, 2010).

Data dari *World Population Prospects* (2015) dalam Saraisang, dkk (2018), 12% dari jumlah populasi dunia adalah berusia 60 tahun ke atas atau sekitar 901 juta orang. Pada tahun 2030 jumlah lansia diperkirakan akan meningkat dari 901 juta menjadi 1,4 milyar. Menurut *National Sleep*

Foundation (2010) dalam Sulistyarini & Santosa (2016) 67% dari 1.508 lansia di Amerika dengan usia diatas 65 tahun mengalami gangguan tidur. Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2017) di Indonesia prevalensi lansia pada tahun 2017 terdapat 9,03% atau 23,66 juta jiwa. Prevalensi itu diperkirakan akan terjadi peningkatan menjadi 27,08 juta pada tahun 2020 dan tahun 2035 menjadi 48,19 juta jiwa. Untuk prevalensi di Indonesia dengan masalah gangguan tidur termasuk tinggi sekitar 67% dari populasi yang berusia 65 tahun keatas. Prevalensi lansia di Jawa Timur pada tahun 2018 adalah 12,64% dari jumlah populasi di Indonesia dan termasuk 3 besar provinsi dengan tingkat prevalensi lansia yang tinggi setelah DI Yogyakarta dan Jawa Tengah (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur, 2018).

Pada lansia perubahan tidur dikarenakan mengalami proses degeneratif yang ditandai dengan penurunan NREM 3 dan 4 dimana merupakan fase tidur yang dalam dan sulit dibangunkan. Dengan adanya penurunan NREM 3 dan 4 lansia akan lebih sering terbangun dimalam hari. Selain itu adanya stress, keadaan lingkungan yang tidak nyaman, aktifitas fisik, obat-obatan dan masalah medis juga dapat menjadi penyebab dari gangguan pola tidur pada lansia. Keluarga juga menjadi faktor pendukung dari munculnya masalah gangguan tidur. Karena menurut Friedman (2003) dalam Agrina & Zulfitri (2012) menyebutkan bahwa keluarga merupakan salah satu aspek terpenting dalam keperawatan karena sesuai dengan fungsinya keluarga dapat menimbulkan, mencegah, mengabaikan atau memperbaiki masalah kesehatan. Keluarga diperlukan untuk meningkatkan

status kesehatan keluarganya, sesuai dengan fungsi pemeliharaan kesehatan. Keluarga mempunyai 5 tugas dibidang kesehatan yang perlu dipahami dan dilakukan. Apabila fungsi tersebut tidak dilakukan dengan baik maka akan berdampak pada kesehatan anggota keluarga dan menimbulkan masalah kesehatan.

Terjadinya gangguan pola tidur pada lansia merupakan salah satu akibat dari kurang mengenalnya keluarga terhadap masalah tersebut. Akibatnya masalah tersebut tidak akan segera tertangani sehingga dapat menimbulkan masalah lainnya dan mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti menurunnya daya tahan tubuh, dapat menimbulkan keluhan pusing, kehilangan gairah, rasa malas, cenderung mudah marah/tersinggung, menurunnya kemampuan pengambilan keputusan secara bijak, hingga dapat menyebabkan depresi dan frustasi (Malik, 2010). *National Heart, Lung, and Blood Institut dari United States Departement of Health and Human Services* dalam Madeira, dkk (2019) menginformasikan bahwa kualitas tidur yang buruk akan meningkatkan resiko terjadi hipertensi, penyakit jantung dan kondisi medis lainnya.

Permasalahan pola tidur pada lansia dapat dijadikan sebagai acuan untuk memberikan intervensi keperawatan yang sesuai dalam mengatasi masalah tersebut. Diantara intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan informasi kepada keluarga mengenai masalah gangguan pola tidur, baik tanda gejalanya, penyebab masalah, dampak yang dapat ditimbulkan serta bagaimana cara mengatasinya. Selain itu mendiskusikan tentang masalah yang dirasakan keluarga dalam merawat pasien serta melatih

keluarga dalam merawat pasien gangguan pola tidur dengan menerapkan metode-metode non farmakologi seperti menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, menetapkan waktu tidur yang teratur, menghindari alkohol, kafein dan tembakau (merokok), melakukan aktivitas yang menenangkan seperti membaca, mandi air hangat atau meditasi (Jackson, 2011). Dalam jurnal penelitian Mahardika, J. dkk (2012) sudah membuktikan bahwa senam lansia merupakan terapi non farmakologi yang efektif dan dapat dilakukan oleh lansia. Selain itu untuk intervensi keluarga dapat dilakukan dengan cara memberikan dukungan, dorongan, semangat dari anggota keluarga.

Melihat fenomena tersebut peneliti tertarik untuk membuat studi literatur tentang “Asuhan Keperawatan Keluarga pada Lansia dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Intervensi senam lansia serta dukungan keluarga dalam Asuhan Keperawatan Keluarga pada Lansia dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur?

1.3 Tujuan Penelitian

Menganalisis Intervensi senam lansia serta dukungan keluarga dalam Asuhan Keperawatan Keluarga pada Lansia dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi pendidikan / Institusi

Sebagai sumbangan pengetahuan dan informasi mengenai asuhan keperawatan keluarga pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.

2. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Penulisan studi literatur ini sebagai masukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan dibidang keperawatan khususnya tentang masalah gangguan pola tidur pada lansia, serta sebagai referensi yang dapat digunakan pada penelitian lain dibidang kesehatan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Profesi Keperawatan

Penulisan studi literatur ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi profesi keperawatan mengenai masalah gangguan pola tidur pada lansia, serta dapat memberikan tindakan yang tepat, baik secara promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif.

2. Bagi Pasien dan Keluarga Pasien

Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam merawat pasien lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.

3. Bagi Penulis

Penulisan studi literatur ini diharapkan dapat menjadi salah satu cara penulis dalam mempelajari cara menganalisis suatu penelitian terkait gangguan pola tidur pada lansia. Studi literatur ini

juga dapat menjadi cara untuk menambah pengalaman dan keterampilan penulis dalam menyusun asuhan keperawatan keluarga. Selain itu, studi literatur ini sekaligus juga dapat menambah pengetahuan dan informasi bagi penulis tentang asuhan keperawatan keluarga dengan masalah gangguan pola tidur pada lansia.

