

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang dimana telah terjadi kemunduran fisik dan psikologi secara bertahap atau yang disebut dengan proses menua (Hurlock, 1999 dalam Kurniawan.2012). Usia merupakan faktor penentu lamanyatidur yang di butuhkan seseorang. Semakin tua maka semakin sedikit pula lama tidur yang dibutuhkan (asmadi, 2008 dalam Kurniawan, 2012). Proses menua merupakan proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik dengan terlihatnya penurunan fungsi organ tubuh secara bertahap. Adanya penurunan fungsi pada sistem neurologis, dapat menyebabkan penurunan jumlah neuron dan penurunan fungsi neurotransmitter, sehingga lansia sering mengeluh kesulitan untuk tidur dan kembali terbangun di malam hari (Erlina , Y. 2016).

Ketika pola tidur pada lansia tidak bagus dapat menyebabkan : efek psikologis. Dapat berupa gangguan memori, gangguan konsentrasi, kehilangan motivasi dan depresi, efek fisik. Berupa nyeri otot, kelelahan dan hipertensi, efek sosial. Berupa kurang menikmati hubungan dalam sosial dan keluarga serta kualitas tidur yang terganggu, kematian. Tidur yang kurang dari 5 jam semalam akan memiliki angka harapan hidup lebih sedikit karena penyakit yang menginduksi pola tidurnya akan memperpendek angka harapan hidup dan

mempertinggi kemungkinan 2 kali lebih besar mengalami kecelakaan seperti terjatuh atau yang lain jika dibanding dengan orang normal (Erlina , Y. 2016).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) : Revisi 2019, pada tahun 2050, satu dari enam orang di dunia akan berusia di atas 65 (16%), naik dari satu dari 11 di 2019 (9%). Pada tahun 2050, satu dari empat orang yang tinggal di Eropa dan Amerika Utara bisa berusia 65 atau lebih. Pada tahun 2018, untuk pertama kalinya dalam sejarah, orang berusia di atas 65 tahun melebihi jumlah anak di bawah lima tahun secara global. Jumlah orang berusia 80 tahun atau lebih diproyeksikan tiga kali lipat, dari 143 juta pada 2019 menjadi 426 juta pada 2050. (WHO, 2018). Jumlah penduduk Indonesia pada 2019 diproyeksikan mencapai 266,91 juta jiwa. Menurut jenis kelamin, jumlah tersebut terdiri atas 134 juta jiwa laki-laki dan 132,89 juta jiwa perempuan. Indonesia saat ini sedang menikmati masa bonus demografi dimana jumlah penduduk usia produktif lebih banyak dari usia tidak produktif, yakni lebih dari 68% dari total populasi. Adapun jumlah usia tidak produktif 17,37 juta jiwa atau sebesar 6,51% dari total proyeksi (Bappenas, 2018). Persentase lansia di Jawa Timur pada tahun 2018 adalah 12,64% dan persentase lansia pada tahun 2019 adalah 13,06%. persentase di Kabupaten Ponorogo pada tahun 2018 terdapat 18,13% penduduk lansia dan pada tahun 2019 terdapat 18,67% penduduk lansia (Badan Pusat Statistik Jawa Timur, 2018).

Gangguan tidur adalah salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi lansia. Hal ini membutuhkan perhatian yang begitu serius. kurangnya kualitas tidur lansia disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, terbangun lebih awal

dan berkurangnya efisiensi tidur karena proses penuaan. Dalam proses penuaan itu menyebabkan penurunan fungsi neurotransmitter ditandai dengan menurunnya distribusi norepinefrin. Hal itu menyebabkan perubahan irama sirkadian, dimana terjadi perubahan tidur lansia pada fase NREM III dan NREM IV. Sehingga lansia hampir tidak memiliki fase IV atau tidur terdalam karena kualitas tidur lansia berubah (Khasanah dan Hidayati, 2012). Pada lansia salah satu keluhan yang seringkali terjadi di malam hari yaitu sulit untuk tidur dan kecenderungan untuk tidur siang meningkat secara progresif (Trianto, 2017). Gangguan pola tidur merupakan keadaan ketika individu mengalami atau beresiko mengalami suatu perubahan dalam kualitas maupun kuantitas pada pola istirahatnya yang dapat menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu pada gaya hidupnya (Carpenito, Lynda J. 2016).

Perubahan pola tidur pada lansia akan mengganggu kualitas serta kuantitas tidur dan istirahat yang akan berdampak pada aktivitas kinerja sehari-hari. Selain itu gangguan pola tidur akan berdampak negatif bagi lansia 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 frustrasi (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. Hal ini di perkuat berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Javaheri, dkk pada tahun 2017 yang menyebutkan bahwa

gangguan tidur, kualitas tidur yang buruk, dan durasi tidur yang pendek berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi (Martini, dkk, 2018).

Salah satu cara atau solusi untuk mengatasi masalah pada gangguan pola tidur adalah dengan meningkatkan pola tidur yaitu dengan terapi non-farmakologi, memonitor pola tidur, jumlah waktu/ jam tidur, kondisi fisik pasien, situasi lingkungan pasien, monitor makanan dan minuman sebelum tidur, mengajarkan teknik relaksasi autogenik lainnya, dan mengidentifikasi obat tidur yang dikonsumsi pasien (Bulechek, Gloria. 2016).

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian studi literatur “ Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur ”

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana “Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur dengan Intervensi Rendam Kaki Air Hangat?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur dan Intervensi Rendam Kaki Air Hangat.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Institusi dan Pendidikan

Hasil studi kasus ini bagi institusi dapat dijadikan dokumentasi penelitian selanjutnya dan memerlukan masukan berupa data atau

pengembangan penelitian dengan topik yang sama bahan literatur perpustakaan, sumber data dan sumber informai ilmiah.

2. Bagi Panti Lansia

Dapat dijadikan pedoman dalam pemberian saran dan informasi tentang metode apa saja yang tepat dan yang dilakukan, untuk mencegah agar tidak memperparah keadaan pasien.

3. Bagi Peneliti

Hasil studi kasus ini dapat menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan dalam bidang gerontik dengan gangguan pola tidur

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Penderita / Lansia

Sebagai informasi agar dapat melaksanakan pencegahan serta dapat mengetahui tentang bagaimana cara meminimalisir bagaimana cara agar gangguan pola tidur teratasi

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil kara tulis ini dapat digunakan peneliti selanjutnya untuk referensi penelitian untuk pengembangan ilmu.

