

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang

Penuaan adalah suatu proses dimensional dimana adanya mekanisme perusakan dan perbaikan di dalam tubuh atau sistem tersebut terjadi secara bergantian pada kecepatan dan saat yang berbeda-beda. Proses biologis dan alamiah terjadi pada proses penuaan yang sifatnya tidak dapat dihindari yang berjalan secara terus menerus, dan berkesinambungan (Siti Maryam R, 2008). Proses penuaan tersebut dapat mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan seperti perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia (Dewi S.R, 2014). Lansia atau lanjut usia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun atau tahapan akhir dari kehidupannya. Seseorang dapat dikatakan lansia dikarenakan telah terjadi suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan (World Health Organisation, 2019). Lansia adalah suatu keadaan yang ditandai oleh gagalnya seorang dalam mempertahankan keseimbangan terhadap kesehatan dan kondisi stres fisiologis. Lansia juga berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Bahrul Ulum, 2019). Lansia memiliki variasi kondisi dari rentang sehat sampai sakit dari kebutuhan biopsikososial sampai spiritual, serta dari kondisi adaptif hingga maladaptif. Keadaan lansia juga cukup rentan terhadap berbagai kondisi yang tidak lagi menyenangkan seperti mudah terkena penyakit degeneratif, mudah stress, mudah letih, hingga penurunan kemampuan fisik dalam

melakukan aktivitas (Darmojo Boedhi, 2011). Keletihan sering dihubungkan dengan penurunan produktivitas seseorang, namun kenyataannya banyak juga lansia mencapai produktivitas dalam hidupnya (Maryam RS, 2011). Lansia sering mengalami keluhan mudah letih atau yang sering disebut *fatigue*. Mudah letih (*Fatigue*) merupakan suatu kondisi dimana terdapat perasaan kepayahan atau ketidakmampuan fisik dalam melakukan aktivitas (Power JD, dkk, 2008). Keletihan merupakan masalah umum yang dihadapi lansia, sebab semakin bertambahnya usia, sistem imun dan stamina tubuh tidak lagi sekuat saat masih muda dulu. Fungsi organ-organ lansia juga mengalami penurunan metabolisme. Maka tak heran jika badan tampak semakin kurus, ringkih, cepat letih, dan mudah terserang penyakit. Meski biasanya dapat diatasi dengan tidur dan istirahat, keletihan pada lansia justru tidak boleh disepelekan. Pasalnya, keletihan dapat memperparah penyakit pada lansia apabila dibiarkan terus menerus. Jika lansia terus menerus mengalami keletihan meskipun sudah beristirahat, apalagi terjadi selama 1-2 minggu atau lebih, maka perlu diwaspadai bahwa adanya pertanda gejala infeksi atau penyakit dalam tubuh. Ciri-ciri keletihan pada lansia yang tidak boleh disepelekan adalah keletihan yang sampai mengganggu aktivitas sehari-hari (Adelia, 2020).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) telah memperkirakan bahwa saat ini terdapat 18.828 juta (38,8%) orang diseluruh dunia mengalami keletihan. Prevalensi keletihan akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia (Suharni, 2019). Di negara maju memiliki 10-50% masyarakat yang mengalami keletihan. Prevalensi

kelelahan pada wanita 25% lebih tinggi dari pada pria 20% ( *Windows Of Health*, 2019).

Faktor yang berhubungan dengan kelelahan yaitu berbagai kondisi fisik lain, penyakit, pola hidup dan yang paling penting adalah berhubungan dengan produktivitas kerja, itulah mengapa kelelahan begitu penting untuk dihindari (Maryam RS, dkk, 2011). Usia merupakan faktor perancu, dimana lansia yang secara fisiologis sudah mengalami penurunan fungsi beresiko mengalami kelelahan. Gangguan tidur memiliki dampak yang tidak baik untuk lansia karena akan mempengaruhi aktivitas di siang hari akibat dari stamina yang menurun (Rahayu RA, 2009). Seperti kelelahan, ada beberapa lansia yang mengalami kelelahan membuat tidurnya cepat dan nyenyak, namun untuk lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk dapat membuat lansia tersebut semakin letih, ini dikarenakan kurangnya tubuh atau fisik mendapatkan istirahat (Ridwansyah, 2015).

Tindakan keperawatan untuk mengurangi kelelahan pada lanjut usia diantaranya yaitu memberikan manajemen energi. Manajemen energi adalah mengidentifikasi dan mengelola penggunaan energi untuk mengatasi atau mencegah kelelahan dan mengoptimalkan proses pemulihan yang diantaranya dengan mengidentifikasi gangguan fungsi tubuh yang mengakibatkan kelelahan, memonitor kelelahan fisik dan emosional, memonitor pola dan jam tidur, memonitor lokasi dan ketidaknyamanan selama melakukan aktivitas, menyediakan lingkungan nyaman dan rendah stimulus (misalnya cahaya, suara, kunjungan), melakukan latihan rentang gerak pasif dan/atau aktif, memberikan

aktivitas distraksi yang menyenangkan, memfasilitasi duduk di sisi tempat tidur (jika tidak dapat berpindah atau berjalan), menganjurkan tirah baring, menganjurkan melakukan aktivitas secara bertahap, menganjurkan menghubungi perawat jika ada tanda dan gejala keletihan tidak berkurang, mengajarkan strategi koping untuk mengurangi keletihan dan memberikan kolaborasi dengan ahli gizi tentang cara meningkatkan asupan makanan (SIKI,2018).

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana Asuhan Keperawatan pada Lanjut Usia dengan Masalah Keperawatan Keletihan di UPT panti sosial tresna werdha Magetan?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Melakukan Asuhan Keperawatan pada Lanjut Usia dengan Masalah Keperawatan Keletihan.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengkaji masalah kesehatan pada lansia dengan keletihan.
2. Merencanakan tindakan keperawatan pada lansia dengan masalah keperawatan keletihan.
3. Melakukan tindakan keperawatan pada lansia dengan masalah keperawatan keletihan.
4. Melakukan evaluasi keperawatan pada lansia dengan masalah keperawatan keletihan.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

#### 1. Bagi institusi (FIK)

Manfaat penelitian ini diharapkan menjadi media pendidikan dalam bahan pembelajaran terutama mata ajar keperawatan gerontik serta referensi bagi mahasiswa terutama mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan topik judul penelitian diatas.

#### 2. Bagi peneliti

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan penulis serta diharapkan dapat menerapkan ilmu keperawatan gerontik yang telah diperoleh di bangku kuliah. Selain itu diharapkan penulis dapat menjadikan pengalaman dari penelitian mengenai Asuhan Keperawatan pada Lanjut Usia dengan Masalah Keperawatan keletihan.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### 1. Bagi Lansia/Responden

Dapat memberikan peningkatan pengetahuan lansia tentang meminimalisir rasa keletihan akibat aktivitas berlebih, gaya hidup monoton atau gangguan tidur.

#### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi penelitian dengan gangguan keletihan pada lansia untuk pengembangan ilmu selanjutnya.