

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik dengan terlihatnya ada penurunan fungsi organ tubuh. Hal ini juga diikuti dengan perubahan emosi secara psikologis, sosial kognitif, dan juga kondisi biologis yang kesemuanya saling berinteraksi satu sama lain sehingga dapat memunculkan berbagai macam gangguan seperti gangguan fungsi tidur. Lansia rentan terhadap gangguan fungsi tidur karena adanya tekanan pola tidur. Usia merupakan salah satu faktor penentu lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang. Semakin tua usia maka semakin sedikit pula lama tidur yang dibutuhkan (Asmadi 2008).

Gangguan pola tidur merupakan gejala yang dapat mengganggu aktivitas dan produktifitas lansia. Terapi pada penderita gangguan pola tidur yaitu berupa farmakologi dan non farmakologi. Dari penelitian yang dilakukan, terapi non- farmakologi menjadi pilihan karena biaya lebih murah dan lebih efektif dibandingkan dengan terapi farmakologi. Terapi farmakologi dapat menimbulkan efek samping : pusing, hipotensi, dan distres respirasi. Serta terapi non- farmakologi mempunyai kelebihan dibandingkan dengan terapi farmakologi yang tidak menimbulkan ketergantungan dan efek samping.

Menurut *World Health Organization* (2014) lanjut usia adalah seseorang yang memasuki umur 60 tahun atau lebih. Menurut data WHO,

yang ada dikawasan asia tenggara populasinya lansia sebesar 8% atau sekitar 100 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3x lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5.300.000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24.000.000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28.000.000 (11,34%) dari total populasi, sedangkan di indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.00. Di UPT PSTW Magetan sendiri data didapatkan pada tahun 2019 dengan jumlah 87 jiwa yang ada di panti (Kemenkes RI, 2013).

Indonesia adalah termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*Aging Structure Population*) karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun keatas sekitar 7,18%. Diperkirakan mulai tahun 2010 terjadi ledakan jumlah penduduk lanjut usia. Hasil prediksi menunjukkan bahwa prosentase penduduk lanjut usia akan mencapai 9,77% dari total penduduk pada tahun 2020 (BPS- SUSENAS, 2007).

Gangguan pola tidur merupakan keluhan yang sering terjadi pada lansia yang ditandai dengan kesulitan untuk tidur dan mempertahankan tidur. Penyebab gangguan pola tidur pada lansia dibagi menjadi 4 kelompok yaitu : kelompok penyakit fisik, kelompok lingkungan / perilaku, kelompok penggunaan obat – obatan, kelompok dengan penyakit mental. Kelompok penyakit fisik atau gejala : nyeri jangka panjang, masalah pada kandung kemih atau prostat, penyakit sendi seperti arthritis atau bursitis dan gastroesophageal reflux, kelompok lingkungan/ faktor perilaku, kelompok penggunaan obat-obatan, kafein, alkohol atau obat pada penyakit kronis dan kelompok dengan

penyakit mental atau gejala seperti : cemas, depresi, kehilangan identitas pribadi dan persepsi kesehatan yang buruk. Diantaranya lansia juga mengatakan sulit untuk tidur, sering terbangun pada tengah malam dan bangun lebih awal dan tidak bisa tidur kembali. Lansia mengatakan lama tidur 3-4 jam. Dan yang sering dilakukan pada lansia yaitu membuat kopi, wedang jahe, dan teh hangat. Adapun beberapa lansia yang tidak bisa tidur sering minta obat tidur kepada petugas kesehatan panti, dimana obat-obatan tersebut memiliki efek ketergantungan dan efek samping (Tsou, 2013). Dampak dari gangguan pola tidur sering menjadi keluhan pada lansia yaitu seperti kelelahan, pusing, gangguan emosi atau mudah tersinggung, gelisah, tegang, khawatir masalah kesehatan, kesulitan berkonsentrasi hal ini sering berakibat menimbulkan resiko kecelakaan atau jatuh pada lansia (Mehmet dan Roizen, 2009).

Tindakan yang dapat dilakukan lansia untuk mencegah dan meminimalisir bila mengalami gangguan pola tidur dengan cara mencari hal-hal yang dapat membantu merangsang terjadinya tidur, seperti rajin berolahraga, menghindari bahan makanan yang mengandung kafein, merokok dan alcohol, membatasi jam tidur terutama disiang hari. Lansia juga bisa memanfaatkan waktu bila tidak bisa tidur dengan hal yang positif, seperti berdo'a, mendengarkan lagu favorit atau klasik, mandi dengan air hangat disore harinya untuk merelaksasikan otot juga bisa merangsang proses tidur malam harinya serta merapikan tempat tidur dengan suasana yang nyaman juga bisa membantu lansia tidur nyenyak di malam hari.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan tentang gangguan pola tidur pada lansia maka dirumuskan masalah “ bagaimana asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di panti wedha kabupaten magetan?”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari studi kasus ini adalah melakukan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah gangguan pola tidur di UPT PSTW Magetan.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Melakukan pengkajian keperawatan pada klien lansia dengan masalah gangguan pola tidur di UPT PSTW Magetan.
2. Menetapkan masalah keperawatan yang tepat pada klien lansia yang mengalami masalah gangguan pola tidur di UPT PSTW Magetan.
3. Merencanakan tindakan keperawatan pada klien lansia yang mengalami masalah gangguan pola tidur di UPT PSTW Magetan.
4. Melaksanakan tindakan keperawatan pada klien yang mengalami masalah gangguan pola tidur di UPT PSTW Magetan.
5. Melakukan evaluasi keperawatan pada klien lansia yang mengalami masalah gangguan pola tidur di UPT PSTW Magetan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Pasien

Manfaat bagi pasien lansia yaitu mendapatkan asuhan keperawatan yang tepat dan efisien untuk mengurangi masalah gangguan pola tidur.

1.4.2. Bagi Panti Unit pelayanan Teknis, Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW)

Memberi masukan yang positif dalam melakukan asuhan keperawatan yang tepat dan efisien untuk mengurangi masalah gangguan pola tidur.

1.4.3. Bagi Profesi Keperawatan

Manfaat bagi profesi adalah untuk mendapatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam melaksanakan asuhan keperawatan yang tepat dan efisien untuk mengurangi masalah gangguan pola tidur.

1.4.4. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai referensi tambahan bagi institusi dalam meningkatkan metode pembelajaran dan di harapkan dengan memperbaiki kurikulum yang akan datang menjadi lebih baik tentang asuhan keperawatan yang tepat dan efisien untuk mengurangi masalah gangguan pola tidur.