

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia adalah kondisi individu, baik laki-laki maupun perempuan, memasuki usia di atas 60 tahun mengalami berbagai perubahan yang ditandai dengan menurunnya fungsi mental dan fisik, termasuk perubahan kekuatan fisik, daya tahan, kinerja mental dan penampilan, serta perubahan sosial ditandai dengan penurunan fungsi fisik (Putry, 2021). Secara umum, usia tua merujuk pada fase di mana seseorang mencapai usia 60 tahun atau lebih. Pada fase ini, perubahan atau penurunan dapat terjadi dalam kinerja organ vital tubuh, meliputi ginjal, hati, otak, dan jantung, sekaligus peningkatan kehilangan jaringan tubuh yang aktif seperti otot-otot secara bertahap selama periode tertentu (Nurfitriani et al., 2021). Kelelahan fisik dan mental yang tidak dapat dipulihkan hanya dengan beristirahat. (Tim Pokja DPP PPNI SDKI, 2017). Kinerja organ-organ lanjut usia turut mengalami penurunan proses kimia. Oleh karena itu, tidak mengherankan apabila tubuh terlihat lebih langsing, rapuh, lekas lelah, dan gampang terkena gangguan. Walaupun pada umumnya bisa diatasi melalui tidur dan rehat, rasa lelah pada lanjut usia tetap tidak boleh diabaikan. Sebab, kelelahan bisa memperburuk gangguan pada lanjut usia bila dibiarkan secara terus-menerus. Apabila lanjut usia terus-menerus merasakan kelelahan walaupun telah beristirahat, terlebih bila berlangsung dalam 1–2 minggu atau lebih, penting untuk dicurigai jika ada indikasi gejala infeksi atau gangguan dalam tubuh. Tanda-tanda kelelahan pada lanjut usia yang tidak boleh diabaikan yaitu yang hingga menghambat kegiatan harian (Adelia, 2020).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa proporsi dan jumlah total lansia di seluruh dunia telah meningkat secara signifikan. Menjelang tahun 2030, diproyeksikan bahwa satu dari setiap enam penduduk dunia akan memasuki usia 60 tahun ke atas. Populasi global kelompok usia tersebut diprediksi naik dari 1 miliar pada 2020 menjadi 1,4 miliar pada 2030, dan melonjak menjadi 2,1 miliar pada 2050. diperkirakan bahwa antara tahun 2020 hingga 2050, jumlah penduduk yang berusia 80 tahun ke atas akan meningkat hingga tiga kali lipat, mencapai sekitar 426 juta orang. Meskipun fenomena penuaan penduduk awalnya terjadi di negara-negara maju, saat ini negara berpendapatan rendah dan menengah mengalami pertumbuhan tertinggi, dengan prediksi bahwa dua pertiga dari populasi lansia dunia akan berada di negara-negara tersebut pada tahun 2050. Sedangkan populasi lansia di kawasan Asia Tenggara saat ini sekitar 8% dari total populasi, yang setara dengan sekitar 142 juta jiwa. Pada 2023, persentase lansia di Indonesia mencapai 11,75%, naik dari 10,48% pada tahun sebelumnya. Rasio ketergantungan lansia adalah Angka 17,08 menunjukkan bahwa setiap 100 penduduk usia produktif memiliki tanggungan sebesar 17 orang lanjut usia. Sebagian besar lansia berusia 60-69 tahun (63,59%), diikuti oleh 70-79 tahun (26,76%), dan 80 tahun ke atas (8,65%). Lansia perempuan mencakup 52,28% dari total lansia, lebih banyak daripada lansia laki-laki yang 47,72%. Mayoritas provinsi memiliki persentase lansia di atas 6%, dengan delapan provinsi melebihi 10%. Di tahun 2022, kondisi aktivitas fisik lansia di Indonesia menunjukkan bahwa 42% Lanjut usia melakukan kegiatan fisik dengan intensitas ringan., 47% intensitas sedang.. dan 21% intensitas tinggi. (Suntara,

2022). Berdasarkan Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur menduduki presentase terbanyak ke dua setelah Yogyakarta di tahun 2023 yaitu (15,57%). Sedangkan prevelensi di daerah Magetan sebesar 20% dari semua jumlah penduduk (Badan Pusat Statistik 2022). Menurut data yang didapatkan dari tahun 2023 pada bulan September terdapat 110 lansia dari 49 laki-laki dan 61 perempuan dengan jumlah lansia yang mengalami intoleransi aktivitas mencapai 25 orang lansia (UPT PSTW Magetan, 2023).

Penuaan merupakan peralihan dari masa dewasa menuju usia lanjut, yang mencakup perubahan pada aspek jasmani, mental, dan sosial psikologis. Hampir seluruh individu usia lanjut mengalami pergeseran pada berbagai dimensi tersebut. Umur menjadi salah satu faktor penyebab lansia mengalami perubahan psikososial seperti masalah tidur. Gangguan tidur berdampak buruk bagi individu usia lanjut. Hal ini disebabkan oleh penurunan ketahanan fisik pada lansia yang dapat menimbulkan rasa letih dan memengaruhi kegiatan di waktu siang. Terdapat hubungan langsung antara gangguan tidur dengan kelelahan, karena gangguan tidur mempunyai dampak paling besar terhadap kelelahan akibat efek dari gangguan tidur itu sendiri (Ridwansyah et al., 2015). Kelelahan ialah persoalan yang sering dialami oleh individu usia lanjut, dan sejalan dengan bertambahnya umur, ketahanan fisik seseorang makin berkurang. Sistem tubuh pada lansia pun mengalami penurunan tingkat metabolisme. Kelelahan menyebabkan rasa letih yang berlebihan, berlangsung lama, melemahkan kondisi tubuh, menurunkan kapabilitas tubuh untuk bekerja, serta berdampak pada kegiatan jasmani seseorang. Kelelahan pun menimbulkan

penurunan tenaga dan vitalitas, sehingga berpengaruh terhadap kebutuhan rehat dan tidur (Setianingsih & Hastuti, 2022).

Perencanaan keperawatan yang dilakukan untuk mengatasi kelelahan pada lansia adalah manajemen energi yang baik untuk mengatur energi selama aktivitas, mengatasi dan mencegah kelelahan, serta memaksimalkan proses pemulihan. Tindakan observasional meliputi pengukuran pola dan jam tidur, mengenali kelainan Fungsi tubuh yang menurun dapat memicu rasa lelah, baik secara fisik maupun mental. Oleh karena itu, penting untuk memantau tanda-tanda kelelahan tersebut serta mencatat lokasi dan rasa tidak nyaman yang timbul selama aktivitas. Upaya pemulihan dapat dilakukan melalui latihan mobilitas, baik pasif maupun aktif, serta dengan menciptakan lingkungan yang tenang, nyaman, dan minim rangsangan seperti pencahayaan redup, musik lembut, atau pembatasan kunjungan. merupakan dua contoh tindakan terapeutik bagi lansia. Anjuran istirahat di tempat tidur dan pengenalan aktivitas secara bertahap juga sangat penting. Terapi berfungsi untuk mengurangi ketergantungan lansia pada orang lain. Salah satu bentuk terapi aktivitas adalah senam lansia, yang dapat meningkatkan kualitas hidup, kesehatan, dan kekuatan tubuh lansia, sehingga mereka dapat menjalani aktivitas harian dengan lebih mudah dan tanpa hambatan (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018)

Sebagaimana dijelaskan pada ayat Al-Qur'an surah Al-Baqarah Ayat 225 :
 “Allah, tidak terdapat 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 terdapat 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”.

Mengacu pada uraian di atas, penulis terdorong untuk mengangkat sebuah kajian kasus tindakan keperawatan terhadap lanjut usia yang mengalami hambatan aktivitas fisik dan istirahat akibat keadaan letih.”.

1.2 Rumusan Masalah

Acuan yang telah dipaparkan, identifikasi masalah dalam studi ini adalah: "Bagaimana proses pemberian asuhan keperawatan kepada lanjut usia yang mengalami keterbatasan aktivitas dan pola istirahat, dengan diagnosis keperawatan kelelahan?"

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Upaya pelaksanaan asuhan keperawatan pada lanjut usia dengan gangguan aktivitas dan istirahat serta permasalahan kelelahan dilakukan di UPT PSTW Magetan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Melakukan pengkajian keperawatan pada lansia dengan gangguan pada kemampuan beraktivitas dan kebutuhan istirahat, disertai masalah keperawatan berupa kelelahan, yang dirawat di UPT PSTW Magetan.
2. Menetapkan diagnosis keperawatan untuk lansia dengan gangguan aktivitas, istirahat, dan kelelahan di UPT PSTW Magetan.

3. Merancang intervensi keperawatan untuk lansia dengan masalah aktivitas, istirahat, dan kelelahan di UPT PSTW Magetan.
4. Melaksanakan tindakan keperawatan terhadap lansia yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat dengan permasalahan kelelahan di UPT PSTW Magetan.
5. Mengevaluasi efektivitas tindakan keperawatan yang telah dilaksanakan pada lansia di UPT PSTW Magetan yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah kelelahan
6. Mendokumentasikan seluruh tahapan asuhan keperawatan yang diberikan kepada lansia dengan gangguan aktivitas dan pola istirahat serta masalah kelelahan di UPT PSTW Magetan.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Lahan Studi

Mampu mengaplikasikan pengetahuan keperawatan melalui pelaksanaan asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan aktivitas dan istirahat serta masalah kelelahan.

2. Bagi Institusi

Harapannya,. Temuan studi ini diharapkan dapat menjadi referensi edukatif dalam proses pembelajaran, khususnya pada mata kuliah Keperawatan Gerontik, serta dijadikan sebagai pedoman bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan yang ingin melanjutkan studi pada topik serupa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Lansia

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

2. Bagi Peneliti

Temuan dalam kajian ini berpotensi menjadi pijakan awal bagi studi lanjutan serta sebagai bahan perbandingan dalam kajian keperawatan lansia dengan gangguan aktivitas dan istirahat yang disertai masalah kelelahan.

3. Bagi Penulis

Studi ini bertujuan untuk memperkaya pengetahuan penulis dalam bidang yang diteliti dan membantu penulis menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam bidang keperawatan gerontik selama masa kuliah. Selain itu, diharapkan studi ini akan memberikan pengalaman berharga bagi penulis dalam lingkup pelaksanaan asuhan keperawatan pada lansia dengan hambatan aktivitas dan pola istirahat serta diagnosa kelelahan.