

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir menua dalam kehidupan dan proses alami yang tidak dapat dihindari. Proses menua adalah suatu kondisi perubahan seorang dewasa sehat menjadi seorang yang lemah dengan terjadinya perubahan fisiologi dan psikologis. Pada Lansia terjadi perubahan sistem neurologis yang secara fisiologis akan mengalami penurunan jumlah dan ukuran neuron pada sistem saraf pusat sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur normalnya (Faridah & Indrawati, 2021). Seiring bertambahnya usia, terjadi proses dimana fungsi tubuh menurun atau berubah. Penurunan fungsi fisik berhubungan dengan fisiologi tidur dan penurunan jumlah tidur yang dibutuhkan lansia sehingga mengakibatkan gangguan pola tidur (Irawan & Mahmudin, 2021). Gangguan pola tidur merupakan kurangnya tidur pada individu yang menyebabkan menurunnya kualitas tidur dengan adanya data yang disampaikan secara subjektif dan data yang didapat secara objektif (Pelawi et al., 2022). Menurut SDKI, 2017 gangguan pola tidur adalah gangguan kualitas dan kuantitas waktu tidur akibat faktor eksternal hal tersebut disebabkan karena kebisingan, bau tidak sedap, kurang kontrol tidur, dan pencahayaan.

Di dunia, angka prevalensi insomnia pada lansia diperkirakan sebesar 13-47% dengan proporsi sekitar 50-70% terjadi pada usia diatas 65 tahun. Pravelensi lansia di dunia menurut WHO (*World Health Organization*)

dikawasan Asia Tenggara sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Sedangkan di Indonesia pada tahun 2020 jumlah lansia mencapai (11,34%) atau 80 juta jiwa (Napitupulu & Ahmad, 2021). Di Indonesia insomnia menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%- 50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% (Junarti, Prasetyo, & Sodikin, 2022). Sedangkan, Di UPT PSTW Magetan pada bulan Oktober 2024 jumlah lansia 110, laki-laki sebanyak 49 orang dan perempuan sebanyak 61 orang. Sedangkan yang mengalami gangguan pada pola tidurnya sebanyak 52 orang (UPT PSTW Magetan). Masalah gangguan pola tidur jika tidak ditangani maka dapat mengakibatkan dampak yang cukup berat, mulai dari kelelahan, mudah marah, pusing, cemas, serta stress yang mengakibatkan bunuh diri. Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan gangguan antara lain seperti kecenderungan lebih rentan terhadap penyakit, lupa, kebingungan, disorientasi, serta menurunnya kemampuan konsentrasi dan membuat keputusan. Selain itu menurunnya partisipasi dalam aktivitas harian (Faridah & Indrawati, 2021)

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia yaitu psikologis, status nutrisi, lingkungan fisik, motivasi, gaya hidup dan kegiatan fisik (Nursalam et al., 2018). Faktor psikologis yang dialami lansia yaitu kecemasan (Kholifah, 2016). Adapun tanda dan gejala dari gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia yaitu lansia sering tidak bisa tidur atau terbangun pada dini hari, lansia takut menghadapi malam hari dikarenakan

sulit untuk tidur, lansia mudah tersinggung dalam hal apapun, lansia mengkonsumsi obat tidur dalam beberapa bulan terakhir, mudah marah, mata merah, dan mengantuk pada siang hari (Sari, 2019). Pada lansia yang mengalami gangguan tidur akan sering terbangun pada dini hari, sering terjaga pada malam harinya, kesulitan dalam kembali tidur, dan sangat merasa lesu pada siang hari (Yusfar & Hani, 2021).

Perawat memainkan peran penting dalam pemberian layanan perawat melalui pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, evaluasi, dan dokumentasi sehingga lansia dengan insomnia dapat ditangani dengan tepat (Andri et al, 2019). Penanganan insomnia dapat diatasi dengan dua cara, yaitu penanganan secara farmakologis dan penanganan secara non farmakologis, penanganan farmakologis seperti obat-obatan yaitu Antihistamin, Amitripilin, Tradozon, Klonazepam, dan Zolpidem sedangkan penanganan non farmakologis termasuk penanganan komplementer atau terapi alamiah yang mempunyai efek aman, tanpa efek samping serta efektif untuk pengobatan penyakit tertentu, salah satunya adalah terapi pijat (massage) kaki, aktivitas fisik jangka pendek, merendam kaki dalam air hangat, membaca buku atau kitab suci, mematikan lampu ketika tidur, dan latihan nafas dalam (Juairiah, 2021). Menurut SIKI, 2018 intervensi yang diberikan pada lansia dengan gangguan pola tidur adalah berupa dukungan tidur dan edukasi aktivitas/istirahat. Dengan memfasilitasi siklus tidur yang baik seperti memodifikasi lingkungan dengan mengatur pencahayaan tidak terlalu terang dan tingkatkan kenyamanan seperti terapi pijat yang berguna untuk memperbaiki kondisi kesehatan (Irawan &

Mahmudin, 2021). Menghindari aktivitas yang kurang baik bagi kesehatan lansia seperti mengepel lantai rumah, membersihkan debu pada jendela, mengasuh cucunya. Aktivitas tersebut bisa mengakibatkan seorang lansia merasa ketidaknyamanan pada saat istirahat dan tidur. Kejadian seperti itu dapat mengakibatkan seorang lansia mengalami masalah seperti mudah capek, merasa lelah, letih, dan tidur kurang nyaman sehingga lansia juga mengalami gangguan tidur dan kualitas tidurnya (Junarti, Prasetyo, & Sodikin, 2022).

Tidur merupakan hal terpenting untuk memulihkan kondisi tubuh, dimana kita harus selalu menepati waktu tidur, dimana siang digunakan untuk berusaha mencari rejeki dan malam digunakan untuk istirahat dan melepaskan lelah.

Hal tersebut sesuai dengan surah Al-Qashash ayat 73 yang berbunyi

وَمِنْ رَّحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ
وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya : “Dan adalah karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, agar kamu beristirahat pada malam hari dan agar kamu mencari sebagian karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.”

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan judul “asuhan keperawatan lansia yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha

Kabupaten Magetan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Rumusan identifikasi masalah sesuai latar belakang tersebut yaitu tentang bagaimanakah penerapan asuhan keperawatan lansia yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk melakukan asuhan keperawatan lansia yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengkaji masalah pada lansia yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.
2. Merumuskan diagnosa keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.
3. Merencanakan intervensi keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.
4. Melakukan implementasi keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.

5. Melakukan evaluasi keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.
6. Melakukan dokumentasi keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah.

1.4 Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dijelaskan diatas dengan adanya tugas akhirini dapat memberikan manfaat :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengenai teori dan aplikasi penerapan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur sehingga dapat bermanfaat bagi pengembang praktik keperawatan dimasa yang akan datang.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Partisipan/ Lansia

Mendapatkan asuhan keperawatan dengan efektif, efisien dan sesuai dengan standart yang ada diharapkan dapat memberikan informasi serta membantu menangani lansia yang mengalami masalah gangguan pola tidur.

2. Bagi UPT PSTW Magetan

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

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tambahan serta intervensi keperawatan sehingga peneliti selanjutnya dapat mengembangkan ilmu yang sudah ada sehingga menjadi baik dan efisien.

