

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Secara umum, usia tua merujuk pada fase di mana seseorang mencapai usia 60 tahun atau lebih. Pada tahap ini, lanjut usia akan mengalami perubahan atau penurunan dalam fungsi organ tubuh seperti ginjal, hati, otak dan jantung, sekaligus peningkatan kehilangan jaringan tubuh yang aktif seperti otot-otot secara bertahap selama periode tertentu (Nurfitriani et al., 2021). Kondisi lanjut usia juga membuat individu lebih rentan terhadap berbagai masalah yang tidak menyenangkan, seperti penyakit degeneratif, stres, kelelahan, serta penurunan kemampuan dalam menjalani aktivitas fisik (Nurfitriani et al., 2021). Lanjut usia sering mengalami keluhan kelelahan yang dikenal dengan istilah fatigue. Kelelahan adalah kondisi di mana seseorang merasakan ketidakmampuan fisik untuk melakukan aktivitas (Power et al., 2008).

Menurut *World Health Organization (WHO)* di wilayah Asia Tenggara, diperkirakan bahwa pada tahun 2025, populasi lanjut usia akan mencapai 11,34% dari total populasi. Pada tahun 2020 di Indonesia jumlah populasi lansia mencapai 9,92%, setara dengan 26,82 juta individu (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Menurut proyeksi penduduk tahun 2021, penduduk lanjut usia di Jawa Timur pada tahun 2021 mencapai 13,57% dari total penduduk. Jumlah lansia di Kabupaten Magetan tahun 2019 mencapai 19,73% dan pada tahun 2020 mengalami peningkatan menjadi 20,31% (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur, 2021).

Data lansia keseluruhan di UPT PSTW Magetan pada tahun 2023 ada 110 orang (Nalalia Devi, 2024). Menurut data dari *World Health Organization (WHO)*, jumlah orang di seluruh dunia yang mengalami keletihan saat ini diperkirakan mencapai 18,828 juta orang, yang setara dengan 38,8% dari populasi global. Prevalensi keletihan diperkirakan akan meningkat seiring bertambahnya usia (Suharni, 2019). Di Indonesia, terdapat 10-50% penduduk yang mengalami keletihan. Tingkat prevalensi keletihan 25% lebih tinggi pada wanita dibandingkan pada pria 20% (Aisyah et al., 2019). Berdasarkan data di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur sebanyak 35 orang, yang 90% nya juga mengalami masalah keperawatan keletihan (Nalalia Devi, 2024). Gangguan tidur berdampak negatif pada lansia karena dapat mempengaruhi penurunan aktivitas lansia sehingga dapat menimbulkan masalah keperawatan keletihan (Fitria & Aisyah, 2020).

Usia menjadi salah satu penyebab lansia mengalami perubahan psikososial seperti gangguan tidur. Gangguan tidur berdampak negatif pada lansia karena dapat mempengaruhi aktivitas lansia di siang hari akibat penurunan daya tahan tubuh sehingga dapat menimbulkan keletihan. Gangguan tidur paling berpengaruh terhadap keletihan karena dampak dari gangguan tidur itu sendiri, sehingga terdapat hubungan langsung antara gangguan tidur dengan keletihan. Keletihan adalah masalah umum yang dihadapi oleh lansia dan seiring dengan bertambahnya usia daya tahan tubuh akan berkurang. Organ dalam tubuh lansia juga mengalami penurunan tingkat metabolisme. Kelelahan menimbulkan perasaan lelah berlebih, berlangsung secara terus menerus dan melemahkan

tubuh, sehingga menurunkan kemampuan fungsi tubuh dan menyebabkan gangguan aktivitas fisik seseorang (Ardiyansyah, M, 2023).

Solusi dari masalah diatas salah satunya adalah Dukungan Tidur. Dukungan Tidur yaitu Memfasilitasi siklus tidur dan terjaga yang teratur (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018). Salah satu tindakan terapeutik dalam manajemen energi adalah memberikan aktivitas distraksi yang menyenangkan. Dan tindakan terapeutik dalam Dukungan Tidur adalah melakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan (mis. pijat, pengaturan posisi, terapi akupresur). Distraksi adalah suatu tindakan pengalihan terhadap rasa nyeri dan emosi negatif sehingga perhatian pasien terfokus ke stimulus yang lain (Zakiyah, 2015). Ada beberapa distraksi yang menyenangkan yang dapat di aplikasikan kepada lansia dengan keletihan yaitu terapi tertawa, terapi pijat kaki, terapi meditasi dan terapi musik klasik. Teknik pijat adalah teknik terapi yang melibatkan palpasi otot dan jaringan lunak. Pijatan dapat membantu pasien mengatasi kelelahan karena mampu menghasilkan transmisi energi antara terapis dan pasien. Karena dianggap aman dan tidak memiliki efek samping, terapi pijat refleksi kaki banyak dilakukan. Pijat refleksi yang didasarkan pada metode pijat ilmiah adalah metode pengobatan tertua di dunia. Itu telah ada sejak zaman kuno di Cina dan Mesir (Indah Prasetya, 2023).

Lansia dengan keletihan karena penurunan fisiologis aktivitas yang menimbulkan risiko keletihan, hal tersebut sesuai dengan ayat Al-Qur'an Qs.Yasin ayat 68 yang artinya : “Barang siapa yang Kami panjangkan umurnya hingga menua, maka Kami akan kembalikan keadaannya seperti ketika dia masih kecil yaitu lemah badan dan akalnya. Tidakkah manusia juga berfikir

bahwa Dzat Yang mampu melakukan hal ini, juga mampu membangkitkan mereka?”. Pada Qs. Al-Baqarah ayat 255 yang artinya : “Allah, tidak ada 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 ada 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”. Untuk mengatasi gangguan tidur atau mencari perlindungan sebelum tidur, disarankan untuk membaca Ayat Kursi dengan niat dan keyakinan bahwa Allah akan memberikan perlindungan-Nya. Bacaan ini dapat memberikan ketenangan dan mengusir gangguan yang mungkin menghalangi tidur sehingga dapat mengurangi tingkat kelelahan.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk membuat studi kasus yang berjudul tentang “Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Gangguan Aktivitas Dan Istirahat Dengan Masalah Keperawatan Kelelahan”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan tinjauan latar belakang masalah di atas, fokus identifikasi masalah yang diajukan adalah: Bagaimana pelaksanaan asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat akibat kelelahan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan?

1.3.Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Melaksanakan pemberian asuhan keperawatan kepada warga lanjut usia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan, khususnya bagi mereka yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat dengan diagnosis keperawatan kelelahan.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Melaksanakan pengkajian asuhan keperawatan terhadap lansia yang mengalami masalah kelelahan akibat gangguan aktivitas dan istirahat, di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan
2. Menetapkan diagnosis keperawatan untuk lansia yang mengalami kelelahan akibat gangguan aktivitas dan istirahat, di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan."
3. Menyusun rencana intervensi keperawatan untuk lansia yang mengalami kelelahan karena gangguan aktivitas dan istirahat, di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.
4. Melakukan evaluasi keperawatan pada lansia dengan gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah keperawatan kelelahan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.
5. Melakukan dokumentasi keperawatan pada lansia dengan gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah keperawatan kelelahan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Praktis

1. Bagi Lahan Penelitian

Bisa membantu menerapkan pengetahuan keperawatan dengan melaksanakan asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah keperawatan keletihan

2. Bagi Institusi

Harapannya, hasil penelitian ini akan menjadi sumber pendidikan dalam proses pembelajaran terutama dalam mata kuliah keperawatan gerontik dan juga sebagai acuan bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa dari Fakultas Ilmu Kesehatan, yang akan melanjutkan penelitian lebih lanjut yang terkait dengan topik yang sama.

1.4.2. Manfaat Teoritis

1. Bagi Lansia

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

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan untuk penelitian berikutnya dan sebagai bahan perbandingan dalam studi tentang “Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Gangguan Aktivitas dan Istirahat dengan Masalah Keperawatan Keletihan

3. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi tambahan pada pengetahuan penulis dan membantu penulis menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam bidang keperawatan gerontik selama masa kuliah. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi pengalaman penting bagi penulis dalam memberikan asuhan keperawatan kepada lansia yang mengalami masalah kelelahan akibat gangguan dalam aktivitas dan istirahat mereka. Menua adalah bagian alami dari hidup, di mana berbagai fungsi tubuh mulai menurun. Ini termasuk fungsi organ vital seperti jantung, hati, dan pencernaan, serta kemampuan penglihatan, pendengaran, berpikir, bergerak, refleks, dan berhentinya siklus menstruasi pada wanita. Proses penuaan ini sejatinya dimulai sejak seseorang lahir hingga meninggal. Tanda-tanda awal penuaan umumnya muncul sekitar usia 30 tahun, dan di atas 60 tahun, individu sering mulai menghadapi berbagai tantangan, terutama terkait kesehatan dan keterbatasan fisik dalam (Bambang dalam Yovanka, 2021)