

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gangguan pola tidur sebagai salah satu tantangan kesehatan utama di era penuaan populasi, merujuk pada sekumpulan kondisi klinis yang ditandai dengan adanya perubahan atau ketidaksesuaian dalam jumlah tidur, kualitas tidur, dan atau waktu tidur yang mengakibatkan penurunan fungsi fisiologis, kognitif, maupun psikososial pada individu (Hasibuan, 2021). Kondisi ini menjadi masalah kesehatan yang sering dialami oleh lanjut usia (lansia), yang didefinisikan sebagai individu berusia 60 tahun ke atas dan berada pada tahap akhir siklus kehidupan (Sari et al., 2021). Seiring dengan proses penuaan (*Aging Process*) yang merupakan fenomena alamiah dan tidak dapat dihindari, lansia menjadi lebih rentan mengalami gangguan tidur, termasuk perubahan perubahan normal pada pola tidur dan istirahat pada lansia (Biahimo & Gobel, 2021). Gangguan tidur yang dialami oleh lansia dapat berpengaruh terhadap kualitas hidupnya dan memiliki hubungan dengan angka mortalitas yang tinggi (Sari et al., 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2021), sekitar 18% penduduk dunia mengalami gangguan pola tidur. Sedangkan di Indonesia prevalensi gangguan tidur diperkirakan mencapai sekitar 10% dari total penduduk, yaitu sekitar 238 juta jiwa (Budiman & Yuhbaba, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan permasalahan yang cukup signifikan di masyarakat. Di Tingkat provinsi, data Badan Pusat Statistik Jawa Timur (2015) melaporkan bahwa jumlah lansia mencapai 4,45 juta jiwa atau sekitar 11,46%

dari total penduduk, dengan prevalensi gangguan tidur sebesar 45% pada kelompok lansia (Rofiqoh, 2020). Sementara itu, berdasarkan data dari UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan (2025) menunjukkan bahwa jumlah lansia sebanyak 145 orang dengan 51 orang diantaranya mengalami gangguan pola tidur (UPT PSTW, 2025).

Gangguan pola tidur pada lansia berkembang melalui interaksi berbagai faktor biologis, psikologis, dan lingkungan. Lanjut usia mengalami penurunan produksi hormon yang memicu berbagai masalah kesehatan terutama pada kondisi tubuh saat malam hari, di mana lansia umumnya menghadapi kesulitan untuk memulai tidur, sehingga menyebabkan sulit mengantuk dan sulit memulai tidur (Ashari et al., 2022). Proses penuaan (*Aging Process*) mengakibatkan penurunan fungsi neurotransmitter yang ditandai oleh menurunnya distribusi norepinefrin, sehingga memicu perubahan siklus tidur, khususnya pada fase tidur NREM 3 dan 4 (Rahmani & Rosidin, 2020). Kualitas tidur yang buruk secara berkelanjutan dapat menimbulkan berbagai masalah baru bagi lansia seperti mengantuk berlebihan pada siang hari, penurunan atensi dan memori, gangguan mood depresi, peningkatan resiko jatuh, serta kecenderungan penggunaan obat tidur yang tidak tepat, sehingga menurunkan kualitas hidup lansia (Mulyani, 2023). Menurut *National Heart, Lung, and Blood Institute* dari *United States Department of Health and Human Services* (2009), kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk pada lansia berkontribusi terhadap aktivasi berlebihan sistem saraf simpatis dan disregulasi hormonal yang berujung pada peningkatan risiko hipertensi, penyakit jantung, dan kondisi medis lainnya (Fazriana et al., 2023).

Secara fisiologis, lansia umumnya membutuhkan waktu yang lebih lama untuk memulai tahap tidur dan mengalami durasi tidur dalam yang lebih singkat (Hasibuan & Hasna, 2021). Perawat dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, dengan memberikan intervensi dukungan tidur melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Berdasarkan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), masalah keperawatan Gangguan Pola Tidur memiliki luaran utama Pola Tidur Membaik, dengan kriteria hasil seperti jumlah jam tidur dalam batas normal (6-8 jam/hari) dan perasaan segar setelah tidur. Intervensi dukungan tidur dilakukan melalui komponen observasi, terapeutik, dan edukasi yang meliputi pengkajian pola dan faktor pengganggu tidur, penyesuaian lingkungan tidur, penerapan teknik relaksasi, penetapan jadwal tidur teratur, serta edukasi kebiasaan tidur sehat (Tim Pokja DPP PPNI SIKI, 2018). Selain intervensi tersebut, terapi nonfarmakologis unggulan seperti terapi musik dan murottal Al-Qur'an terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia melalui efek relaksasi dan penurunan kecemasan, sehingga mendukung tercapainya kualitas tidur yang optimal (Hidayat et al., 2023).

Dari beberapa intervensi di atas yang dijelaskan dalam paragraf sebelumnya adalah dengan pengaturan waktu tidur. Hal tersebut juga dijelaskan dalam Al Qur'an surat Al-Furqaan ayat 47 yang berbunyi "*Dan dialah yang menjadikan malam untukmu sebagai pakaian dan tidur untuk istirahat*", serta "*Dan kami jadikan tidurmu sebagai waktu istirahat*" (QS. AnNaba': 9) dan dalam Al Qur'an surat Ar-Rum ayat 23 berbunyi "*tidur di malam maupun siang hari disebut sebagai tanda kekuasaan Allah*". Ayat-ayat tersebut mengandung

pesan bahwa manusia dianjurkan untuk memanfaatkan waktu tidur secara optimal sebagai bagian dari menjaga kesehatan.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis terdorong untuk melakukan studi kasus dengan judul “Asuhan Keperawatan pada Lansia Gangguan Tidur dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Asuhan Keperawatan pada Lansia Gangguan Tidur 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 pada Lansia Gangguan Tidur dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengkaji masalah kesehatan pada lansia yang mengalami gangguan tidur dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan.
- b. Merumuskan diagnosis keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan tidur dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan.

- c. Merencanakan intervensi keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan tidur dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan.
- d. Melakukan implementasi keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan tidur dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan.
- e. Melakukan evaluasi keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan tidur dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan.
- f. Melakukan dokumentasi keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan tidur dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan gerontik mengenai asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan pola tidur. Hasil studi kasus ini dapat menjadi sumber informasi mengenai penyebab, tanda dan gejala, serta penatalaksanaan gangguan pola tidur pada lansia. Selain itu, hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam menentukan intervensi keperawatan yang tepat untuk meningkatkan kualitas tidur dan kenyamanan klien dengan gangguan pola tidur.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Klien

Lansia dengan masalah gangguan pola tidur memperoleh asuhan keperawatan yang efektif, efisien, serta sesuai dengan standar operasional prosedur. Hal ini diharapkan dapat menambah pengetahuan sekaligus membantu lansia dalam mengatasi gangguan pola tidurnya.

2. Bagi Institusi

Karya Tulis Ilmiah ini merupakan hasil penelitian mahasiswa yang diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan pola tidur, sekaligus memberikan rujukan bagi mahasiswa berikutnya yang berminat menyusun penelitian serupa.

3. Bagi Penulis

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman penulis dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan pola tidur, serta menjadi sarana untuk membandingkan antara teori dan praktik nyata dalam pelaksanaannya.