

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peningkatan jumlah penduduk lansia merupakan fenomena yang akan terus terjadi dan membawa berbagai konsekuensi. Proses dari penuaan adalah suatu proses yang menyebabkan perubahan meliputi fisik, sosial, spiritual, psikologis. Dampak dari perubahan ini memengaruhi berbagai aspek kehidupan lansia, khususnya kualitas kesehatan dan angka harapan hidup (Boutivar, 2022). Selain itu proses penuaan juga memengaruhi pada kualitas pemenuhan kebutuhan istirahat (Sagala, 2022). Istirahat merupakan kebutuhan dasar manusia dan harus terpenuhi. Pada lansia, pemenuhan kebutuhan istirahat sering berubah yang salah satunya ditandai dengan mudah terbangun di malam hari sehingga tidur tidak optimal (Hibatullah, 2025). Kondisi mudah terbangun di malam hari merupakan tanda dari gangguan pola tidur yang mengindikasikan ketidakcukupan pemenuhan kebutuhan istirahat yang bisa berdampak pada keseimbangan fisik dan psikologis lansia (Mawardi et al., 2024).

Merujuk dari sumber WHO pada tahun 2023 jumlah lansia yaitu 1,1 miliar dan diperkirakan akan naik 1,4 miliar pada tahun 2030. Di Indonesia tahun 2023, jumlah dari lansia berada pada kisaran 30,9 juta atau 11,1% serta pada usia 65 tahun prevalensi gangguan tidur lansia mencapai sekitar 50% yang tergolong tinggi. Pada tahun 2023 Jawa Timur tercatat sebanyak 15,57% total lansia, dan sebanyak 45% mengalami gangguan pada pola tidurnya. Sementara itu, di UPT PSTW Magetan melaporkan terdapat 35,17% atau 51 jiwa yang mengalami gangguan tidur pada tahun 2025 dan dengan jumlah lansia 145 jiwa.

Gangguan pola tidur pada lansia ditandai dengan penurunan fase NREM 3 dan 4, bahkan hampir tidak mengalami tidur dalam. Kondisi ini dipengaruhi oleh perubahan neurologis berupa penurunan jumlah dan ukuran neuron di system saraf pusat, yang menurunkan fungsi neurotransmitter, termasuk norepineprin sehingga memicu gangguan tidur (Wardhani, 2022).

Pada lansia, gangguan pola tidur dapat terjadi yang dipengaruhi oleh proses penuaan, perubahan pada fisik, status mental dan social, serta masalah medis. Masalah tidur pada lansia juga dipengaruhi oleh psikologis, penggunaan obat-obatan, lingkup tidur tidak kondusif, serta pola makan dan penggunaan alkohol maupun kafein (Hibatullah, 2025). Gangguan tidur yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai konsekuensi diantaranya kelelahan, gampang tersinggung, sakit kepala, kecemasan, serta stres yang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. Selain itu pola tidur buruk menyebabkan berbagai dampak lain seperti meningkatnya kerentanan penyakit, gangguan memori, kebingungan, disorientasi, serta gangguan konsentrasi dan kemampuan pengambilan keputusan (Sari, 2023).

Lansia dengan permasalahan gangguan pola tidur dapat diberikan intervensi dengan menerapkan standar asuhan keperawatan yaitu, dukungan tidur. Selain itu terdapat teknik non-farmakologi yang bisa digunakan atau diterapkan pada seorang lansia dengan gangguan pola tidur yaitu melalui cara relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam merupakan terapi non-farmakologi yang efektif untuk memperbaiki gangguan tidur lansia tanpa menimbulkan efek samping dengan hasil berupa peningkatan kualitas tidur yang terkontrol (Asgar, 2025).

Di dalam islam kesehatan itu merupakan anugrah dari Allah SWT yang harus dirawat dengan sebaik mungkin. Penyakit diartikan sebagai cobaan yang mengangkat derajat pada seorang muslim yang bersabar dan terus berikhtiar menjalani pengobatan. Nabi Muhammad SAW bersabda: “Tidaklah seorang muslim terkena penyakit, melainkan Allah akan menghilangkan dosa-dosanya layaknya dedaunan yang berguguran” (HR. Bukhari).

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah asuhan keperawatan kebutuhan tidur pada lansia dengan masalah gangguan pola tidur di UPT pelayanan sosial tresna werdha Magetan (PSTW) ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk melakukan asuhan keperawatan kebutuhan tidur pada lansia dengan masalah gangguan pola tidur di UPT PSTW

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengkaji masalah kesehatan kebutuhan istirahat pada lansia dengan masalah gangguan pola tidur
2. Merumuskan diagnosa keperawatan kebutuhan istirahat pada lansia dengan masalah gangguan pola tidur
3. Merencanakan intervensi keperawatan kebutuhan istirahat pada lansia dengan masalah gangguan pola tidur
4. Melakukan implementasi keperawatan kebutuhan istirahat pada lansia dengan masalah gangguan pola tidur

5. Melakukan evaluasi keperawatan kebutuhan istirahat pada lansia dengan masalah gangguan pola tidur
6. Melakukan dokumentasi keperawatan kebutuhan istirahat pada lansia dengan masalah gangguan pola tidur

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Untuk memberikan pengetahuan tentang kebutuhan istirahat dengan gangguan pola tidur, serta menjadikan referensi terhadap perencanaan dan juga implementasi intervensi untuk mengatasi masalah kebutuhan istirahat dengan gangguan pola tidur pada lansia. Dapat memberikan landasan terhadap peneliti selanjutnya terkait tentang manajemen kebutuhan istirahat dengan gangguan pola tidur pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi UPT PSTW

Sebagai bahan acuan pertimbangan dan juga evaluasi guna mengoptimalkan pelaksanaan praktik pelayanan keperawatan kebutuhan istirahat pada lansia dengan gangguan pola tidur di PSTW Magetan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Berpotensi menjadi bahan peningkatan wawasan dan juga mengembangkan kualitas dari asuhan keperawatan kebutuhan istirahat pada pasien dengan gangguan pola tidur dan juga mengembangkan kompetensi profesi perawat.

3. Bagi Pasien dan Keluarga

Dapat dijadikan sebagai bahan untuk peningkatan ilmu pengetahuan kepada pasien dan keluarga mengunjungi tentang kebutuhan istirahat dengan gangguan pola tidur dan mengetahui cara merawat pasien dengan gangguan pola tidur.

4. Bagi Penulis Selanjutnya

Diharapkan bisa berfungsi sebagai pertimbangan mengenai asuhan keperawatan kebutuhan istirahat lansia dengan gangguan pola tidur, oleh karena itu penulis selanjutnya bisa menjabarkan ilmu pengetahuan dan wawasan yang terbaru.

