

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia atau lanjut usia merupakan kelompok umur yang berada pada tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia. Tahap ini ditandai dengan proses penuaan yang berlangsung secara alami dan tidak dapat dihindari sebagai bagian dari kehidupan manusia (Hartini, 2019). Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan fisiologis yang membuat lansia lebih rentan mengalami gangguan tidur. Perubahan tersebut termasuk perubahan normal pada pola tidur dan waktu istirahat pada lansia (Biahimo & Gobel, 2021). Gangguan tidur yang dialami lansia dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup serta berkaitan dengan peningkatan risiko mortalitas (Sari et al., 2022).

Secara global, prevalensi insomnia pada kelompok lanjut usia diperkirakan berada pada kisaran 13–47%, dengan sekitar 50–70% kasus terjadi pada individu berusia di atas 65 tahun. Menurut data *World Health Organization* (WHO), proporsi penduduk lanjut usia di kawasan Asia Tenggara mencapai sekitar 8% atau setara dengan 142 juta jiwa. Sementara itu, di Indonesia pada tahun 2020, persentase penduduk lansia tercatat sebesar 11,34% atau sekitar 80 juta jiwa (Napitupulu & Ahmad, 2021). Di tingkat nasional, insomnia dialami oleh hampir setengah dari populasi lansia berusia 65 tahun ke atas. Setiap tahunnya, diperkirakan sekitar 20–50% lansia melaporkan keluhan insomnia, dengan sekitar 17% di antaranya mengalami insomnia dalam kategori berat. Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa prevalensi insomnia pada lansia di Indonesia masih tergolong tinggi, yaitu mencapai sekitar 67%

(Junarti, Prasetyo, & Sodikin, 2022). Pada tingkat lokal, pendataan terbaru tahun 2025 di Panti Sosial Tresna Werdha Magetan menunjukkan bahwa jumlah lansia mencapai 145 orang, terdiri atas 64 laki-laki dan 81 perempuan. Dari jumlah tersebut, terdapat 51 lansia yang mengalami gangguan pola tidur, dengan prevalensi 35,2% (UPT PSTW Magetan, 2025). Tingginya angka kejadian gangguan tidur pada sebagian besar lansia menunjukkan bahwa masalah kesehatan ini berkaitan dan berpotensi memperburuk kualitas hidup lansia, sehingga diperlukan upaya pemantauan dan intervensi kesehatan yang lebih komprehensif.

Seiring dengan bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan produksi hormon yang dapat memengaruhi kondisi fisiologis tubuh, terutama pada malam hari. Kondisi ini sering menyebabkan lansia mengalami kesulitan untuk merasa mengantuk dan memulai tidur, sehingga kualitas tidur malam hari menjadi terganggu. Secara umum, kualitas tidur lansia pada malam hari mengalami penurunan sekitar 70–80% dibandingkan dengan usia dewasa. Meskipun demikian, kebutuhan tidur pada individu berusia di atas 64 tahun secara normal berkisar antara 6–8 jam per hari (Ashari et al., 2022). Proses penuaan (*aging process*) juga berdampak pada penurunan fungsi neurotransmitter, yang ditandai dengan berkurangnya distribusi norepinefrin di dalam tubuh. Kondisi ini memicu perubahan pada siklus tidur, khususnya pada fase tidur *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) tahap 3 dan 4, yang berperan penting dalam tidur nyenyak (Rahmani & Rosidin, 2020). Selain itu, lansia mengalami perubahan pada sistem neurologis berupa penurunan jumlah dan

ukuran neuron di sistem saraf pusat, yang menyebabkan menurunnya fungsi neurologis serta berdampak langsung pada kualitas tidur (Sumitra, 2014).

Kualitas tidur yang buruk dan berlangsung secara terus-menerus dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan pada lansia. Dampak gangguan tidur, khususnya insomnia, meliputi rasa kantuk berlebihan pada siang hari, gangguan konsentrasi dan daya ingat, perubahan suasana hati seperti depresi, peningkatan risiko jatuh, penggunaan obat tidur yang tidak tepat, serta penurunan kualitas hidup secara keseluruhan (Sumirta & Laraswati, 2017). Selain itu, kurang tidur atau kualitas tidur yang tidak optimal diketahui dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi, penyakit jantung, serta berbagai kondisi medis lainnya (Madeira et al., 2019). Gangguan tidur juga dapat menurunkan tingkat kewaspadaan dan konsentrasi, meningkatkan risiko gangguan kesehatan, melemahkan fungsi sistem imun, serta memengaruhi kemampuan fisik, fungsi kognitif, dan kualitas hidup lansia (Erwani & Nofriandi, 2017).

Pada umumnya, lansia membutuhkan waktu yang lebih lama untuk dapat tertidur setelah berbaring dan memiliki durasi tidur nyenyak yang lebih singkat dibandingkan kelompok usia lebih muda (Hasibuan & Hasna, 2021). Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kualitas tidur lansia melalui pemberian intervensi keperawatan yang berfokus pada dukungan tidur. Intervensi tersebut dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis merupakan pilihan yang sederhana dan aman untuk membantu mengatasi gangguan pola tidur dengan tujuan

meningkatkan kualitas tidur serta mempertahankan gaya hidup yang optimal pada lansia (Tim Pokja SDKI, 2017).

Untuk mengatasi masalah Gangguan Pola Tidur pada lansia, diperlukan penatalaksanaan intervensi keperawatan yang komprehensif. Berdasarkan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), luaran utama yang diharapkan adalah Pola Tidur Membaik, dengan kriteria hasil spesifik seperti tercapainya jumlah jam tidur dalam batas normal (6-8 jam/hari) dan munculnya perasaan segar setelah tidur. Intervensi keperawatan yang relevan mengacu pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), khususnya intervensi Dukungan Tidur. Tindakan ini mencakup manajemen lingkungan tidur (misalnya, memastikan ruangan tenang dan nyaman), edukasi tentang praktik tidur sehat, dan penerapan terapi komplementer (Tim Pokja SIKI, 2018). Dalam konteks ini, peran perawat sangatlah krusial sebagai pendidik sekaligus pelaksana terapi non-farmakologis, yang secara langsung bertujuan untuk memutus rantai gangguan tidur, mengurangi risiko komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup lansia (Ningtyas, 2024).

Berdasarkan seluruh uraian di atas mengenai tingginya prevalensi gangguan pola tidur pada lansia, serta pentingnya intervensi keperawatan yang komprehensif, maka penulis tertarik untuk melakukan Studi Kasus Asuhan Keperawatan Pada Lansia yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat dan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur di UPT PSTW Kabupaten Magetan.

Ditinjau dari segi keagamaan, Al-Qur'an menerangkan dalam Surat At-Taubah ayat 91:

وَرَسُولُهُ لِلَّهِ تَصَحُّوا إِذَا حَرَجَ يُنْفِقُونَ مَا يَجِدُونَ لَا الَّذِينَ عَلَى وَلَا الْمَرْضَى عَلَى وَلَا الضُّعَفَاءَ عَلَى يُسْ
رَجِيمٌ غُفُورٌ وَاللَّهُ َّ سَبِيلٌ مِنَ الْمُحْسِنِينَ عَلَى وَمَا

Latin: Laisa 'aladh-dhu'afaa-i wa laa 'alal-marḍaa wa laa 'alal-ladziina laa
yajiduuna maayunfiquuna harajun idzaa naṣaḥuu lillahi wa rasuulihi. Wa maa
'alal-muḥsinina min sabiil. Wallahu Ghafuurun Rahiim.

Artinya: Tiada dosa (lantaran tidak pergi berjihad) atas orang-orang yang
lemah, orang-orang yang sakit dan atas orang-orang yang tidak memperoleh
apa yang akan mereka nafkahkan, apabila mereka berlaku ikhlas kepada Allah
dan Rasul-Nya. Tidak ada jalan sedikitpun untuk menyalahkan orang-orang
yang berbuat baik. Dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Ayat ini memberikan landasan bahwa tidak ada halangan bagi mereka
yang sakit, sekaligus menekankan pentingnya berbuat baik (ihsan), yang dalam
konteks keperawatan berarti memberikan asuhan dan intervensi terbaik pada
kelompok yang rentan seperti lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas identifikasi masalah pada study kasus ini
Adalah Bagaimana Asuhan Keperawatan Pada Lansia yang mengalami
Gangguan Aktivitas Dan Istirahat dengan Gangguan Pola tidur di UPT PSTW
Kabupaten Magetan.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Mahasiawa mampu melakukan Asuhan Keperawatan Pada Lansia yang
mengalami Gangguan Aktivitas Dan Istirahat dengan Gangguan Pola tidur di
UPT PSTW Kabupaten Magetan.

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Mengkaji masalah Kesehatan lansia yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur tidur di UPT PSTW Kabupaten Magetan.
- b. Menganalisa masalah keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat terutama pada gangguan pola tidur di UPT PSTW Kabupaten Magetan.
- c. Merencanakan Tindakan keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat, terutama pada Gangguan pola tidur tidur di UPT PSTW Kabupaten Magetan.
- d. Melakukan implementasi keperawatan pada pasien lansia yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT PSTW Kabupaten Magetan.
- e. Melakukan evaluasi keperawatan pada pasien yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT PSTW Kabupaten Magetan.
- f. Melakukan dokumentasi keperawatan pada pasien yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT PSTW Kabupaten Magetan.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoris

- a. Bagi Dinas Kesehatan dan Sosial

Studi Kasus Asuhan Keperawatan ini di lampirkan dapat di jadikan sebagai sumber memberikan asuhan keperawatan Gerontik

Pada Pasien lansia yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah Gangguan Pola Tidur.

b. Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk asuhan keperawatan Pasien lansia yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah Gangguan Pola Tidur, dan untuk menambah pengetahuan dan pengalaman dalam penelitian.

c. Bagi Ilmu keperawatan

Menambah wawasan dan pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam penerapan asuhan keperawatan gerontik pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur serta dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat praktis

a. Bagi Lansia

Meningkatkan pengetahuan lansia tentang masalah gangguan pola tidur

b. Bagi institusi

Dapat di jadikan pedoman dalam penerapan asuhan keperawatan lansia dan dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk profesi keperawatan dalam meningkatkan pengetahuan lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Studi kasus ini bisa dijadikan sebagai literatur untuk studi kasus selanjutnya. Dan peneliti selanjutnya di harapkan bisa menyempurnakan studi kasus ini.