

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Lansia merupakan istilah bagi individu yang telah memasuki periode dewasa akhir atau usia tua. Dimana periode dewasa akhir ini merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang, pada periode ini terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap (Hurlock, 2007). Lansia terbagi dalam beberapa batasan usia yaitu usia pertengahan (*middle*) antara umur 45 hingga 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) berumur antara 60 hingga 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) usia 75 hingga 90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun (Fatmawati, 2010).

Populasi lansia di dunia dari tahun ke tahun semakin meningkat, bahkan pertambahan lansia menjadi yang paling mendominasi apabila dibandingkan dengan pertambahan populasi penduduk pada kelompok usia lainnya. Menurut WHO, populasi lansia di Asia Tenggara sebesar 8 % atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia akan terus meningkat hingga 3 kali lipat. Pada tahun 2000 didapatkan data jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 terjadi peningkatan jumlah lansia menjadi 24,000,000 (9,77%) dari total populasi dan diperkirakan pada tahun 2020 jumlah lansia akan terus meningkat hingga 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Di Indonesia pada

tahun 2020 jumlah lansia diperkirakan sekitar 80.000.000 (Kemenkes RI, 2018).

Indonesia merupakan lima negara didunia yang memiliki jumlah usia lanjut tertinggi. Data yang didapatkan dari Survei Sosial Ekonomi Nasional tahun 2016, jumlah lansia di Indonesia mencapai 22,4 juta jiwa atau 8,69 % dari jumlah penduduk. Dan data yang didapatkan dari proyeksi BPS tahun 2015, jumlah lansia diperkirakan mencapai 9,3 % atau 24,7 juta jiwa. Kepala Perwakilan BKKBN Sumbar, Syahrudin mengatakan berdasarkan hasil pendataan keluarga tahun 2015 terdapat 4.655.153 jiwa penduduk dengan jumlah lansia yang ada di Sumatera Barat 91.829 jiwa (19,72 %), dengan angka tertinggi di Kota Padang 54.025 (58.83 %). Menurut hasil sensus penduduk di Sumatera Barat, terdapat 96.819 penduduk yang masuk dalam kategori lansia.

Proses penuaan yang dialami lansia menyebabkan perubahan tidur sehingga mempengaruhi kualitas tidur. Faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur yaitu faktor biologis, psikologis dan lingkungan. Seperti penyakit fisik, obat-obatan dan substansi, gaya hidup, pola tidur yang biasa dan mengantuk yang berlebihan pada siang hari, stress emosional, lingkungan, latihan fisik dan kelelahan, serta asupan makanan dan kalori (Perry & Potter, 2005).

Menurut Moorin Espie (2012) insomnia disebabkan oleh permasalahan emosional, kognitif dan fisiologis. Hal tersebut berpengaruh terhadap terjadinya disfungsi kognitif, kebiasaan tidak sehat dan akibat -

akibat insomnia lainnya. Biasanya lansia sering mengalami kesulitan untuk memulai tidur, sering terjaga sewaktu tidur dan tidak dapat tidur kembali, menghabiskan waktu dalam tahap mengantuk serta sangat sedikit waktu dalam tahap mimpi. Insomnia dapat menimbulkan gangguan untuk melakukan aktivitas sepanjang hari, melemahkan energi dan mood, kesehatan, serta kualitas hidup dan menyebabkan rasa frustrasi. Jika insomnia terjadi dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan gangguan kesehatan baik mental maupun fisik (Mayo Clinic, 2013 cit Sulistyowati, 2014).

Peraturan Pemerintah Nomor 43 Tahun 2004 tentang Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Lanjut Usia antara lain : 1) Pelayanan keagamaan dan mental spiritual seperti pembangunan sarana ibadah dengan pelayanan aksesibilitas bagi lanjut usia, 2) Pelayanan kesehatan melalui peningkatan upaya penyembuhan (kuratif), diperluas pada bidang pelayanan geriatrik/gerontologik, 3) Pelayanan untuk prasarana umum, yaitu mendapatkan kemudahan dalam penggunaan fasilitas umum, keringanan biaya, kemudahan dalam melakukan perjalanan, penyediaan fasilitas rekreasi dan olahraga khusus, 4) Kemudahan dalam penggunaan fasilitas umum, seperti pelayanan administrasi pemerintah (Kartu Tanda Penduduk seumur hidup) dan lain-lain (Depkes RI, 2013).

Menurut Maas (2011) perawat memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan tidur yang optimal pada lansia yang tidak memiliki masalah tidur sebelumnya, lansia yang beresiko atau sedang mengalami

gangguan pola tidur. Beberapa cara bisa dilakukan untuk mengatasi insomnia atau mengurangi gangguan tidur, baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologi yang diberikan kepada lansia yang mengalami insomnia memberikan efek samping pada lansia seperti obat-obatan jenis antidepresan, antihipertensi, antineoplastic, antikolinerjik, hormon, simpatometik amines, agen neurologi dan lain-lain (Touhy, 2010). Sedangkan terapi non farmakologi terdiri dari sleep restriction, sleep hygiene, relaxation therapy, dan stimulus control therapy (Edinger et. al., 2001). Salah satu relaxation therapy yang dapat dilakukan adalah terapi relaksasi benson.

Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Purwanto, 2006). Menurut teori Herbert Benson (2000) relaksasi benson bermanfaat mengatasi gangguan tidur. Prinsip relaksasi benson yaitu menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman. Dimana perasaan rileks diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF) sehingga kebutuhan tidur akan terpenuhi, lansia merasa lebih rileks dan nyaman serta lamanya tidur lebih dari 6 jam terpenuhi.

Penelitian mengenai teknik relaksasi benson telah dilakukan oleh Sri Franciska, dkk (2018) dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Srikandi Wilayah Pilang Kelurahan Sumbersari Kecamatan Lowokwaru Kota

Malang”. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi benson, pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia ditemukan 10 orang lansia (47,62%) dengan kategori kurang dan setelah dilakukan teknik relaksasi benson, pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia ditemukan 18 orang lansia (85,72%) dengan kategori baik. Maka dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan dilakukannya teknik relaksasi benson, pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia mengalami peningkatan.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh mahasiswa Profesi Keperawatan Universitas Andalas di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Tahun 2018 pada tanggal 06 – 07 Agustus 2018 didapatkan bahwa jumlah lansia sebanyak 18 orang. Pada saat pengkajian didapatkan 8 orang (44 %) lansia mengalami insomnia.

Hasil pengkajian yang dilakukan pada keluarga Ny. F didapatkan masalah keperawatan gangguan pola tidur, keluarga belum mengetahui tentang gangguan pola tidur dan cara perawatannya. Untuk mengatasi gangguan pola tidur tersebut membutuhkan perawatan yang komprehensif, maka mahasiswa melakukan pembinaan pada salah satu lansia tersebut di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara dalam bentuk upaya promotif, preventif dan kuratif dengan bekerjasama pada pihak terkait. Pembinaan lansia tersebut didokumentasikan dalam sebuah Laporan Ilmiah Akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga Ny. F Dengan Kasus Insomnia Serta Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pada Lansia di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Tahun 2018”.

B. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap lansia binaan dengan gangguan pola tidur dan mampu menerapkan manajemen kasus pada lansia yang berada di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Tahun 2018.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah gangguan pola tidur di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Tahun 2018.
- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Tahun 2018.
- c. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Tahun 2018.
- d. Menjelaskan implementasi tindakan keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Tahun 2018.
- e. Menjelaskan evaluasi terhadap implementasi dengan masalah gangguan pola tidur di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Tahun 2018.



- f. Menjelaskan analisa kasus dengan masalah gangguan pola tidur di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Tahun 2018.
- g. Menjelaskan pelaksanaan manajemen pelayanan komunitas lansia di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Tahun 2018.
- h. Menjelaskan analisa manajemen kasus komunitas lansia di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Tahun 2018.

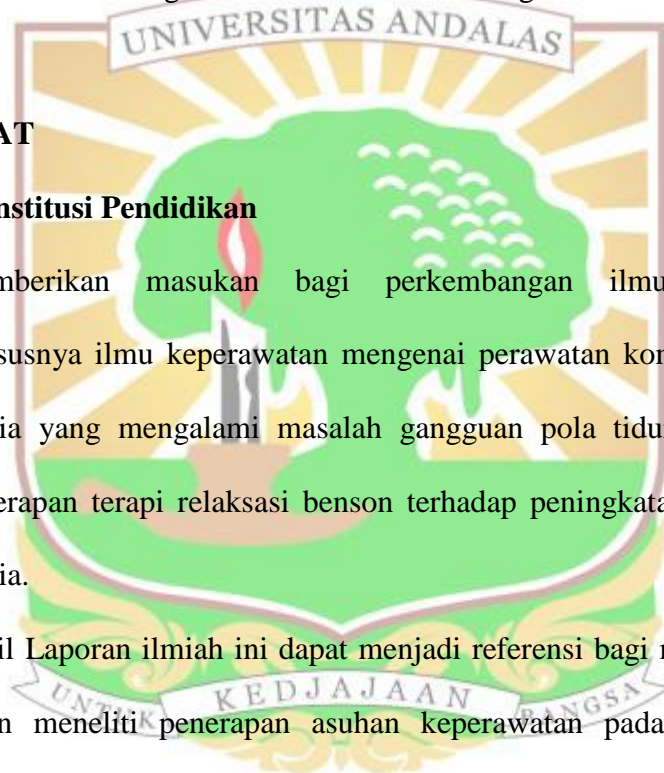
C. MANFAAT

1. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Memberikan masukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya ilmu keperawatan mengenai perawatan komprehensif pada lansia yang mengalami masalah gangguan pola tidur dan pengaruh penerapan terapi relaksasi benson terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.
- b. Hasil Laporan ilmiah ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa yang ingin meneliti penerapan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah gangguan pola tidur yang berkaitan dengan terapi relaksasi benson.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

- a. Hasil laporan ilmiah ini dapat menjadi salah satu bahan masukan bagi puskesmas dengan membuat suatu pembuatan kebijakan standar asuhan



keperawatan terhadap lansia dengan masalah gangguan pola tidur dengan cara penerapan terapi relaksasi benson.

- b. Hasil laporan ilmiah ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi Puskesmas dalam pembuatan kebijakan untuk meningkatkan pelayanan keperawatan yang bersifat promotif dan preventif tentang penyuluhan dan penerapan terapi relaksasi benson, sehingga dapat meningkatkan minat dan partisipasi lansia dalam kegiatan tersebut.

