

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Lanjut usia merupakan periode akhir dalam kehidupan manusia, dimana seseorang mulai mengalami perubahan dalam kehidupan yang ditandai dengan perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, bukan proses yang dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi sudah dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang sudah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa, dan tua (Faidah et al., 2020). Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia dikelompokkan menjadi 4 yaitu : usia pertengahan (*middle age*) : usia 45-59 tahun, lansia (*elderly*) : usia 60 – 74 tahun, lansia tua (*old*) : usia 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) : usia di atas 90 tahun.

*Ageing population* atau penuaan penduduk merupakan fenomena demografi yang tidak dapat diabaikan (UNFPA, 2012). *Ageing population* artinya proporsi penduduk lansia di dunia mengalami peningkatan. Hampir setiap negara di dunia saat ini memasuki masa penuaan penduduk, dimana penduduk lansia mengalami penambahan yang drastis baik secara

jumlah maupun proporsinya. Menurut WHO (2022) pada tahun 2030, jumlah penduduk dunia yang berusia 60 tahun keatas diperkirakan meningkat dari tahun 2020 sebanyak 1,4 miliar menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050.

Data Susenas Maret 2022 memperlihatkan sebanyak 10,48 persen penduduk adalah lansia, dengan nilai rasio ketergantungan lansia sebesar 16,09 persen. Artinya, setiap satu orang lansia didukung oleh sekitar 6 orang penduduk usia produktif (umur 15-59 tahun). Lansia perempuan lebih banyak daripada laki-laki yaitu (51,81 persen berbanding 48,19 persen) dan lansia di perkotaan lebih banyak daripada perdesaan (56,05 persen berbanding 43,95 persen). Sebanyak 65,56 persen lansia tergolong lansia muda (60-69 tahun), 26,76 persen lansia madya (70-79 tahun), dan 7,69 persen terholong lansia tua (80 tahun ke atas) (BPS,2022). Wilayah Provinsi Sumatera Barat tepatnya di kota Padang merupakan populasi lansia terbanyak yang telah mengalami peningkatan jumlah dari tahun 2019 sebanyak 68.509 orang lansia dan pada tahun 2020 jumlah lansia mencapai 93.055 (Kemenkes RI, 2020).

Seiring dengan meningkatnya jumlah lansia, masalah yang terjadi pada lansia juga semakin beragam, diantaranya gangguan kardiovaskuler, nyeri atau ketidaknyamanan, gangguan eliminasi, gangguan ketajaman penglihatan, gangguan pendengaran serta insomnia atau gangguan tidur (Sulistyarini & Santoso, 2016). Lansia membutuhkan waktu yang lama

untuk dapat tertidur, dan waktu tidur nyenyak lansia lebih sedikit dibandingkan dengan waktu berbaring lansia (Hasibuan & Hasna, 2021)

Beberapa masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah insomnia. Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami gangguan dalam pola tidurnya, seperti kesulitan untuk tidur, terutama tidur malam hari. Insomnia merupakan masalah gangguan tidur yang paling sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Kejadian insomnia lebih banyak terjadi pada lansia, seseorang dengan status sosial ekonomi rendah, pekerja dengan sistem *shift*, dan korban perceraian (Safitri & Supriyanti, 2021).

Gangguan tidur yang terjadi pada lansia cukup tinggi. Berdasarkan data yang ditemukan bahwa di Indonesia sebanyak 50% lansia diatas 60 tahun mengalami gangguan tidur, dengan prevalensi insomnia sendiri masih tergolong tinggi yaitu sekitar 67%. Pola tidur adalah keadaan seseorang yang sulit untuk memulai tidur sehingga berdampak terhadap kualitas tidur seseorang. Kualitas tidur seseorang dapat di gambarkan dengan lamanya waktu tidur (Umami, 2020). Proses degenerasi pada lansia menyebabkan waktu tidur efektif semakin berkurang karena adanya perubahan secara fisik, fisiologis dan psikologis yang cenderung ke arah lebih buruk.

Tidur memiliki peran penting pada fungsi otak dan fisiologi tubuh, sehingga jika seseorang kurang tidur atau kualitas tidur buruk akan berdampak pada fisik, psikis maupun kognitif (Medic et al., 2017).

Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan keterlambatan dalam proses berpikir dan beraktivitas, kurang fokus dan kurang konsentrasi, serta terganggunya memori jangka pendek (Nurdin et al., 2018). Insomnia yang tidak diatasi dengan baik akan berdampak terhadap kualitas hidup, produktivitas dan keselamatan kerja apabila lansia masih bekerja (Wuryaningsih et al., 2018)

Ada dua tahap yang harus dilalui dalam tidur yaitu tidur REM (*Rapid Eye Movement*) dan NREM (*Non-Rapid Eye Movement*). NREM kemudian dibagi lagi menjadi empat tingkat, dengan tingkat tidur yang makin dalam yaitu NREM 1, NREM 2, NREM 3, dan NREM 4. Perubahan yang terjadi pada tidur lansia adalah episode tidur REM yang cenderung memendek dan terdapat penurunan secara progresif pada tahap tidur NREM 3 dan NREM 4. Fase tidur ini merupakan fase tidur yang dalam dan akan susah untuk bangun. Karena adanya penurunan fase NREM 3 dan NREM 4 mengakibatkan lansia sering terbangun pada malam hari (Wijayanti, 2019). Seorang lansia akan terbangun lebih sering di malam hari dan membutuhkan waktu yang lebih banyak untuk kembali tertidur (Potter & Perry, 2010).

Perubahan pola tidur pada lansia disebabkan perubahan sistem saraf pusat yang memengaruhi pengaturan tidur. Kerusakan sensorik yang umum terjadi dalam proses penuaan, dapat mengurangi sensitivitas terhadap waktu yang mempertahankan irama sirkadian (Potter & Perry, 2010). Aktifnya saraf simpatis membuat lansia tidak merasa santai dan

rileks sehingga tidak muncul rasa kantuk. Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh, dapat menyebabkan seseorang menjadi pelupa, bingung, dan disorientasi, terutama jika kurangnya tidur terjadi dalam jangka waktu yang lama (Potter dan Perry, 2010).

Al quran merupakan kitab suci umat Islam. Mendengarkan ayat suci Al quran dapat membuat gelombang alfa meningkat pada otak dan memicu pelepasan hormon endorfin pada tubuh manusia (Ghiasi & Keramat, 2018). Al Quran dapat mempengaruhi kondisi emosional dan fisiologis pada manusia. Beberapa penelitian dengan berbagai metode menemukan bahwa gelombang otak mengalami peningkatan saat berinteraksi dengan Al-quran, yang membuat stress menurun, meningkatkan konsentrasi serta membuat emosi lebih tenang (Vaghefi et al., 2019).

Mendengarkan ayat suci Al-Qur'an dapat membuat perkembangan otak menjadi lebih baik, dapat membuat perasaan tenang, menjadi segala obat untuk berbagai penyakit, serta meningkatkan kemampuan memori (Wuryaningsih et al., 2018). Bacaan murattal Al-Qur'an dengan tempo yang lambat, lembut dan harmonis akan menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin, membuat tubuh menjadi rileks serta mempengaruhi kendali sistem limbik sebagai pusat emosi pada tubuh manusia, sehingga dapat mengendalikan alam perasaan. Tempo dalam mendengarkan murattal Al-Qur'an yang lambat mempunyai kisaran antara

60 - 120 beat per menit (bpm). Tempo yang lambat yang dimaksud merupakan tempo yang seiring dengan detak jantung manusia, sehingga jantung akan menyamakan detaknya dengan tempo suara (Suryani & Salmiyati, 2016).

Kegiatan terapi murratal merupakan, kegiatan yang tidak memberatkan bagi klien dan tidak membutuhkan biaya dalam pelaksanaannya sehingga mempermudah klien untuk melaksanakan terapi murratal dengan rutin dan mandiri (Syukriana, et al., 2021). Hasil penelitian yang telah dilakukan Iksan & Hastuti (2020), Mujamil et al., (2017) bahwa dengan mendengarkan murattal Al-Qur'an surah Ar-Rahman selama 10 sampai 60 menit secara terus menerus dan berkelanjutan pada malam menjelang tidur dapat meningkatkan kualitas tidur.

Hasil pengkajian yang dilakukan pada lansia Tn. A didapatkan data bahwa Tn. A mengalami kesulitan untuk tidur, Tn. A pergi ke tempat tidur pukul 22.00 WIB dan baru dapat tertidur pukul 02.00 WIB, merasa lelah dan tidak segar setelah bangun tidur. Setelah didapatkan hasil pengkajian, ditemukan masalah keperawatan pada Tn. A yaitu gangguan pola tidur. Klien mengatakan belum mengetahui cara mengatasi gangguan pola tidur yang dialaminya. Untuk mengatasi gangguan pola tidur tersebut, maka peneliti melakukan asuhan keperawatan pada lansia Tn. A di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin dan dilakukan dokumentasi dalam sebuah laporan karya ilmiah akhir yang berjudul "Asuhan

Keperawatan Pada Lansia Tn. A Dengan Insomnia Melalui Penerapan Terapi Murratal Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin “.

## **B. Tujuan**

Tujuan penelitian

### 1. Tujuan umum

Memberikan gambaran asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap lansia Tn. A dengan insomnia dan mampu menerapkan Terapi Murratal pada lansia Tn. A di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman Tahun 2023.

### 2. Tujuan khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman.
- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan dengan insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman.
- c. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman.
- d. Menjelaskan implementasi tindakan keperawatan dengan insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

- e. Menjelaskan analisa kasus dengan insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluh Sicincin Padang Pariaman.

### **C. Manfaat Penelitian**

1. Bagi pendidikan keperawatan
  - a. Masukan bagi perkembangan dalam hal perawatan komprehensif dan menambah pengalaman mahasiswa dalam merawat lansia dengan insomnia dan masalah keperawatan gangguan pola tidur dengan cara menerapkan Terapi Murratal pada lansia.
  - b. Hasil laporan karya ilmiah akhir ini dapat menjadi sumber literatur dan bahan referensi bagi mahasiswa yang ingin meneliti penerapan asuhan keperawatan pada lansia dengan insomnia yang berkaitan dengan Terapi Murratal dengan pengembangan variabel lain.
2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan/Keperawatan
  - a. Hasil laporan ilmiah ini dapat menjadi salah satu bahan masukan bagi pelayanan kesehatan dengan membuat suatu kebijakan standar asuhan keperawatan terhadap lansia dengan masalah gangguan pola tidur atau insomnia dengan penerapan terapi murratal.
  - b. Hasil laporan ilmiah ini dapat menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam pembuatan kebijakan di puskesmas untuk meningkatkan pelayanan keperawatan yang bersifat promotif dan preventif tentang penyuluhan dan penerapan terapi murratal sehingga dapat meningkatkan minat dan partisipasi lansia dalam kegiatan tersebut.