

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa lanjut usia merupakan fase terakhir dalam siklus kehidupan manusia, ketika individu telah melewati berbagai tahap kehidupan yang lebih aktif dan produktif. Pada periode ini, seseorang mulai mengalami penurunan kemampuan fisik dan fungsi organ secara bertahap. Menurut Santrock, lansia dapat diklasifikasikan menjadi dua kelompok utama, yaitu young old (usia 65–75 tahun) dan old (usia di atas 75 tahun). Sementara itu, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan usia 65 tahun sebagai titik awal yang menandai dimulainya proses penuaan secara biologis dan sosial.

Fenomena penuaan penduduk kini menjadi perhatian global. Berdasarkan laporan World Population Ageing 2023 dari Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), jumlah lansia di dunia telah mencapai 705 juta jiwa, mencakup sekitar 9,18% dari total populasi global. Jumlah ini diproyeksikan melonjak tajam menjadi 2 miliar jiwa pada tahun 2050, yang menandai pergeseran besar dalam struktur demografis dunia (United Nations Population Division, 2023). Lonjakan ini menimbulkan tantangan serius, terutama dalam aspek pelayanan kesehatan, perlindungan sosial, serta peningkatan kualitas hidup lansia.

Indonesia, termasuk Provinsi Sumatera Barat, turut mengalami tren demografis serupa. Indonesia sebagai negara berkembang menempati urutan ke 4 dengan jumlah penduduk terbanyak di dunia. Indonesia saat ini sedang memasuki

fase ageing population, yaitu proporsi penduduk lanjut usia (lansia) semakin meningkat. Berdasarkan hasil Survey Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2024, jumlah lansia di Indonesia hampir mencapai 30 juta orang atau sekitar 12% dari seluruh penduduk Indonesia. Data tersebut menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan tahun 2010 yaitu 18,1 juta orang atau 7,6% dari total jumlah penduduk.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024, delapan provinsi tercatat memiliki proporsi lansia yang tinggi, salah satunya adalah Sumatera Barat. Di provinsi ini, populasi lansia mencapai 629.493 jiwa, setara dengan 11,16% dari total penduduknya. Angka tersebut menempatkan Sumatera Barat dalam kategori wilayah dengan struktur penduduk menua (ageing population), sebuah kondisi yang menuntut kesiapan dari berbagai sektor, khususnya kesehatan masyarakat. Menurut data BPS Provinsi Sumatera Barat menunjukkan tren peningkatan jumlah lansia selama tiga tahun terakhir. Pada tahun 2021, jumlah lansia tercatat sebanyak 603.360 jiwa, kemudian meningkat menjadi 629.493 jiwa pada 2022, dan kembali naik menjadi 654.180 jiwa pada tahun 2023. Konsistensi peningkatan ini menunjukkan bahwa isu penuaan bukan lagi prediksi masa depan, melainkan kenyataan yang harus dihadapi saat ini.

Seiring bertambahnya usia, individu akan mengalami berbagai perubahan fisik dan fisiologis yang merupakan bagian alami dari proses penuaan. Perubahan ini memengaruhi hampir seluruh sistem tubuh, termasuk sistem muskuloskeletal, kardiovaskular, pernapasan, saraf, dan endokrin. Salah satu perubahan utama yang dialami lansia adalah penurunan massa otot dan kepadatan tulang, berkurangnya

elastisitas jaringan, serta perlambatan metabolisme tubuh. Sistem saraf pusat pun mengalami degenerasi, seperti berkurangnya jumlah neuron dan menurunnya fungsi neurotransmitter, yang turut memengaruhi berbagai fungsi tubuh, termasuk siklus tidur dan bangun (Adam, 2019).

Menurut National Sleep Foundation (2020), sekitar 50% lansia mengalami gangguan tidur dalam berbagai bentuk, mulai dari kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, hingga merasa tidak segar saat bangun tidur. Sedangkan 21% lansia di Indonesia mengalami gangguan dalam kualitas tidurnya. Umumnya hampir 1,5 kali lipat lebih banyak di derita orangtua di banding anak muda.

Secara fisiologis, ritme sirkadian lansia mengalami pergeseran. Ritme ini merupakan jam biologis internal yang mengatur berbagai fungsi tubuh, termasuk tidur. Pada lansia, ritme sirkadian cenderung mengalami fase tidur lebih awal di malam hari dan bangun lebih pagi, dikenal dengan istilah advanced sleep phase syndrome (ASPS) (Chellappa et al., 2021). Selain itu, terjadi penurunan produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur. Penurunan ini menyebabkan kesulitan dalam mempertahankan tidur yang nyenyak dan berkualitas (Mander et al., 2020).

Tidur memiliki peran vital dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan emosional, terutama pada kelompok usia lanjut. Pada lansia, tidur yang berkualitas berkontribusi dalam mempertahankan fungsi kognitif, memperkuat sistem kekebalan tubuh, mengatur metabolisme, serta mendukung kestabilan suasana hati. Sebaliknya, gangguan tidur dapat mempercepat penurunan fungsi

fisiologis dan memperburuk kondisi kesehatan kronis yang umum pada usia lanjut, seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan neurodegeneratif (Rachmadina et al., 2025)

Permasalahan gangguan tidur pada lansia harus lebih menjadi perhatian, karena jika diabaikan dapat menimbulkan berbagai dampak buruk bagi kesehatan sehingga dapat menurunkan kualitas hidup lansia (Utami et al., 2021). Menurut A'la et al. (2021), konsekuensi buruknya kualitas tidur akibat gangguan tidur pada lansia antara lain, menurunnya kemampuan kognitif, risiko terjatuh, kelelahan di siang hari, serta dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental. Selain itu Wang et al. (2023), juga menyebutkan bahwa kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat menyebabkan berbagai penyakit kronis, seperti stroke, penyakit jantung koroner, kanker yang dapat menurunkan produktivitas harian, dan kondisi fisik yang lemah.

Dampaknya terhadap kesehatan lansia tidak bisa dianggap remeh. Gangguan tidur yang berkepanjangan berkorelasi erat dengan penurunan fungsi eksekutif otak, penurunan konsentrasi dan kecepatan berpikir, peningkatan risiko depresi, hingga munculnya gangguan perilaku seperti agitasi dan mudah tersinggung. Secara fisiologis, kurang tidur juga melemahkan sistem imun, meningkatkan risiko jatuh akibat gangguan keseimbangan, dan memperburuk penyakit kronis yang telah ada. Lebih jauh, bukti ilmiah menunjukkan bahwa gangguan tidur kronis pada lansia berhubungan dengan percepatan akumulasi β -amyloid di otak protein yang berperan dalam patogenesis penyakit Alzheimer sehingga meningkatkan risiko terjadinya demensia (Scullin & Bliwise, 2022; Winer et al., 2020).

Untuk menangani masalah ini, berbagai pendekatan terapi telah dikembangkan, baik farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi farmakologis biasanya melibatkan penggunaan obat tidur seperti benzodiazepin, non-benzodiazepin, dan agonis reseptor melatonin. Meskipun efektif dalam jangka pendek, penggunaan obat-obatan ini pada lansia memiliki risiko signifikan, termasuk efek samping berupa gangguan kognitif, ketergantungan, dan peningkatan risiko jatuh (Riemann et al., 2020). Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis lebih disarankan sebagai terapi jangka panjang yang aman dan berkelanjutan.

Pendekatan non-farmakologis yang banyak direkomendasikan meliputi Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I), edukasi sleep hygiene, teknik relaksasi, dan terapi aktivitas fisik. Aktivitas fisik secara rutin terbukti dapat memperbaiki kualitas tidur dengan cara meningkatkan efisiensi tidur dan mengurangi latensi tidur. Salah satu bentuk intervensi aktivitas fisik yang menjanjikan bagi lansia adalah terapi senam ergonomis (Riemann et al., 2020).

Senam ergonomis merupakan bentuk intervensi fisik yang dirancang dengan prinsip kesesuaian terhadap karakteristik fisiologis lansia, baik dari segi intensitas, ritme gerakan, maupun tujuan terapeutiknya. Berbeda dari olahraga konvensional yang cenderung menuntut kekuatan atau ketahanan fisik tertentu, senam ergonomis menekankan aspek kenyamanan, keamanan, dan efektivitas gerakan melalui aktivitas yang lembut, berirama, dan disertai teknik pernapasan dalam serta relaksasi progresif (Rohimah, 2022).

Gerakan dalam senam ergonomis umumnya bersifat dinamis ringan dan statis reflektif, yang ditujukan untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi, memperbaiki postur tubuh, memperlancar peredaran darah, serta menstimulasi sistem saraf parasimpatik. Teknik pernapasan dalam yang diintegrasikan ke dalam sesi senam berperan penting dalam memperlambat detak jantung, menurunkan tekanan darah, dan mengaktifkan respons relaksasi tubuh. Proses ini tidak hanya menenangkan secara fisik, tetapi juga membantu lansia memasuki kondisi mental yang lebih siap untuk tidur.

Dari ilmu neuroendokrin, senam ergonomis memberikan manfaat hormonal yang signifikan. Aktivitas fisik terstruktur seperti ini telah terbukti meningkatkan produksi serotonin, yaitu neurotransmitter yang berperan dalam stabilisasi mood, dan berfungsi sebagai prekursor dari melatonin, hormon utama yang mengatur siklus tidur-bangun (circadian rhythm) (Park et al., 2021). Peningkatan kadar melatonin secara alami membantu memperbaiki onsets dan kualitas tidur pada lansia, terutama mereka yang mengalami gangguan tidur akibat penurunan fisiologis hormon seiring usia.

Sehingga senam ergonomis juga berdampak terhadap penurunan kadar kortisol, yaitu hormon stres yang apabila berlebihan dapat mengganggu proses tidur dan memperburuk gangguan cemas (Susanti & Puspitasari, 2022). Dengan menurunnya kadar kortisol setelah aktivitas fisik ringan dan teknik relaksasi, tubuh lebih mudah memasuki fase tidur nyenyak (slow-wave sleep), yang esensial bagi proses pemulihan dan regenerasi sel.

Ada beberapa hasil penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh terapi program sleep hygiene terhadap kualitas tidur lansia. Studi oleh Diana Conny dan Siska Mayang Sari (2025) yang dilakukan di ruang rawat inap Rumah Sakit Santa Maria Pekanbaru menunjukkan bahwa penerapan senam ergonomis selama dua sesi mampu menurunkan skor gangguan tidur lansia dari 10 menjadi 7 dan meningkatkan skor kualitas tidur dari 8 menjadi 3. Sementara itu, penelitian yang lebih besar oleh Khoiriyah dan Kurnia (2025) dengan sampel 30 lansia menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik (p -value 0,000), memperkuat bukti bahwa senam ergonomis dapat secara konsisten memperbaiki kualitas tidur pada lansia di komunitas.

Penelitian lain oleh Inne Kirana Putri (2023) yang menggunakan skala IRS menunjukkan penurunan skor insomnia rata-rata sebesar 5,6 poin setelah enam kali sesi senam dalam dua minggu. Ini membuktikan bahwa senam ergonomis dapat menjadi terapi yang efektif dalam mengatasi gejala insomnia ringan hingga sedang. Studi oleh Nurul Afni (2022) juga memperlihatkan bahwa lansia yang awalnya mengalami kesulitan tidur hingga dini hari, setelah dilakukan terapi relaksasi dan senam ergonomis, mulai dapat tidur lebih awal dengan durasi tidur mencapai 6 jam per malam. Selain itu, studi kasus oleh Muhammad Salim Ridha (2023) memperkuat manfaat senam ergonomis dalam meningkatkan aktivitas harian dan kualitas istirahat lansia.

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dan menyusun laporan karya tulis ilmiah akhir ini dengan judul “Asuhan Keperawatan Pada Tn. A Dengan Gangguan Pola Tidur Melalui

Penerapan Senam Ergonomis Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana asuhan keperawatan pada lansia gangguan tidur dengan penerapan Senam Ergonomis dalam meningkatkan kualitas tidur di Panti Sosial Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2025 ?

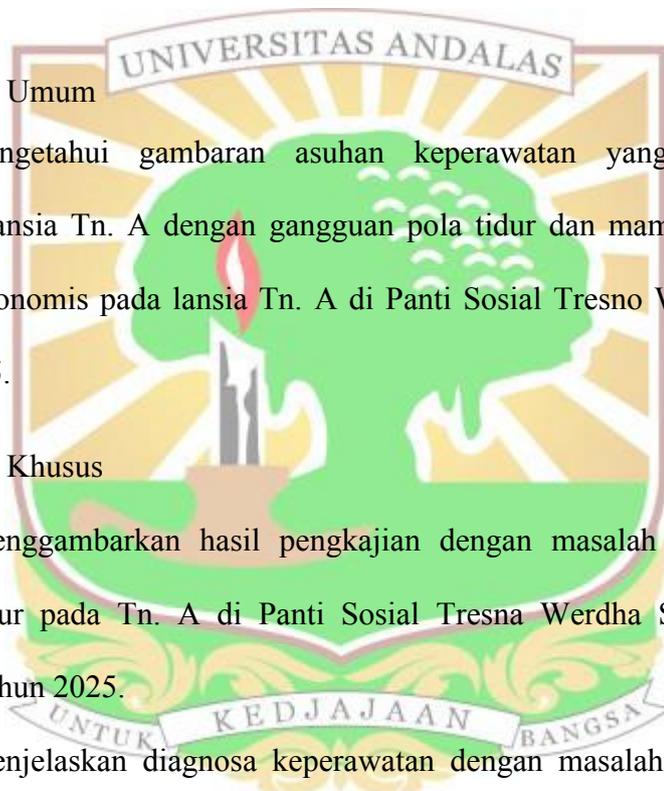
C. Tujuan

a. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap lansia Tn. A dengan gangguan pola tidur dan mampu menerapkan senam ergonomis pada lansia Tn. A di Panti Sosial Tresno Werdha (PSTW) tahun 2025.

b. Tujuan Khusus

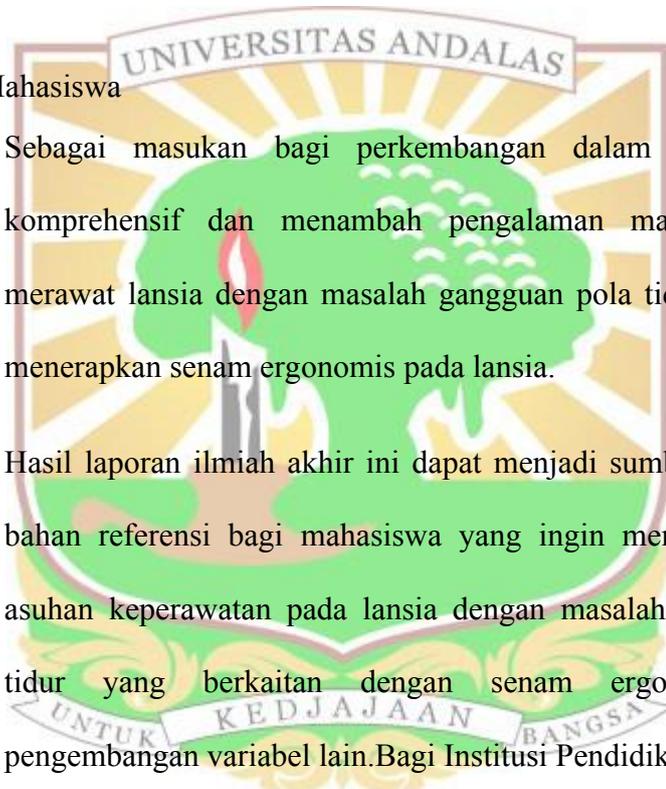
1. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah gangguan pola tidur pada Tn. A di Panti Sosial Tresna Werdha Sicincin Padang Tahun 2025.
2. Menjelaskan diagnosa keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur pada Tn. A di Panti Sosial Tresna Werdha Sicincin Padang Tahun 2025.
3. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur pada Tn. A di Panti Sosial Tresna Werdha Sicincin Padang Tahun 2025.



4. Menjelaskan implementasi tindakan keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur pada Tn. A Panti Sosial Tresna Werdha Sicincin Padang Tahun 2025.
5. Menjelaskan evaluasi tindakan keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur pada Tn. A Panti Sosial Tresna Werdha Sicincin Padang Tahun 2025.

D. Manfaat

1. Bagi Mahasiswa
 - a) Sebagai masukan bagi perkembangan dalam hal perawatan komprehensif dan menambah pengalaman mahasiswa dalam merawat lansia dengan masalah gangguan pola tidur dengan cara menerapkan senam ergonomis pada lansia.
 - b) Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi sumber literatur dan bahan referensi bagi mahasiswa yang ingin meneliti penerapan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah gangguan pola tidur yang berkaitan dengan senam ergonomis dengan pengembangan variabel lain. Bagi Institusi Pendidikan
2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan/Keperawatan
 - a) Hasil laporan ilmiah ini dapat menjadi salah satu bagian bahan masukan bagi puskesmas dengan membuat suatu pembuatan kebijakan standar asuhan keperawatan terhadap lansia dengan masalah gangguan pola tidur dengan penerapan senam ergonomis.



- 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 senam ergonomis sehingga dapat meningkatkan minat dan partisipasi lansia dalam kegiatan tersebut.
3. Bagi PSTW Sabai Nan Aluih
Diharapkan dapat menjadi suatu kegiatan yang dapat dilakukan didalam keseharian di panti untuk meningkatkan kualitas tidur lansia dengan senam ergonomis.

