

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan angka harapan hidup penduduk merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan suatu negara. Namun demikian, kondisi tersebut akan diikuti oleh peningkatan jumlah penduduk lanjut usia atau lansia dengan berbagai permasalahannya. Lansia adalah seseorang yang usianya mengalami perubahan dimana telah memasuki periode dewasa akhir atau usia tua, dan merupakan fase akhir dari rentang kehidupan manusia. Proses menua adalah hal yang tidak dapat dihindari oleh siapapun yaitu terjadi proses perubahan yang berhubungan dengan waktu, sudah dimulai sejak lahir, dan berlangsung sepanjang hidup (Sugandika, 2014).

Jumlah lanjut usia (lansia) semakin meningkat setiap tahunnya baik di dunia maupun di Indonesia. Total lansia di dunia pada tahun 2013 mengalami kenaikan sebesar 8,1% jika dibandingkan tahun 2012 (WHO, 2014). Benua Asia memiliki jumlah lansia tertinggi dibandingkan benua lain, yaitu 400 juta jiwa atau sekitar setengah jumlah lansia di dunia. WHO memperkirakan 75% dari populasi lansia di dunia pada tahun 2025 berada di Negara berkembang, sedangkan berdasarkan hasil sensus penduduk tahun 2010, Indonesia termasuk kedalam 5 besar Negara dengan jumlah penduduk lansia terbanyak di dunia dengan jumlah lansia mencapai 18,1 juta orang dan sebagian besar lansia tersebut berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan perkiraan Bappenas (Badan Perencanaan Pembangunan Nasional), pada tahun 2050 jumlah lansia di Indonesia akan mencapai 80 juta dengan komposisi

usia 60-69 tahun berjumlah 35,8 juta, usia 70-79 tahun berjumlah 21,4 juta dan 80 tahun keatas berjumlah 11,8 juta. Indonesia merupakan negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*Aging Structured Population*) dengan jumlah penduduk yang berusia 60 tahun keatas sekitar 7,18% (Meilirianta, 2015).

Dengan bertambahnya usia, akan besar kemungkinan seseorang mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial. Masalah yang sangat mendasar pada lanjut usia adalah masalah kesehatan yang merupakan akibat proses degeneratif. Pada proses degenerasi pada lansia, salah satunya menyebabkan waktu tidur yang efektif semakin berkurang, dan menyebabkan tidak tercapainya kualitas tidur yang adekuat dan menyebabkan berbagi macam keluhan tidur (Chasanah, 2017).

Banyaknya jumlah lansia menunjukkan bahwa angka harapan hidup lebih tinggi di Indonesia, namun hal itu juga akan menimbulkan masalah kesehatan dan keluhan gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia juga semakin bertambah. Di Amerika Serikat lansia yang mengalami gangguan tidur per tahun meningkat jumlahnya. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% dari 502 juta jiwa lansia pada tahun 2010 (Sugandika, 2014).

Menurut penelitian *National Institute on Aging* di Amerika Serikat bahwa 42% dari 9000 lansia yang berusia 65 tahun diberitakan mengalami kesulitan untuk memulai tidur dan mempertahankan tidur (Folley, 2015). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ghambir (2014) menyatakan bahwa 32% dari

504 lansia yang diteliti memiliki gangguan tidur. Penelitian lain mendapatkan hasil yang serupa bahwa lansia yang menderita penyakit lebih cenderung memiliki kualitas tidur yang kurang baik (Silvanasari, 2012). Menurunnya kualitas tidur lansia akan berdampak buruk terhadap kesehatan, karena dapat menyebabkan kerentanan terhadap penyakit, stres, kebingungan, disorientasi, gangguan mood, meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti Hipertensi dan Jantung, meningkatkan risiko terjatuh pada lansia serta keinginan bunuh diri dan penyalahgunaan obat (Ghaddafi, 2010 ; Potter & Perry, 2010 ; Nadorff et al, 2013).

Berbagai cara untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia yaitu dengan cara terapi farmakologi dan non farmakologi. Menurut Soemardani (dalam Novianty, 2014), terapi farmakologi meliputi pemberian obat yang akan memberikan efek yang sangat cepat. Namun penggunaan obat secara terus menerus akan menimbulkan ketergantungan. Dengan demikian diperlukan terapi non farmakologi yang efektif dan aman yaitu dengan cara mengkonsumsi kangkung, daun salada dan aroma lavender. Selain itu juga terdapat cara untuk mengatasi insomnia yaitu *Cognitive Behavioral Therapy*, *Relaxation*, *Cognitive Therapy*, *Imagery Therapy*, *Sleep Hygiene* dan senam lansia (Widya, 2010).

Permasalahan tidur yang dihadapi lansia dapat dijadikan sebagai acuan untuk memberikan intervensi keperawatan yang tepat dalam mengatasi masalah terkait pemenuhan tidur. Latihan fisik terbukti dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia karena dapat memberikan manfaat relaksasi, memperlancar peredaran darah, dan dapat mengurangi stres

(Youngsted, 2005; Sharma, Parashar, & Sharma, 2013). Salah satu latihan fisik yang dilakukan oleh lansia di Indonesia adalah senam lansia yang biasa dilakukan di pagi hari secara teratur. Senam lansia mempunyai gerakan yang ringan, sehingga tepat untuk lansia yang kemampuan tubuhnya sudah menurun. Pelaksanaan senam lansia menjadi ukuran penting untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam membantu kualitas tidur lansia (Widianti & Proverawati, 2010).

Senam lansia terdiri dari berbagai jenis yaitu senam Tera, senam Yoga, senam Kegel, dan senam Ergonomis (Widianti & Proverawati, 2010). Senam Ergonomis merupakan kombinasi dari gerakan otot dan teknik pernafasan yang menggunakan diafragma, memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Teknik pernafasan tersebut mampu memberikan pijatan pada jantung sehingga dapat membuka sumbatan-sumbatan dan memperlancar aliran darah keseluruhan tubuh. Ketika aliran darah yang lancar sehingga akan menyebabkan suplai oksigen didalam otak terpenuhi, sehingga akan merangsang peningkatan sekresi serotonin yang dapat membuat tubuh menjadi tenang dan mengantuk, sehingga dapat memperbaiki siklus dan pola tidur (Wratsongko, 2008).

Efisiensi tidur lansia yang mengikuti senam lansia lebih baik yaitu 78,12% dibandingkan dengan lansia yang tidak rutin mengikuti senam lansia yaitu 70,26%. Lansia wanita yang rutin mengikuti senam lansia membutuhkan waktu yang lebih sedikit untuk dapat tertidur (latensi tidur) yaitu sekitar 18 menit dibandingkan dengan lansia yang tidak rutin mengikuti senam lansia membutuhkan waktu sekitar 27 menit untuk

dapat jatuh tertidur. Lansia yang rutin mengikuti senam lansia memiliki rerata efisiensi tidur yang lebih baik daripada lansia yang tidak rutin mengikuti senam lansia. Hal ini sesuai dengan penjelasan bahwa efisiensi tidur pada usia dewasa sekitar 80% sampai 90%, dan pada lansia berkurang antara 50% sampai 70% (Misra & Malow, 2008 dalam Miller, 2012).

Berdasarkan hasil *survey* yang dilakukan oleh mahasiswa Profesi Keperawatan Universitas Andalas di RW 03 Kelurahan Ujung Gurun Kecamatan Padang Barat pada tanggal 14-15 Agustus 2019 didapatkan bahwa jumlah lansia yang berumur 60 tahun ke atas sebanyak 24 orang. Dari 24 orang yang dilakukan pengkajian didapatkan hasil 16 orang (67%) mengalami gangguan pola tidur. Hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny.A didapatkan masalah gangguan pola tidur, tetapi keluarga belum mengetahui tentang gangguan pola tidur dan cara perawatannya. Oleh karena itu, mahasiswa melakukan pembinaan pada keluarga Ny.A di RW 03 Kelurahan Ujung Gurun Kecamatan Padang Barat. Dalam bentuk upaya promotif, preventif, dan kuratif. Pembinaan lansia tersebut didokumentasikan dalam sebuah Laporan Ilmiah Akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Ny.A dengan Gangguan Pola Tidur Serta Penerapan Senam Ergonomis Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Di RW 03 Kelurahan Ujung Gurun Kecamatan Padang Barat Kota Padang Tahun 2019”.

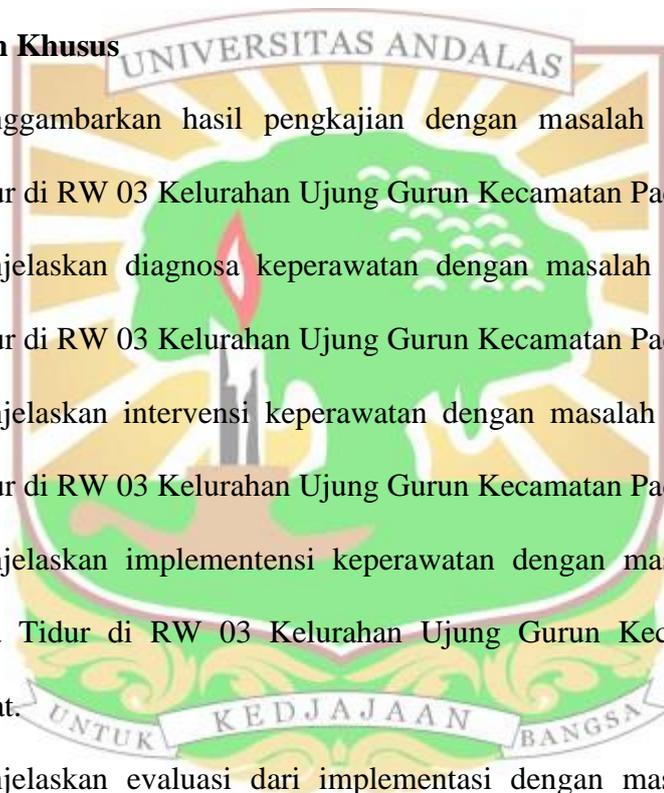
B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memberikan gambaran asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap lansia kelolaan dengan gangguan pola tidur dan mampu menerapkan manajemen kasus pada lansia yang berada di RW 03 Kelurahan Ujung Gurun Kecamatan Padang Barat Tahun 2019.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah Gangguan Pola Tidur di RW 03 Kelurahan Ujung Gurun Kecamatan Padang Barat.
- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan dengan masalah Gangguan Pola Tidur di RW 03 Kelurahan Ujung Gurun Kecamatan Padang Barat.
- c. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan masalah Gangguan Pola Tidur di RW 03 Kelurahan Ujung Gurun Kecamatan Padang Barat.
- d. Menjelaskan implementensi keperawatan dengan masalah Gangguan Pola Tidur di RW 03 Kelurahan Ujung Gurun Kecamatan Padang Barat.
- e. Menjelaskan evaluasi dari implementasi dengan masalah Gangguan Pola Tidur di RW 03 Kelurahan Ujung Gurun Kecamatan Padang Barat.
- f. Menjelaskan analisa kasus dengan masalah Gangguan Pola Tidur di RW 03 Kelurahan Ujung Gurun Kecamatan Padang Barat.



C. Manfaat

1. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Memberikan masukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya disiplin ilmu keperawatan mengenai perawatan yang komprehensif pada lansia yang memiliki masalah gangguan pola tidur dengan pemberian senam ergonomis dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.
- b. Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat dijadikan bahan referensi bagi mahasiswa yang ingin meneliti penerapan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah gangguan pola tidur yang berkaitan dengan pemberian senam ergonomis.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

- a. Hasil laporan karya 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 dengan cara pemberian senam ergonomis.
- b. Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan pertimbangan dalam pembuatan kebijakan di pelayanan kesehatan untuk meningkatkan pelayanan keperawatan yang bersifat promotif dan preventif tentang penyuluhan dan penerapan senam ergonomis untuk meningkatkan kualitas tidur sehingga dapat meningkatkan minat dan partisipasi lansia untuk terlibat kegiatan tersebut.