

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan periode akhir dalam kehidupan manusia dimana seseorang mulai mengalami perubahan dalam hidupnya yang ditandai adanya perubahan fisiologis, psikologis dan sosial. Hal ini normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat terjadi pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu (Ilmi, Miftahun Nur, et al, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 132 juta jiwa. Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk usia lanjut yang tinggi di dunia. Menurut BPS, (Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas Kor)) tahun 2017, distribusi penduduk lansia Indonesia 2017 terdapat 8,97 % (23,4 juta) lansia di Indonesia. Lansia berjenis kelamin laki-laki sebanyak 8,48% lebih banyak jumlah lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 9,47%. Berdasarkan badan pusat statistik (2015), Provinsi Sumatera Barat merupakan salah satu provinsi yang memiliki populasi lansia yang mencapai angka 44.403 orang, dengan jumlah 28.890 merupakan populasi terbanyak di di Sumatera Barat yang terdapat di kota Padang.

Peningkatan jumlah penduduk lansia ini antara lain disebabkan karena tingkat sosial ekonomi masyarakat yang meningkat, kemajuan dalam bidang pelayanan kesehatan, dan tingkat pengetahuan masyarakat yang meningkat. Peningkatan usia lanjut akan berpengaruh pada berbagai aspek kehidupannya yaitu fisiologis, mental, dan ekonomi (Nessma, et.al 2016).

Salah satu akibat yang mengganggu lanjut usia karena adanya perubahan fisiologis yaitu adanya gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur terjadi akibat adanya perubahan biologis tertentu yang membuat tidur lebih sulit seiring dengan bertambahnya usia, seperti hilangnya kontrol irama sirkadian pada proses tidur (Putri, 2017).

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi. Perubahan tidur yang terjadi pada lansia yaitu memendeknya episode REM, terjadi penurunan pada tidur tahap NREM 3 dan 4, dan atau tidak mengalami tahap NREM 4 menyebabkan lansia mudah terbangun di malam hari karena tidak mendapat fase tidur yang dalam (Hardani,et.al 2019).

Prevalensi gangguan tidur pada lanjut usia cukup tinggi, berdasarkan data dari *National Sleep Foundation* tahun 2014 menemukan bahwa orang yang lebih tua sekitar 65 tahun ke atas dilaporkan 67 dari 1.508 lanjut usia di Amerika mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3 lanjut usia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur.

Sementara itu di Indonesia pada usia 65 tahun terdapat sekitar 50 mengalami gangguan tidur (Puspitasari, 2011) dalam (Sumitra, 2014).

Gangguan tidur pada lanjut usia merupakan keadaan dimana seseorang mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan, lansia rentan terhadap gangguan tidur karena adanya tekanan pola tidur (Nessma, et.al 2016). Ada beberapa dampak yang serius gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood, depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup (Hardani, et al 2016).

Salah satu gangguan pola tidur yang terjadi pada lansia yaitu insomnia. Insomnia merupakan gangguan pada kuantitas dan kualitas yang menghambat fungsi (NANDA, 2015). Terdapat faktor yang berhubungan pada klien dengan insomnia seperti kurangnya aktivitas yang dilakukan sehari-hari, ansietas, berduka, faktor lingkungan seperti kebisingan di lingkungan sekitar, pencahayaan yang kurang, dan suhu (Miller, 2012). Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan Hardani, et.al (2016) faktor yang dapat menyebabkan lansia mengalami insomnia yaitu faktor lingkungan yang bising, dan lingkungan dengan bau tidak sedap.

Insomnia berkontribusi dalam penurunan kualitas hidup lansia, mengurangi sistem kekebalan tubuh, gangguan kognitif, status fungsional, peningkatan risiko jatuh dan peningkatan angka kematian yang lebih

tinggi. Jika masalah tidur tidak terpenuhi secara adekuat akan berdampak pada lansia berupa kelelahan, perubahan *mood*, mudah marah, mengantuk di siang hari, cemas akan tidur, kurangnya konsentrasi, perburukan memori, kualitas kinerja atau aktivitas yang buruk, kurangnya motivasi dan energi, dan peningkatan tekanan darah (American Academy of Sleep Medicine, 2008).

Menurut Nessma (2016), peran perawat sangat penting dalam meningkatkan tidur yang optimal pada lansia yang tidak memiliki masalah tidur sebelumnya maupun pada lansia yang beresiko atau sedang mengalami gangguan pola tidur. Ada beberapa cara untuk mengatasi gangguan pola tidur, diantaranya farmakologi dan nonfarmakologi. Farmakologi seperti obat jenis antidespresan, antihipertensi, antineoplastic dan lain-lain yang dapat diberikan pada lansia yang mengalami insomnia (Touhy, 2010). Sedangkan terapi nonfarmakologi yang bisa digunakan untuk mengatasi insomnia terdiri dari terapi relaksasi, *stimulus control*, *sleep restriction*, *sleep hygiene*, *cognitive therapy* (Ghaddafi, 2014).

Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah gangguan tidur adalah dengan teknik relaksasi otot progresif (Putri, 2017). Relaksasi pertama kali diperkenalkan oleh Edmund Jacobson sebagai teknik terapi yang dapat membantu mengurangi kecemasan serta stres. Menurut Pranata (2014), relaksasi otot progresif merupakan teknik yang memfokuskan relaksasi dan peregangan pada sekelompok otot dalam suatu keadaan rileks.

Efek relaksasi otot progresif dapat mengurangi nyeri akibat ketegangan, kondisi mental yang lebih baik, mengurangi kecemasan, meningkatkan aktifitas parasimpatis, mengatasi gangguan pola tidur, menurunkan tekanan darah, meningkatkan kerja fisik sehingga relaksasi otot progresif memiliki efek jangka panjang dalam meningkatkan kualitas hidup (Dhyani, 2015).

Menurut Safitri (2014), Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi yang menyebabkan pelepasan neurotransmitter sebagai penenang sehingga sistem saraf akan bekerja dengan baik dan otot-otot tubuh akan menjadi rileks yang akan menimbulkan perasaan tenang, nyaman dan rasa kantuk. Hal ini sejalan dengan penelitian Saedi (2012), relaksasi otot progresif akan menurunkan produksi kortisol dalam darah, menurunkan kadar norepineprine, menstimulasi suprachiasmatic nuclei untuk menghasilkan sensasi nyaman dan timbul rasa kantuk. Relaksasi otot progresif efektif terhadap berkurangnya keluhan insomnia pada lansia di seksi pelayanan lanjut usia warna seraya Denpasar (Nessma, 2016), hal ini sejalan dengan penelitian Hardani, et al. (2019), relaksasi otot progresif efektif pada lansia dengan gangguan pola tidur yaitu insomnia ditandai dengan penurunan nilai PSQI. Kualitas tidur ini dinilai dengan menggunakan lembar kuesioner skala Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Kualitas tidur yang baik memiliki nilai $PSQI \leq 5$ dan kualitas tidur buruk jika nilai $PSQI \geq 5$ (Hardani, 2016).

Menurut Pranata (2014), relaksasi otot progresif dapat meningkatkan aktivitas fisik maupun psikologis. Gerakan dari relaksasi dan kontraksi otot dapat merangsang sistem saraf parasimpatis yaitu *nuclei rafe* yang terletak dibawah pons dan medulla sehingga akan terjadi penurunan metabolisme tubuh, denyut nadi, tekanan darah, frekuensi nafas, peningkatan sekresi serotonin yang dapat mengakibatkan tubuh menjadi rileks dan mudah tertidur. Ketika melakukan gerakan relaksasi sel syaraf akan mengeluarkan *opiate peptides* yaitu rasa nyaman sehingga mencapai keadaan yang tenang (Putri, 2017). Dengan demikian, terapi relaksasi otot progresif dapat dilakukan memperbaiki kualitas tidur pada lansia.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh mahasiswa profesi peminatan keperawatan gerontik universitas andalas di RW VI Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang didapatkan lansia sebanyak 29 orang. Dari 29 orang lansia didapatkan 6,9 % lansia yang mengalami gangguan pola tidur, karena gangguan pola tidur membutuhkan perawatan komprehensif, maka mahasiswa merasa perlu melakukan pembinaan pada salah satu lansia yang mengalami gangguan pola tidur.

Hasil pengkajian yang dilakukan pada keluarga Tn.S didapatkan masalah keperawatan yaitu 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 di RW VI Kelurahan Surau Gadang dalam bentuk upaya promotif,

preventif dan kuratif dengan bekerja sama dengan pihak yang terkait. Pembinaan lansia tersebut didokumentasikan dalam sebuah laporan ilmiah akhir yang berjudul “ Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tn.S Dengan Gangguan Pola Tidur Melalui Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Di RW VI Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang Tahun 2019 “

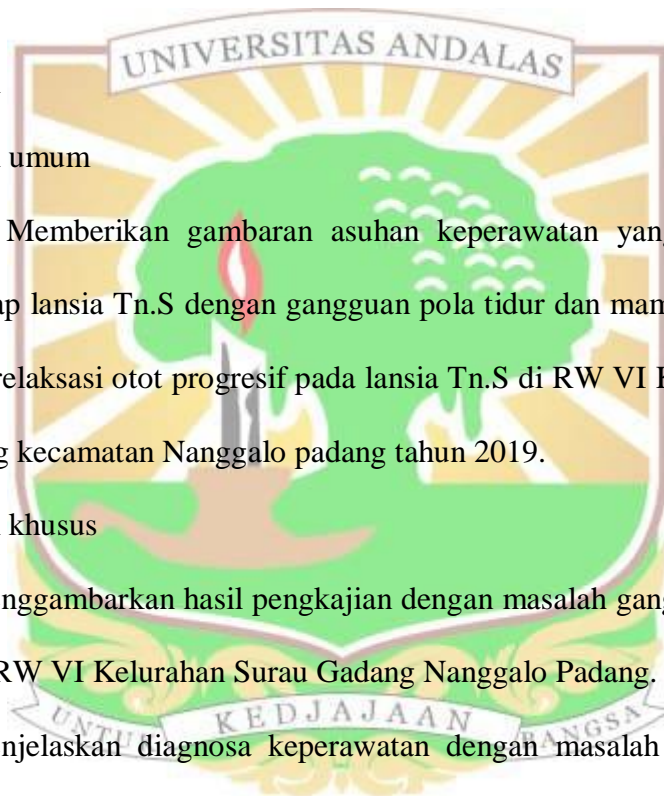
B. Tujuan

1. Tujuan umum

Memberikan gambaran asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap lansia Tn.S dengan gangguan pola tidur dan mampu menerapkan terapi relaksasi otot progresif pada lansia Tn.S di RW VI Kelurahan Surau Gadang kecamatan Nanggalo padang tahun 2019.

2. Tujuan khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah gangguan pola tidur di RW VI Kelurahan Surau Gadang Nanggalo Padang.
- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur di RW VI Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo padang
- c. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur di RW VI Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang
- d. Menjelaskan implementasi tindakan keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur di RW VI Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo padang.



- e. Menjelaskan analisa kasus dengan masalah gangguan pola tidur di RW VI Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang.

C. Manfaat

1. Bagi pendidikan keperawatan

- a. Sebagai masukan bagi perkembangan dalam hal perawatan komprehensif dan menambah pengalaman mahasiswa dalam merawat lansia dengan masalah gangguan pola tidur dengan cara menerapkan relaksasi otot progresif 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 terapi relaksasi otot progresif dengan pengembangan variabel lain.

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 terapi relaksasi otot progresif.

- 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 relaksasi otot progresif sehingga

dapat meningkatkan minat dan partisipasi lansia dalam kegiatan tersebut.

