

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 (Badan Pusat Statistik) tahun 2018, distribusi penduduk lansia Indonesia 2018 terdapat 9,27 % (24,49 juta) lansia di Indonesia. 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 berdasarkan survey epidemiologi di Indonesia 2015 prevalensi kejadian *insomnia* lansia 49% atau 9.3 juta lansia (Fransiska, 2015). Prevalensi *Insomnia* di Indonesia 2016 pada lansia cukup tinggi, yaitu sebesar 67% (Sayekti, 2016).

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).

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).

Terapi untuk penanganan insomnia dibagi menjadi 2 jenis yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis seperti obat-obatan hipnotik sedatif seperti Zolpidem, Tradozon, Antidepresan, Benzodiazepine, Obat Z (Atkins, 2017). Sedangkan penanganan non farmakologi termasuk penanganan yang aman dan efektif, dan tanpa efek samping seperti terapi komplementer yang termasuk terapi pengobatan alamiah. Menurut National Institute of Health (NIH), terapi komplementer dikategorikan menjadi 5 yaitu : (1) Biological based practice : Herbal, vitamin dan suplemen lain, (2) Mind-body techniques : Meditasi, (3) Manipulative and body-based practice : Pijat (massage), refleksi (4) Energy therapies : Terapi medan magnet, (5) Ancient medical systems : Obat tradisional chinese, ayurvedic, akupuntur (Suardi, 2011).

Terapi pijat (massage) merupakan tindakan manipulasi otot-otot dan jaringan dalam tubuh dengan tekanan, menggosok, dan vibrasi atau getaran dengan menggunakan sentuhan tangan, jari-jari tangan, sikut, kaki, dan alat-alat manual atau elektrik untuk memperbaiki kondisi kesehatan (Nurgiwiati, 2015). Masase pada kaki dan diakhiri masase pada telapak kaki akan merangsang dan dapat menyegarkan bagian kaki sehingga dapat memulihkan

kembali sistem keseimbangan dan membantu relaksasi. Teknik pemijatan di titik tertentu dapat menghilangkan sumbatan dalam darah, serta energi dalam tubuh akan kembali lancar (Pamungkas, 2010). Rasa rileks yang dapat mengurangi stres dan dapat memicu lepasnya endorfin, serta membuat nyaman, dan zat kimia otak yang menghasilkan rasa nyaman tersendiri (Azis, 2014).

Terapi pijat massage merupakan upaya penyembuhan yang aman, efektif dan tanpa efek samping, serta dapat dilakukan sendiri maupun dengan bantuan yang sudah ahli (Firdaus, 2011). Berdasarkan jurnal Riko Setyawan (2017) *Massage* merupakan suatu teknik yang dapat memperlancar peredaran darah, memberikan rasa rileks pada tubuh, menghilangkan stres, menghilangkan rasa lelah dan letih sehingga dapat membuat kualitas tidur meningkat, dengan melakukan tekanan pada titik tertentu. Ketika jaringan otot berkontraksi saat *massage* akan membuat sistem syaraf disekitar area dimassage juga ikut tertekan dan jaringan otot rileks maka saraf juga akan teregang, sehingga meningkatkan aktivitas parasimpatis untuk mengeluarkan neurotransmitter seperti hormon endorfin, serotonin, asetikolin.

Pengeluaran endorfin mengakibatkan meningkatnya kadar endorfin dalam tubuh. Peningkatan hormon endorfin merangsang produksi hormon dopamin dan hormon serotonin. Hormon dopamin yang meningkat menyebabkan kecemasan berkurang

sedangkan hormon serotonin yang meningkat dapat mengurangi insomnia pada lansia (Arisanti, 2012).

Masase atau pijat akan dikombinasikan dengan minyak esensial lavender yang merilekskan. Minyak esensial lavender paling umum digunakan untuk masase karena kandungan aldehid yang bersifat iritatif bagi kulit hanya 2% serta tidak bersifat toksik. Kandungan ester pada bunga lavender bekerja dengan lembut di kulit dan memberikan efek menenangkan (Price, 1997). Aromaterapi adalah salah satu metode terapi keperawatan yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap atau dikenal sebagai minyak esensial yang dapat mempengaruhi suasana hati atau kesehatan seseorang, salah satunya aroma terapi lavender yang berfungsi untuk memberikan efek menenangkan, rileks dan memberikan kesegaran (Budhi Purwanto, 2013).

Aromaterapi merupakan istilah genetik bagi salah satu jenis pengobatan alternatif yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap, dikenal sebagai *esensial oil*, dan senyawa aromatik lainnya dari tumbuhan. Aromaterapi bertujuan untuk mempengaruhi suasana hati atau kesehatan seseorang, yang sering digabungkan dengan praktik pengobatan alternatif (Parisa Yavari et al, 2013). Salah satu aromaterapi yang dapat mengatasi stress, gelisah, berdebar-debar, gugup, serta menciptakan perasaan tenang dan rileks adalah aromaterapi lavender. Minyak

lavender dapat menimbulkan suasana hati yang tenang dan membuat tubuh rileks (Jaelani, 2009). Dengan demikian, terapi pijat dengan menggunakan *essential oil lavender* dapat dilakukan untuk memperbaiki kualitas tidur pada lansia.

Hasil pengkajian yang dilakukan pada keluarga Ny.M 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 Kelurahan Kurao Pagang dalam bentuk upaya promotif, preventif dan kuratif. Pembinaan lansia tersebut didokumentasikan dalam sebuah laporan ilmiah akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Ny.M Dengan Gangguan Pola Tidur Melalui Penerapan *Foot massage* dengan *Essential oil lavender* Di Kelurahan Kurao Pagang Kecamatan Nanggalo Padang Tahun 2020 “.

B. Tujuan

a. Tujuan umum

Memberikan gambaran asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap lansia Ny.M dengan gangguan pola tidur dan mampu menerapkan terapi *foot massage* dengan *essential oil*

lavender pada lansia Ny.M di Kelurahan Kurao Pagang Kecamatan Nanggalo Padang tahun 2020.

b. Tujuan khusus

- 1) Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah gangguan pola tidur di Kelurahan Kurao Pagang Kecamatan Nanggalo Padang.
- 2) Menjelaskan diagnosa keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur di Kelurahan Kurao Pagang Kecamatan Nanggalo Padang.
- 3) Menjelaskan intervensi keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur di Kelurahan Kurao Pagang Kecamatan Nanggalo Padang.
- 4) Menjelaskan implementasi tindakan keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur Padang.
- 5) Menjelaskan analisa kasus dengan masalah gangguan pola tidur di Kelurahan Kurao Pagang Kecamatan Nanggalo Padang.

C. Manfaat

a. Bagi pendidikan keperawatan

- 1) Sebagai masukan bagi perkembangan dalam hal perawatan komprehensif dan menambah pengalaman mahasiswa dalam merawat lansia dengan masalah gangguan pola tidur dengan

cara menerapkan terapi *foot massage* dengan *essential oil lavender* pada lansia.

- 2) 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 *foot massage* dengan *essential oil lavender* dengan pengembangan variabel lain.

b. Bagi institusi pelayanan kesehatan/keperawatan

- 1) 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 *foot massage* dengan *essential oil lavender*.
- 2) 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 *foot massage* dengan *essential oil lavender* sehingga dapat meningkatkan minat dan partisipasi lansia dalam kegiatan tersebut.

