

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latarbelakang

Meningkatnya nilai atau angka rata-rata dari harapan hidup lansia dapat mencerminkan makin bertambah panjangnya masa hidup penduduk secara keseluruhan yang membawa konsekuensi makin bertambahnya jumlah penduduk terkhususnya jumlah lanjut usia (Suardiman, 2011). Lansia atau lanjut usia merupakan seseorang yang berusia atau memiliki usia lebih dari 60 tahun (Nugroho, 2012). Meningkatnya rata-rata usia harapan hidup atau yang biasa disebut dengan UHH, dimana perkiraan UHH pada tahun 2015-2035 diperkirakan meningkat hingga angka 70,8 tahun dan selanjutnya diperkirakan angka UHH akan terus bertambah, mengakibatkan peningkatan jumlah penduduk lanjut usia secara dimasa yang akan datang.

Selama kurun waktu hampir 50 tahun (1971-2018), persentase penduduk lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat. Pada tahun 2018, persentase lansia mencapai 9,27 persen atau sekitar 24,49 juta orang (BPS, 2018). Pada Tahun 2019 terjadi peningkatan yakni persentase lansia yakni menjadi 9,6 persen (25 juta-an) di mana lansia perempuan sekitar satu persen lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,10 persen banding 9,10 persen). Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 63,82 persen, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,68 persen dan 8,50 persen (BPS, 2019). Di Sumatera Barat adapun

kenaikan persentase lansia pada tahun dari tahun 2018 ke tahun 2019 yakni dari 9,48% menjadi 9,80% (BPS, 2019).

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 (Kholifah 2016).

Salah satu akibat yang mengganggu lanjut usia karena adanya perubahan fisiologis yaitu adanya gangguan pola tidur.. 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 hasil survey epidemiologi (2015) didapatkan hasil prevalensi kejadian insomnia pada lansia yaitu 49 % atau 9,3 juta lansia..

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 (Chasanah, 2017). 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 (Kholifah, 2016).

Penelitian Khasanah dan Hidayati (2016) mengidentifikasi tiga faktor utama penyebab gangguan tidur, yaitu keadaan lingkungan yang berisik, merasakan nyeri, dan terbangun karena mimpi. Hasil berbeda didapatkan dalam penelitian (Murtiyani, 2017) yang menyebutkan bahwa faktor pencahayaan dan *inkontinensia urin* sebagai penyebab gangguan tidur pada lansia. Berbagai dampak negatif dapat ditimbulkan oleh gangguan tidur, antara lain menurunnya daya tahan tubuh, menurunnya prestasi kerja, kelelahan, depresi, mudah tersinggung, dan menurunnya daya konsentrasi yang dapat memengaruhi keselamatan diri sendiri dan juga orang lain.

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 (Silvanasari, 2012). 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 Ernawati (2017) faktor yang dapat menyebabkan lansia mengalami insomnia yaitu faktor lingkungan yang bising, dan lingkungan dengan bau tidaksedap.

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, 2015).

Menurut Machfoedz (2012), 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. Metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia terbagi atas terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis memiliki efek yang cepat. Akan tetapi, penggunaan obat-obatan dalam jangka panjang akan berdampak bagi kesehatan lansia. Hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian bahwa terjadi peningkatan angka mortalitas pada lansia yang menggunakan obat tidur. Penggunaan obat tidur secara terus menerus akan menimbulkan efek toksisitas yang tinggi. Toksisitas yang meningkat karena adanya penurunan aliran darah dan motilitas gastrointestinal. Penurunan fungsi ginjal pada lansia yang diperburuk dengan mengkonsumsi obat secara terus menerus akan menyebabkan gagal ginjal. Hal inilah yang menyebabkan terjadinya angka mortalitas pada lansia. Dengan demikian diperlukan terapi non farmakologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Stanley, 2006 dalam Mustian, 2015).

Berdasarkan permasalahan pada lansia salah satunya yaitu berupa keluhan gangguan tidur dapat diselesaikan dengan senam yoga. Yoga merupakan suatu bentuk latihan yang mengkombinasi-kan antara teknik

bernafas, relaksasi, meditasi dan peregangan. Sebuah aktifitas dimana seseorang memusatkan pikiran untuk mengontrol panca indra dan tubuh secara keseluruhan (Sari,dkk 2017). Berdasarkan penelitian Amitamara (2015) yoga mampu memberikan pengaruh terhadap gangguan tidur. hasil tersebut selaras dengan pendapat dari Miftahun (2019) yang menyatakan bahwa latihan yoga dapat memberikan pengaruh yang signifikan pada kualitas tidur pasien yang mengalami gangguan tidur, sehingga latihan yoga selanjutnya dapat dijadikan sebagai terapi non farmakologis bagi pasien yang mengalami gangguan tidur.

Pemilihan jenis aktivitas fisik bagi lansia disesuaikan dengan kemampuan tubuh dari lansia itu sendiri. Yoga merupakan alternatif aerobik yang menarik karena latihannya memerlukan sedikit ruangan, tidak memerlukan peralatan dalam latihannya dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya (Hidayanti, 2015 dalam Panggraita et al, 2017). Latihan yoga juga dapat merangsang peningkatan aktivitas parasimpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan ketokolamin serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport oksigen ke seluruh tubuh terutama otak menjadi lancar hal ini dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal. Pada kondisi ini akan meningkatkan relaksasi lansia. Selain itu sekresi melatonin yang optimal dan pengaruh beta endorphin dan membantu peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur lansia (Yurintika et al, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian Miftahun, dkk (2019), penerapan yoga 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). Dengan demikian, yoga dapat dilakukan memperbaiki kualitas tidur pada lansia.

Hasil pengkajian yang dilakukan pada keluarga Ny. Z Keluarga belum mengetahui tentang gangguan tidur (insomnia) dan cara perawatannya. Untuk mengatasi gangguan tidur tersebut membutuhkan perawatan yang komprehensif, maka mahasiswa melakukan pembinaan pada salah satu lansia di Perumahan Palapa Saiyo Kelurahan Sungai Buluh Selatan Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman 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 Ny. Z dengan Gangguan Pola Tidur Melalui Penerapan Yoga di Kelurahan Sungai Buluh Selatan Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2020 “

B. Tujuan

1. Tujuan umum

Memberikan gambaran asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap lansia Ny.Z dengan gangguan pola tidur dan mampu menerapkan yoga pada lansia Ny.Z di Perumahan Palapa Saiyo Kelurahan Sungai Buluh Selatan Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2020.

2. Tujuan khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah gangguan pola tidur di Perumahan Palapa Saiyo Kelurahan Sungai Buluh Selatan Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2020

- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur di Perumahan Palapa Saiyo Kelurahan Sungai Buluh Selatan Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2020
- c. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur di Perumahan Palapa Saiyo Kelurahan Sungai Buluh Selatan Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2020
- d. Menjelaskan implementasi tindakan keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur di Perumahan Palapa Saiyo Kelurahan Sungai Buluh Selatan Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2020
- e. Menjelaskan analisa kasus dengan masalah gangguan pola tidur di Perumahan Palapa Saiyo Kelurahan Sungai Buluh Selatan Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2020

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 yoga 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 yoga 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 yoga.
- 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 yoga sehingga dapat meningkatkan minat dan partisipasi lansia dalam kegiatan tersebut.

