

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Proses menua lanjut usia (lansia) mempengaruhi berbagai aspek kehidupan yaitu sosial, ekonomi dan terutama kesehatan karena semakin bertambah usia seseorang maka fungsi organ tubuh juga semakin menurun. Menua yaitu dimana suatu keadaan yang akan terjadi di kehidupan manusia (Dewi, 2014). Penuaan merupakan suatu proses menghilangnya kemampuan jaringan yang ada didalam tubuh secara perlahan-lahan sehingga jaringan kesulitan dalam memperbaiki dan mempertahankan fungsi normalnya. Oleh karena itu dengan terjadinya penuaan maka akan terjadi kemunduran fungsi tubuh, kemunduran tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Eliopaulos, 2017).

Menurut *World Health Organisation* (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 (2018), persentase penduduk lansia Indonesia meningkat dua kali lipat. Pada tahun 2018, persentase lansia

mencapai 9,27 persen atau sekitar 24,49 juta orang. Adapun persentase lansia di Indonesia di dominasi oleh lansia muda (kelompok umur 60-69 tahun) yang persentasenya mencapai 63,39 persen, sisanya adalah lansia (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 27,92 persen dan lansia tua (kelompok umur 80 keatas) sebesar 8,69 persen (BPS, 2018).

Bertambahnya angka usia harapan hidup pada lansia memberikan perhatian khusus di dunia. Di Indonesia sendiri menyatakan kepedulian terhadap kesejahteraan lansia untuk melangsungkan kehidupannya mendatang. Hal ini diatur oleh Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2016, dimana pemerintah memiliki kewajiban terhadap lansia untuk memberikan fasilitas pelayanan kesehatan, jaminan kesehatan, memfasilitasi pengembangan produktifitas dan kreatifitas kelompok lansia. Hal ini bertujuan untuk menjaga agar para lansia tetap sehat, mandiri, lebih produktif secara sosial dan ekonomi.

Dalam hal ini pemerintah mengatur pelayanan kepada lansia agar dalam pelaksanaan mencapai tujuan berjalan secara optimal. Diantaranya, pelayanan lansia di rumah ataupun di rumah sakit serta pelayanan lansia di pusat kesmas seperti posyandu lansia diadakan oleh puskesmas setempat. Pelayanan lansia dipusat kesehatan masyarakat sudah diatur dalam Peraturan Kementrian Kesehatan Nomor 67 Tahun 2016 terdapat program kerja pemerintah kepada lansia yang sudah dilakukan puskesmas yaitu posyandu lansia, pelayanan lansia di rumah (*home care*) serta pelayanan dipanti jompo

husus lansia. Lansia diberikan perhatian khusus dalam penanganan masalah-masalah yang sering terjadi pada lansia.

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

Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi, berdasarkan data dari *National Sleep Foundation* tahun 2014 menemukan bahwa orang yang lebih tua sekitar 65 tahun keatas dilaporkan 67 dari 1.508 lansia di Amerika mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3 lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur. Namun berdasarkan data ditemukan bahwa di Indonesia pada usia 65 tahun terdapat 50% lansia mengalami gangguan tidur. Prevalensi gangguan pola tidur di Indonesia pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67%. Angka ini diperoleh dari populasi yang berusia diatas 65 tahun. Menurut jenis kelamin, didapatkan bahwa gangguan pola tidur dialami oleh perempuan yaitu sebesar 78,1% pada usia 60-74 tahun (Putu, 2020). Menurut penelitian *National Institue 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 didapatkan hasil yang serupa bahwa lansia yang menderita penyakit lebih cenderung memiliki kualitas tidur yang kurang baik (Silvanasari, 2012).

Tidur adalah 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 baik (Hardani, et.al 2019).

Salah satu akibat yang mengganggu lansia karena adanya perubahan fisiologis yaitu dengan adanya gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur terjadi akibat adanya perubahan biologis yang membuat tidur lebih sulit seiring dengan bertambahnya usia, seperti hilangnya kontrol irama sirkadian pada proses tidur (Putri, 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 (Nessma, et.al 2016).

Gangguan pola tidur pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu dari faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres psikologis, diet/nutrisi, gaya hidup (Sumirta, 2014). Kebanyakan lansia beresiko mengalami gangguan tidur yang disebabkan banyak faktor (misal, pensiun, perubahan pola sosial, kematian pasangan atau teman dekat, peningkatan penggunaan obat-obatan, penyakit yang baru saja

dialami, dan perubahan irama sirkadian) (Stanley, 2012). Perubahan pola tidur pada lansia disebabkan karena perubahan Sistem Saraf Perifer(SSP) yang akan mempengaruhi pengaturan tidur. Kerusakan sensorik umum dengan penuaan dapat mengurangi sensitivitas terhadap waktu yang mempertahankan irama sirkadian (Ernawati, 2017). Menurut Stanley dan Beare dalam Kusnaldi, dkk (2015) mengatakan bahwa dengan aktifnya saraf simpatis menyebabkan lansia tidak bisa mencapai kondisi santai dan rileks sehingga akan sulit memunculkan rasa kantuk. Ada faktor yang berhubungan pada lansia dengan insomnia seperti kurang aktivitas yang dilakukan sehari-hari, cemas, berduka, faktor lingkungan misal kebisingan dilingkungan sekitar, pencahayaan kurang, dan suhu (Ali et al, 2019). Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan Hardani, et.al (2019) faktor yang dapat menyebabkan lansia mengalami insomnia yaitu faktor lingkungan yang bising, dan lingkungan dengan bau tidak sedap.

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur buruk mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi serta psikologi. Dampak fisiologi meliputi seperti penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh yang menurun, dan ketidakstabilan tanda-tanda vital (Ernawati, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian Ferdian (2015) mengenai dampak fisiologis dari kualitas tidur yang buruk yaitu dapat menyebabkan gangguan-gangguan antara lain, seperti: kecenderungan lebih rentan terhadap penyakit, pelupa, konfusi, disorientasi serta menurunnya kemampuan berkonsentrasi dan

membuat keputusan. Selain itu juga dapat meningkatkan resiko terkena penyakit kardiovaskular seperti hipertensi dan penyakit jantung (Ghaddafi, 2010). Sedangkan dampak psikologis akibat kualitas tidur yang buruk yaitu meliputi depresi, cemas, tidak konsentrasi, coping tidak efektif. Insomnia diprediksi dapat meningkatkan keinginan dalam melakukan bunuh diri dengan hubungan yang signifikan. Insomnia ditengarai sebagai faktor penting dalam kondisi mental lansia yang memunculkan ide bunuh diri pada lansia (Nadorff et al, 2013). Dampak lebih lanjut dikaitkan dengan peningkatan risiko jatuh, penurunan kognitif, dan tingkat kematian lebih tinggi (Iqra, 2019).

Menurut Nessma (2016), peran perawat 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 gangguan pola tidur (Touhy, 2010). Sedangkan terapi non farmakologi yang bisa digunakan untuk mengatasi gangguan tidur terdiri dari terapi relaksasi, *stimulus control*, sleep restriction, sleep hygiene, cognitive therapy (Ghaddafi, 2014).

Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan dalam mengatasi masalah gangguan tidur yaitu dengan teknik terapi relaksasi otot progresif (Putri, 2017). Relaksasi pertama kali diperkenalkan oleh Edmund

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

Menurut Safitri (2014), Terapi relaksasi otot proresif merupakan terapi yang menyebabkan pelepasan neurotransmitter sebagai penenang sehingga sistem saraf bekerja dengan baik, otot-otot tubuh menjadi rileks yang akan menimbulkan perasaan tenang, nyaman dan rasa kantuk. Hal ini sejalan dengan penelitian Saedi (2015), teknik terapi relaksasi otot progresif menurunkan produksi kortisol dalam darah, menurunkan kadar norepineprine, dan menstimulasi suparachiasmatic nuclei untuk menghasilkan sensasi nyaman dan timbul rasa kantuk. Terapi relaksasi otot progresif efektif terhadap berkurangnya keluhan gangguan tidur pada lansia di seksi pelayanan lanjut usia warna seraya denpasar (Nessma, 2016), hal ini sejalan dengan penelitian Hardani (2019), terapi relaksasi otot progresif efektif pada lansia dengan gangguan pola tidur yaitu insomnia ditandai dengan penurunan nilai PSQI. Kualitas tidur dinilai menggunakan lembar kuesioner skala Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Kualitas tidur baik memiliki nilai $PSQI \leq 5$ dan kualitas tidur buruk jika nilai $PSQI \geq 5$ (Hardani, 2016).

Menurut Pranata (2014), terapi relaksasi otot progresif meningkatkan aktivitas fisik maupun psikologis. Gerakan dari terapi relaksasi dan kontraksi

otot dapat merangsang sistem saraf parasimpatis yaitu *nuclei rafe* yang terletak dibawah pons dan medulla sehingga terjadi penurunan metabolisme tubuh, denyut nadi, tekanan darah, frekuensi nafas, peningkatan sekresi serotonin yang dapat mengakibatkan tubuh menjadi rileks dan mudah tertidur. Ketika akan melakukan gerakan teknik 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 lanjut usia.

Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan oleh mahasiswa profesi peminatan keperawatan gerontik universitas andalas didapatkan 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 Ny. S didapatkan masalah keperawatan yaitu gangguan pola tidur. Keluarga belum mengetahui tentang gangguan pola tidur dan cara perawatannya. Untuk mengatasi gangguan pola tidur membutuhkan perawatan yang komprehensif, maka mahasiswa melakukan pembinaan pada salah satu lansia di Kelurahan Bukit Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat dalam upaya promotif, preventif dan kuratif dengan bekerja sama dengan pihak yang terkait. Pembinaan lansia tersebut didokumentasikan dalam sebuah karya ilmiah akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Ny. S Dengan Gangguan Pola Tidur Melalui Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Di Kelurahan Bukit

Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat Kota Padang Panjang Tahun 2020 “

B. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Memberikan gambaran asuhan keperawatan komprehensif terhadap lansia Ny.S dengan gangguan pola tidur dan mampu menerapkan *progressive muscle relaxation therapy* pada lansia Ny. S di Kelurahan Bukit Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat Kota Padang Panjang tahun 2020.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah Gangguan pola tidur di Kelurahan Bukit Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat.
- b. Menjelaskan diagnosis keperawatan dengan masalah Gangguan pola tidur di Kelurahan Bukit Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat.
- c. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan masalah Gangguan pola tidur di Kelurahan Bukit Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat.
- d. Menjelaskan implementasi keperawatan dengan masalah Gangguan pola tidur di Kelurahan Bukit Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat.
- e. Menjelaskan evaluasi keperawatan dengan masalah Gangguan pola tidur di Kelurahan Bukit Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat.
- f. Menjelaskan analisa kasus dengan masalah Gangguan pola tidur di Kelurahan Bukit Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat.

C. MANFAAT

1. Bagi Peneliti

Sebagai pengembangan kemampuan penulis dalam hal perawatan komprehensif dan menambah pengalaman penulis dalam melakukan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah gangguan pola tidur dengan cara melakukan penerapan *Progressive Muscle Relaxation therapy*.

2. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Memberikan masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya disiplin ilmu keperawatan mengenai perawatan komprehensif pada lansia dengan masalah gangguan pola tidur dengan cara melakukan penerapan melalui *progressive muscle relaxation therapy* untuk mengurangi gangguan pola tidur.
- b. Hasil karya ilmiah akhir ini dapat menjadi bahan referensi bagi mahasiswa yang ingin meneliti penerapan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah gangguan pola tidur dengan cara melakukan penerapan melalui *progressive muscle relaxation therapy*.

3. Bagi Puskesmas

Hasil karya ilmiah akhir ini dapat menjadi salah satu bahan masukan bagi puskesmas dengan membuat suatu kebijakan standar asuhan keperawatan terhadap lansia dengan masalah gangguan pola tidur dengan cara melakukan penerapan melalui *progressive muscle relaxation therapy*.