

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Penuaan adalah proses alamiah untuk memasuki tahap akhir kehidupan yang akan dialami setiap individu yang lanjut usia. Lanjut usia yaitu suatu pendekatan ilmiah dari berbagai aspek proses penuaan, dimana terdapat aspek biologis, psikologis, sosial, ekonomi, kesehatan lingkungan dan lain-lain yang selanjutnya berpengaruh terhadap kehidupan dan kesehatannya (Maryam, 2008). Proses penuaan yang terjadi akan membuat manusia memiliki penyakit degeneratif diantaranya seperti kanker, diabetes mellitus, asam urat, dan hipertensi yang akan menyebabkan berakhirnya hidup dengan episode terminal (Rahmawati, 2017).

WHO (*World Health Organization*) menggolongkan lanjut usia dibagi empat kategori yaitu usia antara 45 sampai 59 tahun dalam kategori pertengahan (*middle age*), 60 sampai 74 tahun kategori usia lanjut (*elderly*), 75 sampai 90 tahun kategori usia tua (*old*), dan usia di atas 90 tahun masuk sangat tua (*very old*) (Padila, 2013). Menurut Kemenkes RI (2017), Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia merupakan seseorang yang berusia 60 tahun ke atas.

Berdasarkan data Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) mengenai *World Population Ageing*, tahun 2015 diperkirakan penduduk lanjut usia didunia mencapai 901 juta jiwa, dan diperkirakan akan terus

meninggattahun 2050 mencapai 2 miliar jiwa(UN,2015).Indonesia juga mengalami penuaan penduduk, tahun 2019jumlah lanjut usia di Indonesia diperkirakan akan terus meningkat mencapai 27,5 juta jiwa atau 10,3%, danpada tahun 2045 diperkirakan mencapai 57,0 juta jiwa atau 17,9% (Bappenas, BPS, UNFPA, 2018).Provinsi Sumatra Barat persentase penduduk lanjut usia yaitu 8,8%. Hal ini menunjukkan pencapaian pertambahan jumlah penduduk lanjut usia dari waktu ke waktu (Kemenkes RI, 2017).

Meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia, maka perlu dipersiapkan berbagai macam program kesehatan untuk kelompok lanjut usia. Tujuan dari program kesehatan adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan (promotif), mencegah penyakit (preventif) dan merawat lansia yang memiliki masalah kesehatan atau gangguan tertentu (kuratif) (Kemenkes RI, 2014). Masalah kesehatan yang paling banyak dialami adalah penyakit tidak menular dimana salah satunya adalah penyakit hipertensi berada diposisi ke delapan (Riskesdas, 2018).

Menurut Yonata (2016), sekitar 972 juta orang atau 26,4 % orang diseluruh dunia mengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Angka ini kemungkinan akan terus meningkat di tahun 2025 mencapai 29,2%. Sekitar 9,4% kematian diseluruh dunia setiap tahunnya disebabkan oleh komplikasi hipertensi, 45% diantaranya kematian karena

penyakit jantung dan 51% kematian karena stroke. Hasil laporan Badan Litbangkes untuk registrasi penyebab kematian di 15 kabupaten/kota tahun 2011, yang paling tinggi adalah stroke dan *ischemic heart diseases* menjadi proporsi penyebab kematian kelompok lanjut usia (umur 55- 64 tahun dan > 65 tahun) (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Seiring bertambahnya usia tanpa disadari akan mengalami perubahan-perubahan fisik, psikososial, dan spiritual. Salah satu perubahan yang dialami yakni perubahan kualitas tidur. Menurut *National Sleep Foundation* (NSF) di Amerika sekitar 67% dari 1.508 lansia usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 3,7% lansia mengeluh gangguan memulai dan mempertahankan tidur. Sementara itu di Indonesia pada tahun 2014 didapatkan sebanyak 28.053 juta orang Indonesia mengalami gangguan tidur atau insomnia atau sekitar 11,7 % yang meningkat dari tahun-tahun sebelumnya (Puspitasari, 2011) dalam (Sumitra,2014).

Gangguan tidur pada lanjut usia adalah keadaan dimana seseorang mengalami perubahan terhadap kuantitas dan kualitas pola istirahat, sehingga menyebabkan rasa tidak nyaman serta mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Lansia rentan terhadap gangguan tidur karena adanya tekanan pola tidur (Nessma, dkk 2016). Salah satu gangguan pola tidur yang terjadi pada lansia yaitu insomnia. Insomnia yaitu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk memulai

tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur dalam kurun waktu tertentu sehingga menimbulkan penderitaan atau gangguan dalam berbagai fungsi dan rasa tidak puas dengan tidurnya (Thahir, 2014).

Kualitas tidur pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain penyakit, psikologis, stress, motivasi, gaya hidup, obat, nutrisi, lingkungan dan kurangnya aktivitas fisik seperti olahraga atau senam (Munir,2015). Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan Yolly (2018), faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia salah satunya yaitu kurangnya aktivitas fisik seperti olahraga (senam).

Khotimah (2016), menyatakan masalah gangguan tidur atau insomnia ini belum menjadi perhatian dikalangan masyarakat awam, mereka belum mengenal masalah gangguan pola tidur dan cenderung membiarkan dan tidak meminta pertolongan. Pada hakekatnya baik secara langsung maupun tidak langsung gangguan tidur dapat mengancam jiwa. Beberapa dampak 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, dkk 2016).

Menurut American Academy of Sleep Medicine (2008), terjadinya penurunan kualitas hidup lansia, penurunan sistem kekebalan tubuh, status fungsional, gangguan kognitif, peningkatan resiko jatuh serta peningkatan angka kematian yang lebih tinggi, karena disebabkan oleh gangguan pola tidur (Insomnia). Kebutuhan tidur yang 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 kerja yang menurun, aktivitas yang buruk, kurangnya energi dan motivasi, serta peningkatan tekanan darah.

Menurut Nessma, dkk (2016), dalam upaya meningkatkan tidur yang optimal pada lanjut usia yang sebelumnya tidak memiliki masalah tidur maupun pada lanjut usia yang beresiko atau sedang mengalami masalah tidur, peran perawat sangat dibutuhkan untuk mengatasi gangguan pola tidur. Beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi gangguan pola tidur, diantaranya adalah dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi yang dapat diberikan pada lansia yang mengalami insomnia seperti obat jenis antidespresan, antihipertensi, antineoplastic dan lain-lain (Touhy,2010). Sedangkan terapi nonfarmakologi yang bisa digunakan untuk mengatasi insomnia terdiri dari terapi relaksasi, cognittive therapi, *stimulus control*, sleep restriction, sleep hygiene, dan terapi aktivitas (Ghaddafi, 2014).

Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah gangguan tidur adalah dengan terapi aktivitas fisik. Salah satu aktivitas fisik yang bisa dilakukan oleh lanjut usia adalah senam lansia (hipertensi) (Erna, 2016). Senam lansia merupakan olahraga yang bersifat low impact, mudah dilakukan, dan sesuai dengan fisik lansia. Senam lansia adalah gabungan gerakan otot dan teknik pernapasan

yang dilakukan secara sadar sehingga memungkinkan dada terangkat penuh. Teknik ini dapat memperlancar aliran darah, serta meningkatkan aliran darah ke otak sehingga sekresi melatonin menjadi optimal dan dapat membantu peningkatan kualitas tidur pada lansia (Cahyono, 2015).

Senam lansia berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru (Nislawaty, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian Djamaludin (2019), membuktikan bahwa senam lansia berpengaruh terhadap kualitas tidur penderita hipertensi pada lansia, hal tersebut dapat dilihat dari hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden yang mengikuti senam kualitas tidurnya dalam kategori baik, yaitu sebanyak 13 responden (61,9%) dan yang tidak mengikuti senam kualitas tidurnya dalam kategori buruk, yaitu sebanyak 16 responden (76,2%). 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 $PSQI \geq 5$.

Menurut Lidia dkk (2019), efek dari latihan fisik dapat membantu lansia dalam meningkatkan intensitas tidurnya, Hal ini terlihat pada saat penelitian, dimana lansia mengatakan jangka tidurnya sudah lebih panjang dan untuk memulai tidurpun membutuhkan waktu yang lebih cepat, serta lansia juga merasa tenang, rileks dan segar ketika bangun pagi setelah melakukan latihan fisik.

Berdasarkan hasil pengkajian dan wawancara menggunakan kuesioner PSQI mahasiswi profesi peminatan keperawatan gerontik Universitas Andalas di Nagari Padang Laweh Malalo, Kec. Batipuh Selatan, Kab. Tanah Datar, didapatkan masalah keperawatan pada keluarga Ny. S yaitu gangguan pola tidur. Ny. S dan keluarga belum mengetahui tentang gangguan pola tidur dan cara perawatannya. Untuk mengatasi masalah tersebut dibutuhkan perawatan yang komprehensif, maka mahasiswi melakukan pembinaan pada lansia Ny. S dalam bentuk upaya promotif, preventif dan kuratif. Hasil pembinaan lansia tersebut didokumentasikan dalam sebuah laporan ilmiah akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Ny. S Dengan Kasus Hipertensi Serta Penerapan Senam Lansia Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Dijorong Tanjung Sawah, Nagari Padang Laweh Malalo, Kec. Batipuh Selatan, Kab. Tanah Datar Tahun 2020”

B. TUJUAN

1. Tujuan Khusus

Memberikan gambaran asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap lansia Ny.S dengan kasus hipertensi dan gangguan pola tidur serta mampu menerapkan terapi aktivitas fisik senam lansia pada lansia Ny.S di jorong Tanjung Sawah, Nagari Padang Laweh Malalo, Kec. Batipuh Selatan, Kab. Tanah Datar Tahun 2020.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah hipertensi dan gangguan pola tidur di jorong Tanjung Sawah, Nagari Padang Laweh Malalo, Kec. Batipuh Selatan, Kab. Tanah Datar Tahun 2020.
- b. Menjelaskan diagnosis keperawatan dengan masalah hipertensi dan gangguan pola tidur di jorong Tanjung Sawah, Nagari Padang Laweh Malalo, Kec. Batipuh Selatan, Kab. Tanah Datar Tahun 2020.
- c. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan masalah hipertensi dan gangguan pola tidur di jorong Tanjung Sawah, Nagari Padang Laweh Malalo, Kec. Batipuh Selatan, Kab. Tanah Datar Tahun 2020.
- d. Menjelaskan implementasi tindakan keperawatan dengan masalah hipertensi dan gangguan pola tidur di jorong Tanjung Sawah, Nagari Padang Laweh Malalo, Kec. Batipuh Selatan, Kab. Tanah Datar Tahun 2020.
- e. Menjelaskan evaluasi keperawatan dengan masalah hipertensi dan gangguan pola tidur di jorong Tanjung Sawah, Nagari Padang Laweh Malalo, Kec. Batipuh Selatan, Kab. Tanah Datar Tahun 2020.
- f. Menjelaskan analisa kasus dengan masalah hipertensi dan gangguan pola tidur di di jorong Tanjung Sawah, Nagari

Padang Laweh Malalo, Kec.Batipuh Selatan, Kab. Tanah
Datar Tahun 2020.

C. MANFAAT

1. Bagi Peneliti

Hasil laporan akhir ilmiah ini diharapkan dapat menjadi acuan proses belajar dalam menerapkan ilmu keperawatan yang telah didapat selama proses perkuliahan oleh peneliti, serta dapat menambah kekayaan intelektual.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan masukan bagi perkembangan dalam hal perawatan komprehensif dan menambah pengalaman mahasiswa dalam merawat lansia dengan masalah hipertensi dan gangguan pola tidur dengan cara menerapkan terapi aktivitas fisik senam lansia.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan hasil laporan akhir ilmiah ini dapat menjadi salah satu bahan masukan bagi pelayanan kesehatan atau puskesmas dalam membuat standar asuhan keperawatan pada lanjut usia yang mengalami masalah hipertensi dan gangguan pola tidur, dengan cara terapi aktivitas fisik senam lansia. Serta diharapkan hasil laporan ilmiah akhir ini menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam pembuatan kebijakan dipuskesmas guna meningkatkan pelayanan yang bersifat promotif dan preventif tentang penyuluhan, dan lebih

mengalakkan lagi penerapan senam lansia sehingga dapat meningkatkan minat dan partisipasi lansia dalam kegiatan tersebut.



