

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan penduduk yang berusia 60 tahun ke atas. Pada usia lansia akan terjadi perubahan-perubahan akibat proses menua (*aging process*) yang dapat mempengaruhi fungsi serta kemampuan tubuh pada semua sistem sehingga menyebabkan munculnya masalah salah satunya yaitu gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur merupakan suatu keadaan ketika individu mengalami atau mempunyai resiko perubahan jumlah dan kualitas pola tidur yang menyebabkan ketidaknyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur akan merasakan sering terbangun pada dini hari dan sulit untuk tidur kembali serta jumlah tidur pada siang hari akan bertambah. Fenomena dalam keluarga saat ini banyak yang belum mengetahui mengenai gangguan pola tidur yang dialami oleh lansia. Keluarga berfikir jika anggota keluarga lansia tidak diperbolehkan untuk melakukan semua aktivitas sehari-hari, padahal dengan aktivitas yang cukup untuk lansia akan dapat mempengaruhi pola tidur pada lansia. Apabila lansia kurang beraktivitas pada siang harinya maka dapat mengganggu pola tidur pada malam harinya (Widiarti, 2010).

Menurut WHO pola tidur yang baik bagi lansia yaitu enam sampai tujuh jam setiap malam, dapat tertidur dengan mudah, tidur nyenyak dan tidak mudah terbangun, dan bangun dengan istirahat yang cukup (WHO, 2023).

Adanya gangguan pola tidur pada lansia yang tidak segera ditangani maka dapat menimbulkan masalah dan mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti menurunnya daya tahan tubuh, dapat menimbulkan keluhan pusing, kehilangan gairah, rasa malas, cenderung mudah marah atau tersinggung, menurunnya kemampuan mengambil keputusan secara bijak, hingga dapat menyebabkan depresi dan frustrasi (Malik, 2010).

Gangguan pola tidur pada lansia paling sering disebabkan oleh faktor pertambahan usia atau proses menua, hal tersebut dapat dikaitkan dengan terjadinya penurunan fungsi sel dan organ tubuh pada lansia (Hidayat, 2006).

Jam tidur normal lansia menjadi berubah karena terganggunya sistem saraf pusat yang berdampak pada berkurangnya reaksi alarm ekstrinsik dan abnormal biorhythim dan defisit melatonin (Sulistyarini & Santoso, 2016). Selain hal tersebut gangguan pola tidur dapat disebabkan oleh faktor internal antara lain : Hambatan lingkungan atau lingkungan yang kurang nyaman, kurang kontrol tidur, kurang privasi, restrain fisik, ketiadaan teman tidur, dan tidak familiarnya dengan peralatan tidur (SDKI, 2018).

Data dari *World Population Prospects* (2015) dalam Saraisang, dkk (2018), 12% dari jumlah populasi dunia adalah berusia 60 tahun ke atas atau sekitar 901 juta orang. Pada tahun 2030 jumlah lansia diperkirakan akan meningkat dari 901 juta menjadi 1,4 milyar. Menurut *National Sleep Foundation* (2010) dalam Sulistyarini & Santosa (2016) 67% dari 1.508 lansia di Amerika dengan usia diatas 65 tahun mengalami gangguan tidur. Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2017) di Indonesia prevalensi lansia pada tahun 2017 terdapat 9,03% atau 23,66 juta jiwa. Prevalensi itu diperkirakan akan terjadi peningkatan menjadi 27,08 juta pada tahun 2020 dan tahun 2035 menjadi 48,19 juta jiwa. Untuk prevalensi di Indonesia dengan masalah gangguan tidur termasuk tinggi sekitar 67% dari populasi yang berusia 65 tahun keatas.

Permasalahan pola tidur pada lansia dapat dijadikan sebagai acuan untuk memberikan intervensi keperawatan yang sesuai dalam mengatasi masalah tersebut. Diantara intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan informasi kepada keluarga mengenai masalah gangguan pola tidur, baik tanda gejalanya, penyebab masalah, dampak yang dapat ditimbulkan serta bagaimana cara mengatasinya. Selain itu mendiskusikan tentang masalah yang dirasakan keluarga dalam merawat pasien serta melatih keluarga dalam merawat pasien gangguan pola tidur dengan menerapkan metode-metode non farmakologi seperti menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, menetapkan waktu tidur yang teratur, menghindari alkohol, kafein dan tembakau (merokok), melakukan aktivitas seperti senam lansia , mandi air hangat atau meditasi (Jackson, 2011).

Dalam jurnal penelitian Subekti, dkk (2022) sudah membuktikan bahwa senam lansia merupakan terapi non farmakologi yang efektif dan dapat dilakukan oleh lansia sebanyak 2-3 kali dalam seminggu selama kurang lebih 15 menit setiap pelaksanaannya sehingga mampu mengatasi gangguan pola tidur dengan meningkatnya kualitas tidur. Dan pada penelitian Nislawaty (2017) hasil senam lansia yang dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut selama kurang lebih 15 menit setiap pelaksanaannya menunjukkan bahwa senam lansia dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Kemudian pada penelitian Seftianingtyas (2022) hasilnya juga menunjukkan bahwa pemberian senam lansia yang dilakukan oleh lansia sebanyak 2-3 kali dalam seminggu selama kurang lebih 15 menit berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia.

Berdasarkan pentingnya sebuah metode alternatif non farmakologi dalam mengatasi gangguan tidur lansia, yakni dengan senam lansia maka peneliti tertarik memaparkan gambaran Efektifitas Penerapan Perawatan Senam lansia Pada Asuhan Keperawatan Gerontik dengan Gangguan Pola Tidur.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dijelaskan, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “ Bagaimanakah hasil analisis asuhan keperawatan gerontik pada Gangguan Pola Tidur Lansia dengan Penerapan Intervensi Senam Lansia”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis asuhan keperawatan gerontik pada Gangguan Pola Tidur Lansia dengan penerapan intervensi senam lansia.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan pengkajian keperawatan gerontik pada gangguan pola tidur
- b. Menggambarkan diagnosa keperawatan gerontik yang muncul pada gangguan pola tidur

- c. Menggambarkan perencanaan keperawatan dengan intervensi senam lansia
- d. Menggambarkan implementasi keperawatan dengan intervensi senam lansia
- e. Menggambarkan evaluasi keperawatan dengan intervensi senam lansia
- f. Menganalisis hasil asuhan keperawatan gerontik dengan penerapan senam lansia pada gangguan pola tidur

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Aplikatif

- 1.4.1.1 Sebagai acuan bagi perawat di Puskesmas untuk melakukan senam lansia dalam pencegahan dan penanganan gangguan pola tidur
- 1.4.1.2 Sebagai sumber informasi dan acuan bagi lansia dan keluarga untuk mengatasi gangguan pola tidur

1.4.2 Manfaat Teoritis

- 1.4.2.1 Sebagai motivasi untuk meningkatkan pengetahuan terkait terapi senam lansia terhadap kualitas tidur pada gangguan pola tidur lansia.
- 1.4.2.2 Sebagai *evidence base nursing* dalam melaksanakan keperawatan gerontik dengan gangguan pola tidur lansia di Puskesmas.
- 1.4.2.3 Penelitian ini dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya terkait metode penanganan gangguan pola tidur pada lansia.

1.5 Penelitian Terkait

Dalam penyusunan karya ilmiah ini, sedikit banyaknya penulis terinspirasi dan mereferensi dari penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan latar belakang masalah pada studi kasus ini. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang berhubungan dengan karya ilmiah ini yaitu :

- 1.5.1 Subekti, dkk. 2022. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. Penelitian ini merupakan jenis *Quasy Experimental* dengan *One Group Pre and Post Test Design*. Penelitian ini dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung terhadap lansia yang mengalami gangguan tidur. Penelitian ini menggunakan Analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji t. Hasil *uji-t* didapat *t*-hitung sebesar 7.948 dan *t*-tabel sebesar 1,761 dengan *p-value*=0,000 < 0,05 ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terhadap kualitas tidur lansia di Panti Tresna Werdha Natar Lampung. Hasil tersebut menunjukkan bahwa senam lansia yang dilakukan 2-3 kali dalam seminggu dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.
- 1.5.2 Nislawaty. 2017. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Kelurahan Simpang Tiga Pekanbaru Tahun 2016. Penelitian ini merupakan jenis *Quasy Experimental* dengan *One Group Pre and Post Test Design*. Sampel sebanyak 24 orang lansia yang mengalami gangguan tidur. Hasil uji statistik diperoleh hasil *t* tabel sebesar 2,080. Nilai *t* hitung > *t* tabel (24,763 > 2,080) dan nilai signifikansi (sig 2 tailed) sebesar 0,000 (kurang dari 0,05). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh senam lansia yang dilaksanakan 3 hari berturut-turut selama 15 menit dalam setiap pelaksanaannya terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru.
- 1.5.3 Seftianingtyas. 2022. Pengaruh Senam Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Wundulako Kabupaten Kolaka Propinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2018. Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen murni dimana desain yang digunakan adalah *posttest only with control group design* Populasi dalam penelitian ini adalah 50 orang lansia, dengan tehnik penarikan sampel secara *Random Sampling*. Metode analisis menggunakan Uji Statistik *independent t test*.. Hasil penelitian Pada kelompok eksperimen

kualitas tidur responden sebagian besar adalah baik yaitu sebanyak 20 (80%) responden, sedangkan pada kelompok kontrol kualitas tidur responden sebagian besar adalahburuk yaitu 18 (72%) responden. Ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur responden kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yaitu $p \text{ value } 0,000 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian senam lansia yang dilakukan 2-3 kali dalam seminggu berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia di Puskesmas Wundulako Tahun 2018.

- 1.5.4 Sri Puzzy Handayani. 2020. *Literature Review* Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Literature Review* sebagai panduan pencarian artikel penelitian diperoleh dari internet menggunakan situs *Science Direct* dan *Google Scholer*. Hasil analisis dari 10 artikel penelitian yang terpilih menunjukkan bahwa senam lansia dapat memiliki beberapa manfaat yaitu manfaat pada fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani, keseimbangan tubuh, pernafasan, penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Manfaat pada psikologis dapat meningkatkan kualitas tidur, penurunan tingkat insomnia, penurunan tingkat depresi, penurunan tingkat stres, dan manajemen nyeri.
- 1.5.5 Isidorus Jehaman. 2021. Manfaat Senam Lansia Dalam Meningkatkan Kebugaran Lansia di Desa Wakarleli Kabupaten Maluku Barat Daya. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kebugaran lansia menggunakan *arm curl*. Responden yang ikut dalam kegiatan ini berjumlah 11 orang dengan rata-rata usia di atas 60 tahun. Setelah dilakukan senam lansia selama 6 (enam) kali diperoleh nilai p adalah 0,003 lebih kecil dari 0,05 ($0.003 < 0,05$) yang berarti senam lansia dapat meningkatkan kebugaran lansia di Desa Wakarleli Tahun 2021.