

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan periode akhir dalam kehidupan manusia dimana seseorang mulai mengalami perubahan dalam hidupnya yang ditandai adanya perubahan fisiologis, psikologis dan sosial (Merangin, 2018).

Besarnya jumlah penduduk lansia menjadi beban jika lansia memiliki masalah penurunan kesehatan yang berakibat pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan, penurunan pendapatan/penghasilan, peningkatan disabilitas, tidak adanya dukungan sosial dan lingkungan yang tidak ramah terhadap penduduk lansia (KemenkesRI, 2017).

Lansia mengalami penurunan secara berkala yaitu produktivitas berfikir, mengingat, menangkap, dan merespon. Akibat adanya perubahan tersebut berdampak terhadap kualitas hidup lansia, selain itu didukung pula oleh keluhan - keluhan yang umum terjadi pada lansia yaitu berkurangnya nafsu makan maupun gangguan kualitas & kuantitas tidur yang terjadi pada lansia (Muhammad, 2010).

Seiring dengan tingginya jumlah lansia, masalah yang terjadi pada lansia pun beragam, diantaranya gangguan kardiovaskuler, nyeri atau ketidaknyamanan, gangguan eliminasi, gangguan ketajaman penglihatan, gangguan pendengaran serta gangguan tidur. Dari beberapa masalah kesehatan tersebut, yang sering dialami oleh lansia adalah gangguan tidur (Mitayani., 2018).

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi. Perubahan tidur yang terjadi pada lansia akibat mudah terbangun di malam hari mengakibatkan lansia tidak mendapat fase tidur yang dalam, sehingga kualitas tidur berkurang akibat memendeknya episode REM, dan terjadi penurunan pada tidur tahap NREM 3 dan 4, atau tidak mengalami tahap NREM 4 (Hardani, 2019).

Kualitas tidur adalah keadaan yang dialami seorang individu agar menghasilkan kesegaran dan kebugaran setelah bangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat. Lansia membutuhkan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan memulihkan dari kondisi sakit, jika lansia kurang tidur maka akan terjadi perasaan lelah, mudah tersinggung, dan gelisah, lesu serta sakit kepala (Oktora, dkk, 2016).

Angka kejadian gangguan tidur lansia cukup tinggi. Berdasarkan data ditemukan bahwa di Indonesia pada usia 65 tahun terdapat 50% lansia mengalami gangguan tidur. Prevalensi insomnia di Indonesia pada lansia masih tergolong tinggi yaitu sekitar 67%. Angka ini diperoleh dari populasi yang berusia di atas 65 tahun. Menurut jenis kelamin, didapatkan bahwa insomnia dialami oleh perempuan yaitu sebesar 78,1% pada usia 60-74 tahun (Mustain, 2019).

Tingginya masalah tidur yang terjadi pada lansia memerlukan penanganan yang sesuai untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur. Peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur dapat dilakukan dengan

mengajarkan cara - cara yang dapat menstimulus dan memotivasi tidur. Penanganan terhadap lansia dengan gangguan tidur dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis seperti obat - obatan hipnotik sedative memiliki efek samping seperti gangguan koordiansi berfikir (kognitif), gangguan fungsi mental, amnesia, dan bersifat ketergantungan. Sedangkan terapi non farmakologis termasuk penanganan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping seperti terapi komplementer yang termasuk terapi pengobatan alamiah. Terapi komplementer bisa dilakukan dengan cara terapi pemijatan, terapi relaksasi progresif, akupunktur, akupressur, aromaterapi, refleksiologi dan hidroterapi (Suputra, 2017).

Diprovinsi Jawa Timur pada tahun 2020 jumlah usia lanjut sebesar 141.070 orang dengan rincian 72.095 laki-laki dan 68.975 perempuan, yang mendapat pelayanan kesehatan 84.525 dengan rincian laki-laki 36,257 dan perempuan 48.286 (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2019). Jumlah penduduk usia lanjut di Kota Malang tahun 2021 adalah 25.042 dan cakupan pelayanan kesehatan usia lanjut yang mendapatkan skrining kesehatan sesuai standar adalah 18.062 (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu Lansia Pisang Candi RW 04 wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo bahwa penyakit yang sering dialami lansia yaitu, Hipertensi, Arthritis reumatoid, PPOK, Ispa, Chelpagia, Insomnia. Pada tahun 2021 lansia penderita insomnia berjumlah 5 lansia. Berdasarkan data uraian diatas,

maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus yaitu “Asuhan Keperawatan Pada Ny.M Lansia Dengan Gangguan Pola Tidur Menggunakan Intervensi Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Malang”.

B. Batasan Masalah

Agar karya tulis ilmiah lebih terarah dan terfokus pada tujuan penelitian, maka penulis memberikan batasan masalah studi kasus ini yaitu “Asuhan Keperawatan Pada Ny.M Lansia Dengan Gangguan Pola Tidur Menggunakan Intervensi Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Malang”.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan umum

Melaksanakan Terapi nonfarmakologis berupa relaksasi otot progresif pada Ny. M lansia dengan gangguan pola tidur di wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo

2. Tujuan Khusus

- a. Melaksanakan pengkajian pada Ny.M klien dengan gangguan pola tidur.
- b. Melaksanakan diagnosa keperawatan pada Ny.M lansia gangguan pola tidur .
- c. Melaksanakan perencanaan pada Ny.M lansia gangguan pola tidur.

- d. Melaksanakan implementasi pemenuhan kebutuhan tidur pada Ny.M lansia gangguan pola tidur.
- e. Melaksanakan hasil evaluasi pada Ny.M lansia gangguan pola tidur.

D. Manfaat Penulisan

1. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Menambah keluasan ilmu dan teknologi terapan bidang keperawatan dalam pemenuhan kebutuhan tidur yang optimal pada lansia dengan insomnia.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai bentuk bahan referensi dan bahan bacaan bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang Terkhusus Jurusan Keperawatan.

3. Bagi Penelitian Lain

Di harapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber data dan informasi bagi pengembangan penelitian selanjutnya tentang Analisis Asuhan Keperawatan Menggunakan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Pada Ny.M Dengan Gangguan Pola Tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Malang.