

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Undang – undang No 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia adalah penduduk yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Secara umum seseorang dikatakan lanjut usia jika sudah berusia diatas 60 tahun, tetapi defenisi ini sangat bervariasi tergantung dari aspek sosial budaya, fisiologis dan kronologis (Fatimah, 2010).

Manusia lanjut usia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan dan sosial. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya (Fatimah, 2010). Oleh karena itu. Kesehatan manusia usia lanjut perlu mendapatkan perhatian khusus dengan tetap dipelihara dan ditingkatkan agar selama mungkin dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuannya sehingga dapat ikut serta berperan aktif dalam pembangunan (UU Kesehatan No. 23 tahun 1992, pasal 19 ayat 1).

Peningkatan jumlah populasi lansia saat ini menjadi isu penting bagi dunia. Berdasarkan data *World Population Prospect : The 2-15 Revisions*, pada tahun 2015 terdapat 901 juta jumlah lansia yang terdiri dari jumlah populasi global. Pada tahun 2015 – 2030 jumlahnya diproyeksikan akan

tumbuh sekitar 56% menjadi 1,4 milyar (Unites Nations. 2015). Populasi orang berusia di atas 65 tahun sedunia sekarang berada ada 617 juta orang. Angka tersebut setara dengan 8,5 persen dari jumlah seluruh penduduk planet ini. Namun demikian, sebelum tahun 2050, jumlah penduduk lanjut usia meningkat menjadi 1,6 miliar orang setara dengan hampir 17% penduduk dunia saat itu (U.S. [National Institute on Aging](#) (NIA), 2016).

Menurut WHO di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total polulasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Tahun 2016 Indonesia punya 22,6 juta lansia atau 8,75 persen penduduk dengan umur tengah 28 tahun. Diperkirakan pada tahun 2030, jumlah itu akan naik jadi 41 juta orang atau 13,82 persen penduduk dengan umur tengah 32 tahun (Badan Pusat Statistik, 2016). Di Indonesia terdapat 11 provinsi dengan persentase lansia lebih dari 7%. Provinsi Sumatera Barat salah satu provinsi yang memiliki populasi lansia di Sumatera Barat mencapai angka 44.403 orang dengan jumlah populasi terbanyak dikota Padang dengan jumlah 28.896 (Badan Pusat Statistik, 2015).

Proses penuaan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi dan kesehatan. Hal ini disebabkan karena semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah

maupun penyakit. Proses penuaan merupakan proses alami yang dapat menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada jaringan tubuh yang dapat mempengaruhi fungsi, kemampuan tubuh dan jiwa (Potter & Perry, 2005).

Bila seseorang bertambah tua maka kemampuan fisik dan psikisnya perlahan – lahan akan mengalami penurunan. Salah satu contohnya yaitu lansia yang mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan tidur. 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 (Ekayulia, 2009).

Berdasarkan RISKESDAS Tahun 2013 penyakit pada lansia umumnya merupakan penyakit ddegeneratif, kronis, dan multidiagnosis. Tahun 2017 terdapat 14 rumah sakit rujukan pemerintah di 12 provinsi yang telah memiliki pelayanan geriatri dengan tim terpadu. Demikian pula dengan puskesmas ada 3.645 puskesmas yang telah menyelenggarakan pelayan kesehatan yang santun lansia/posbindu. Jumlah lansia di Indonesia berdasar data survei kesehatan nasional (susenas) tahun 2014 sebanyak 20,24 juta jiwa atau 8,03% dari populasi penduduk. Diperkirakan pada tahun 2035 akan mengalami lonjakan jumlah lansia menjadi 41 juta jiwa dan sekitar 80 juta jiwa pada 2050. Perawatan lansia yang membutuhkan waktu lama akan ditangani dengan layanan home care secara terpadu oleh petugas kesehatan.

Salah satu masalah kesehatan yang banyak dihadapi kelompok lanjut usia adalah insomnia (susah tidur). Insomnia merupakan keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan karena sulit memasuki tidur, sering terbangun tengah malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi dan tidur tidak terlalu nyenyak. Insomnia mempunyai efek samping bagi kesehatan lansia diantaranya gangguan fungsi mental yang dapat mempengaruhi konsentrasi – memori kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari – hari, stres dan depresi dimana ketika seseorang kelelahan yang amat sangat akibat kesulitan tidur akan membuat emosi kejiwaan semakin tidak stabil sehingga seseorang penderita bisa menjadi stres dan perubahan pola tidur telah terbukti secara signifikan mempengaruhi suasana hati yang apabila berlanjut dapat menjadi kegelisahan dan depresi, sakit kepala yang terjadi pada malam hari atau dini hari, penyakit jantung, kecelakaan, penurunan gairah seksual bagi laki laki, gangguan penglihatan yang buruk dan kurang konsentrasi, badan terasa pegal – pegal atau tidak segar ketika bangun tidur, dan anemia (Suci, 2014).

Angka kejadian insomnia meningkat seiring bertambahnya usia, dengan kata lain, gejala insomnia sering terjadi pada orang lanjut usia (lansia), bahkan hampir setengah dari jumlah lansia dilaporkan mengalami kesulitan memulai tidur dan mempertahankan tidurnya, sebanyak 50 – 70 % dari semua lansia yang berusia > 65 tahun, penelitian sebelumnya yang menyebutkan di Thailand, hampir 50% pasien yang berusia > 60 tahun mengalami insomnia (Dewy, 2013).

Perawatan lanjut usia bertujuan untuk mempertahankan kesehatan dan kemampuan lanjut usia dengan jalan perawatan peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif) serta membantu mempertahankan dan membesarkan semangat hidup mereka, selanjutnya perawatan menolong dan merawat lanjut usia yang menderita penyakit dan gangguan tersebut (Kemenkes, 2013).

Tingginya masalah tidur yang terjadi pada lansia memerlukan penanganan yang sesuai untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur. Pemenuhan kebutuhan tidur setiap orang berbeda – beda dan terlihat dari kualitas tidur ada yang terpenuhi dengan baik dan ada yang mengalami gangguan (Hidayat, 2008). Peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur dapat dilakukan dengan mengajarkan cara – cara yang dapat menstimulus dan memotivasi tidur.

Penanganan insomnia 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, ketergantungan dan bersifat racun (Wiria, 2008). Sedangkan terapi non farmakologis termasuk penanganan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping seperti terapi komplementer yang termasuk terapi pengobatan alamiah. Menurut Sudoyo (2006), terapi komplementer bisa dilakukan dengan cara terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, terapi tertawa, akupuntur, akupressur, aromaterapi, refleksiologi dan hidroterapi. Salah satu terapi non farmakologis

yang boleh dilakukan oleh lansia untuk memperbaiki kualitas tidur yang buruk yaitu terapi dengan melakukan latihan pernapasan diafragma (*diafragmatic breathing exercise*).

Menurut Priyanto (2010) *diafragmatic breathing exercise* adalah latihan pernapasan dengan mengembangkan dada dan perut dengan perlahan – lahan dan dalam dengan menggunakan otot diafragma sehingga memungkinkan abdomen terangkat dan dada mengembang penuh. Manfaat dari *diafragmatic breathing exercise* membantu menghilangkan pikiran yang membuat khawatir dan depresi. Pengambilan napas dalam juga dapat mengirimkan sinyal ke otak bahwa pelaku sedang tenang. Dapat memperlambat denyut jantung dan aktivitas syaraf sehingga menimbulkan efek rileks sehingga dapat mengurangi depresi dan ketegangan yang dapat menyebabkan insomnia dengan mekanisme relaksasi. Penelitian yang dilakukan di negara Korea oleh Joo Hyun *et al* (2016) didapatkan bahwa terapi *diafragmatic breathing exercise* selama 20-30 menit efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Terapi ini lebih efektif untuk lansia dengan kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan mereka yang memiliki kualitas tidur yang relatif baik. Dalam pemaparan Dinas Kesehatan (2014) *diafragmatic breathing exercise* meringankan sakit dan tegang pada otot dan memperlancar peredaran darah, membantu menghilangkan stres dan membuat kita tidur lebih cepat. Sehingga *diafragmatic breathing exercise* efektif digunakan untuk menurunkan insomnia pada lansia. Latihan pernapasan diafragma ini juga sangat mudah dilakukan oleh semua orang, tidak

membutuhkan biaya yang mahal, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya (Perry & Potter, 2009).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Leila Valizadeth *et al* (2015) *diafragmatic breathing exercised* dan akupuntur memiliki dampak yang sama terhadap kualitas tidur lansia. Begitu juga dengan hasil penelitian Liao WC *et al* (2013) menunjukkan bahwa terapi *diafragmatic breathing exercise* sebelum tidur memfasilitasi onset tidur lebih awal atau dapat menurunkan latensi tidur pada lansia. Pendapat lain tentang *diafragmatic breathing exercise* juga ditemukan oleh Jose, S Amala yang mengungkapkan bahwa efektivitas terapi *diafragmatic breathing exercise* dapat mengurangi tingkat kelelahan di antara pasien lanjut usia pada tingkat dengan nilai  $P < 0,05$ . Sedangkan Yang HL *et al* (2010) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa intervensi *diafragmatic breathing exercise* menghasilkan berkurangnya kelelahan dan gejala insomnia untuk pasien kanker ginekologi selama kemoterapi.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh mahasiswa Profesi Peminatan Keperawatan Gerontik Universitas Andalas di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara pada tanggal 6 - 7 Agustus 2018 didapatkan data jumlah lansia 55 Tahun keatas sebanyak 52 orang. Pada saat pengkajian didapatkan 41 orang lansia. Dari 41 orang lansia didapatkan 11 orang (25%) lansia mengalami insomnia.

Didapatkan di keluarga Tn. D dengan masalah insomnia tetapi keluarga belum mampu mengetahui tentang gangguan pola tidur, cara perawatannya

serta penerapan terapi latihan pernapasan diafragma. Oleh karena penyakit tersebut membutuhkan perawatan yang komprehensif, maka mahasiswa melakukan pembinaan pada salah satu lansia yang menderita gangguan pola tidur tersebut di RW II Kelurahan Lolong Belanti dalam bentuk upaya *promotif, preventif, dan kuratif* dengan bekerjasama dengan pihak terkait. Pembinaan lansia tersebut juga penulis dokumentasikan dalam sebuah Laporan Ilmiah Akhir yang berjudul *Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Tn. D Dengan Insomnia Melalui Penerapan Terapi latihan pernapasan diafragma (diafragmatic breathing exercise) Di RWII Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Tahun 2018*“.

## **B. TUJUAN**

### **1. Tujuan Umum**

Memberikan gambaran asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap lansia Tn.D dengan insomnia dan mampu menerapkan terapi latihan pernapasan diafragma (*diafragmatic breathing exercise*) pada lansia Tn. D di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang Tahun 2018.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah insomnia di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang.
- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan dengan masalah insomnia di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang.

- c. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan masalah insomnia di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang.
- d. Menjelaskan implementasi tindakan keperawatan dengan masalah insomnia di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang.
- e. Menjelaskan evaluasi terhadap implementasi dengan masalah insomnia di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang.
- f. Menjelaskan analisa kasus dengan masalah insomnia di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang.

## C. MANFAAT

### 1. Bagi Pendidikan Keperawatan

- a. Sebagai pengembangan kemampuan mahasiswa dalam hal perawatan komprehensif dan menambah pengalaman mahasiswa dalam merawat lansia dengan masalah insomnia dengan cara menerapkan terapi Latihan pernapasan diafragma (*diafragmatic breathing exercise*) pada lansia.
- b. Memberikan masukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya disiplin ilmu keperawatan mengenai perawatan komprehensif pada lansia dengan masalah insomnia yang berkaitan dengan terapi latihan pernapasan diafragma (*diafragmatic breathing exercise*) yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

- c. Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi sumber literatur dan bahan referensi bagi mahasiswa yang ingin meneliti penerapan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah insomnia yang berkaitan dengan terapi latihan pernapasan diafragma (*diafragmatic breathing exercise*) dengan pengembangan variabel lain.

## 2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan/Keperawatan

- a. Hasil laporan ilmiah ini dapat menjadi salah satu bahan masukan bagi puskesmas dengan membuat suatu pembuatan kebijakan standar asuhan keperawatan terhadap lansia dengan masalah insomnia dengan cara penerapan terapi latihan pernapasan diafragma (*diafragmatic breathing exercise*).
- 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 terapi latihan pernapasan diafragma (*diafragmatic breathing exercise*) sehingga dapat meningkatkan minat dan partisipasi lansia dalam kegiatan tersebut.

