

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses degenerasi yang terjadi pada lansia, menyebabkan waktu tidur efektif akan semakin berkurang, sehingga tidak tercapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menimbulkan berbagai macam keluhan tidur (Mahardika, 2008). Umumnya lansia banyak yang mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitasnya. Sering sekali lansia mengatakan bahwa dirinya kesulitan untuk memulai tidur, sering terjaga sewaktu tidur dan tidak dapat tidur lagi, menghabiskan waktu dalam tahap mengantuk serta sangat sedikit waktu dalam tahap mimpi (Carpenito, 2000). Keluhan tentang kesulitan istirahat dan tidur waktu malam hari seringkali terjadi pada lansia. Kecenderungan untuk tidur siang meningkat secara progresif dengan bertambahnya usia. Peningkatan waktu siang hari yang dipakai untuk tidur dapat terjadi karena seringnya terbangun pada malam hari (Potter & Perry, 2006). Tidur yang terganggu, bangun dengan perasaan lelah setiap hari, dan gejala-gejala lain dari insomnia bukanlah bagian yang normal dari bertambahnya usia. Orang berusia lanjut yang tidak dapat tidur dengan baik biasanya mengalami depresi, masalah perhatian dan ingatan, serta rasa kantuk di siang hari yang berlebihan (Smith M, 2015).

Peningkatan kesehatan lansia merupakan minat terbesar lansia. Salah satu aspek dalam meningkatkan kesehatan lansia adalah pemeliharaan tidur (Beare & Micey, 2006). Bagi orang-orang lanjut usia, tidur malam yang baik terutama

sangat penting karena dapat meningkatkan konsentrasi dan pembentukan ingatan, serta memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memperbaiki kerusakan-kerusakan sel yang terjadi di siang hari, dan juga menyegarkan sistem kekebalan tubuh, yang mana akibatnya dapat membantu untuk mencegah penyakit (Smith M, 2015). Dengan pemeliharaan tidur dapat menurunkan kejadian sakit dan peningkatan produktivitas. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu acuan lansia untuk tidur sehat. Selama ini, beberapa peneliti melakukan penelitian tentang pemberian intervensi dalam pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia. Upaya-upaya keperawatan untuk meningkatkan kebutuhan tidur (*sleep enhancement*) dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Namun, standar kebutuhan tidur yang sehat bagi lansia masih belum ada.

Saat ini, jumlah lansia berumur > 65 tahun di dunia diperkirakan mencapai 450 juta jiwa (7% dari seluruh total penduduk dunia) dan diperkirakan juga jumlah ini akan terus bertambah (Kurniawan, 2010). Jumlah penduduk lansia pada tahun 2006 sebesar ±19 juta jiwa dengan usia harapan hidup 66,2 tahun. Sedangkan tahun 2010, presentase penduduk lansia di Indonesia mencapai 9,77% dari total penduduk, dan diperkirakan menjadi 11,34% (28,8 juta) pada tahun 2020 dengan usia harapan hidup mencapai 71 tahun (Efendi & Makhfudli, 2009).

Menurut Biro Humas Provinsi Jatim, pada tahun 2009, diketahui bahwa jumlah lansia di Jawa Timur sebanyak 4.113.847 orang atau sekitar 11 % dari total penduduk Jatim. Sedangkan pada tahun 2012, Jawa Timur termasuk salah satu provinsi dengan penduduk lansia paling tinggi sebesar 10,40% (Kemenkes RI, 2013). Diantara kabupaten yang ada di Jatim, Kabupaten Tuban menjadi salah satu penyumbang jumlah lansia yang cukup besar. Berdasarkan data Dinas

Kesehatan pada tahun 2015, jumlah penduduk lansia di Kabupaten Tuban sebesar 133.452 jiwa (12% dari total penduduk di Kabupaten Tuban).

Perkembangan lansia di Indonesia dari tahun ke tahun cenderung meningkat dengan usia harapan hidup yang lebih besar. Bahkan terdapat perbedaan yang cukup besar antara lansia yang tinggal di perkotaan dan di perdesaan. Selain jumlah penduduk lansia di perdesaan yang lebih besar, mayoritas usia harapan hidup mereka juga lebih besar dibanding lansia di perkotaan. Dari data tahun 2010, jumlah penduduk lansia yang tinggal di perkotaan sebesar 9,58% dan yang tinggal di perdesaan sebesar 9,97%. Dalam hal ini secara demografi struktur umur penduduk Indonesia bergerak ke arah struktur penduduk yang semakin menua (*aging population*). Peningkatan usia harapan hidup pada lansia bukan berarti tidak terdapat masalah kesehatan, justru dalam rentang usia yang terus bertambah panjang dan dengan terjadinya proses degeneratif, pasti kian banyak variasi persoalan yang muncul dan yang akan dihadapi oleh para lanjut usia. Dan persoalan ini bisa sangat individual, tetapi juga bisa menyangkut dengan lingkungan atau komunitas. Keadaan ini akan mempengaruhi pemenuhan kebutuhan sehari-hari lansia (Kemensos RI, 2013).

Kabupaten Tuban sendiri merupakan daerah perdesaan dimana dalam hal ini lansia perlu mendapatkan perhatian khusus terkait masalah kesehatan terutama dalam pemenuhan kebutuhan tidurnya. Bahkan saat ini Kabupaten Tuban menjadi kawasan industri yang tersebar di 10 kecamatan. Diketahui bahwa pembangunan industri akan memberikan dampak negatif berupa pencemaran terhadap lingkungan sekitar industri seperti polusi air bersih, polusi udara, dan polusi kebisingan suara. Hal ini tentu akan mengganggu kesehatan dan mempengaruhi

tidur lansia dimana dengan usianya yang semakin menua akan semakin rentan terhadap berbagai penyakit dan masalah dari lingkungan sekitar.

Setiap tahun sekitar 20% sampai 50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan pemenuhan kebutuhan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan pemenuhan tidur yang serius. Prevalensi gangguan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia cukup meningkat yaitu sekitar 76%.Kelompok lansia lebih mengeluh mengalami sulit tidur sebanyak 40%, sering terbangun pada malam hari sebanyak 30% dan sisanya gangguan pemenuhan kebutuhan tidur lain (Amir, 2007). Pada survei awal di Kabupaten Tuban didapatkan sejumlah 20 lansia dari 30 lansia yang diwawancarai (66,7%) mengeluh gangguan tidur. Sejumlah 5 lansia (16,7%) mengalami latensi tidur yang memanjang dan 50% (15 lansia) sering mengalami terbangun malam hari. Lansia yang mengalami kuantitas tidur kurang dari 6 jam setiap malam 20% (6 lansia).

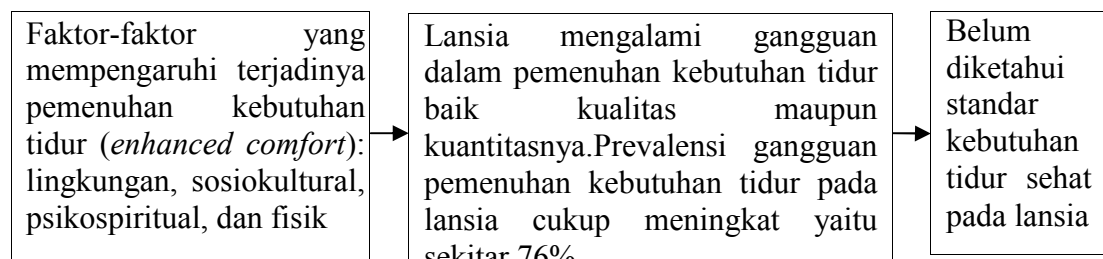
Secara umum, kondisi fisik lansia rentan terhadap berbagai macam penyakit seiring dengan penurunan fungsi organ dan mekanisme pertahanan tubuhnya (Palupi, 2013).Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh, dapat terjadi efek-efek seperti pelupa, konfusi, dan disorientasi, terutama jika deprivasi tidur terjadi untuk waktu yang lama.Efek merugikan dari deprivasi tidur pada klien yang sudah mengalami konfusi, terutama penyakit Alzheimer, meliputi peningkatan agitasi, dan sindrom matahari terbenam (Stanley & Beare, 2006). Semua penyakit, gangguan-gangguan ataupun kemunduran fisik yang diderita oleh lansia dianggap sebagai suatu kewajaran seiring dengan bertambahnya usia. Mereka lebih memilih untuk pasrah dan menerima kenyataan dengan usaha yang sederhana. Seharusnya

lansia tetap memperhatikan tingkat toleransi sistem dalam tubuh akibat proses penuaan dengan menjaga kondisi secara konsisten dan keseimbangan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga dapat mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup (Palupi, 2013).

Pada usia tersebut tentunya lansia menginginkan istirahat dan tidur yang nyaman setiap harinya, yang merupakan indikator kebahagiaan dan derajat kualitas hidup mereka (Prayitno, 2002). Salah satu aspek utama dari peningkatan kesehatan lansia adalah pemeliharaan tidur untuk pemulihan fungsi tubuh sampai tingkat fungsional yang optimal serta untuk memastikan keterjagaan di siang hari guna menyelesaikan tugas-tugas dan menikmati kualitas hidup yang tinggi (Palupi, 2013). Tidur yang sehat dapat memperbaiki kualitas hidup lansia. Tidur yang sehat akan mempengaruhi kerja melatonin dan β -endorphin, juga hormon pertumbuhan penting lainnya. Sehingga tubuh lansia menjadi lebih sehat, yaitu terjadi penurunan kejadian sakit dan peningkatan produktivitas (Haryanto, 2010). Dengan demikian, adanya standar kebutuhan tidur sehat menjadi penting karena lansia akan mendapatkan suatu acuan dalam pemeliharaan tidurnya sehingga tidak mudah terjadi *multiple diseases*. Kondisi *multiple diseases* lansia berhubungan dengan masalah tidur yang tidak sehat. Selain itu, dengan adanya peningkatan produktivitas pada lansia tidak akan membebani masyarakat secara material dan moral oleh lansia yang mengalami banyak penyakit. Dengan jumlah lansia yang semakin meningkat dan usia harapan hidup yang lebih besar, pasti akan banyak persoalan yang dihadapi oleh para lanjut usia terkait proses degeneratif. Maka dalam hal ini perlu diimbangi dengan peningkatan kesehatan yang dapat memperbaiki kualitas hidup dan kesejahteraan lansia. Jadi, secara tidak langsung

standar kebutuhan tidur sehat lansia dapat memperbaiki ekonomi, menurunkan mortalitas, morbiditas, dan memperbaiki kualitas kesehatan lansia. Maka kesempatan ini, peneliti perlu membuat suatu pembakuan tentang kebutuhan tidur yang sehat yaitu dengan membakukan kebutuhan tidur lansia di Kabupaten Tuban dan menjelaskan kualitas dan kuantitas tidur lansia di Kabupaten Tuban selama ini untuk menilai tingkat pemenuhannya, sehingga kebutuhan tidur sehat dapat digunakan sebagai acuan atau pegangan para perawat dan lansia dalam memenuhi kebutuhan tidur lansia untuk pencapaian derajat kesehatan yang optimal.

1.2 Identifikasi Masalah



Gambar 1.1 Identifikasi Masalah

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana kebutuhan tidur yang sehat pada lansia di Kabupaten Tuban?

1.4 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menjelaskan kebutuhan tidur yang sehat pada lansia di Kabupaten Tuban.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi kuantitas tidur lansia di Kabupaten Tuban
2. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia di Kabupaten Tuban
3. Mengidentifikasi kebutuhan tidur lansia di Kabupaten Tuban

1.5 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjadi suatu wacana ilmiah dalam mengembangkan ilmu keperawatan khususnya Keperawatan Gerontik dalam hal pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia.

1.4.2 Praktis

1. Bagi perawat

Dapat dijadikan pegangan perawat dan menjadi salah satu rujukan dalam menyusun asuhan keperawatan untuk meningkatkan kebutuhan tidur pada lansia.

2. Bagi lansia

Memberikan kejelasan pada lansia di Kabupaten Tuban tentang kebutuhan tidur yang sehat sehingga dapat dijadikan sebagai acuan dalam memenuhi kebutuhan tidur lansia agar tubuh dapat berfungsi secara optimal.

3. Bagi dinas kesehatan

Memberikan informasi kebutuhan tidur yang sehat pada lansia sehingga dapat digunakan sebagai acuan dalam pengembangan dan perbaikan kualitas hidup lansia di Kabupaten Tuban.

4. Bagi penelitian selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai salah satu rujukan untuk penelitian selanjutnya terkait kebutuhan tidur lansia.