

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Lansia atau lanjut usia merupakan seseorang dengan usia  $\geq 60$  tahun dan diusia tua tersebut mengakibatkan timbulnya berbagai masalah kesehatan, salah satu bentuk permasalahan pada lansia adalah gangguan pemenuhan kebutuhan tidur. Gangguan pemenuhan kebutuhan tidur dikenal sebagai penyebab morbiditas yang signifikan, beberapa dampak serius yang terjadi apabila pada lansia tidak mencukupi kebutuhan tidurnya, misalnya rusaknya memori dan kemampuan kognitif hingga berdampak juga pada tekanan darah tinggi, stroke, serangan jantung serta masalah psikologis (Ambarsari et al., 2015). 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, salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan pemberian relaksasi. (Astuti & Made, 2015)

Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi, dari data National Sleep Foundation (NSF) tahun 2014 ditemukan bahwa lansia dengan usia  $>65$  tahun dilaporkan dari 1.508 lansia di Amerika sekitar 67% lansia mengeluhkan mengalami gangguan tidur baik untuk memulai

maupun untuk mempertahankan tidur. Di Indonesia prevalensi gangguan tidur sendiri tergolong tinggi yaitu sekitar 67%. Pada usia 65 tahun keatas dan mengalami gangguan tidur sekitar 50% (Riyadi & Sari, 2020). Di Indonesia, angka prevalensi gangguan tidur pada lansia mencapai sekitar 67%, setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. (Umi Faridah et al. 2018). Di Jawa Timur 45% dari jumlah lanjut usia juga dilaporkan mengalami gangguan tidur di malam hari (Dinkes, 2010) dalam (Prayitno & Widhi, 2021)

Studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 10 Oktober 2021 di Posyandu Lansia Dusun Purwosari Desa Peniwen dengan wawancara menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh sleep quality index*) didapatkan hasil dari 10 lansia bahwa 4 lansia kebutuhan tidur terpenuhi dan 6 lansia lainnya kebutuhan tidur tidak terpenuhi. Dari pemaparan 5 lansia mengatakan mereka kesulitan untuk memulai tidur malam, sering terbangun pada malam hari untuk ke kamar mandi dan bangun pagi terlalu cepat.

Pada lansia fase tidur pulas dan tidur mimpi terganggu sehingga lansia akan sering terbangun. Berbeda dengan siklus tidur normal yang melalui beberapa fase, seperti tidur tenang dan tidur mimpi. Fase tidur tenang dibedakan menjadi tidur dangkal yaitu tidur yang masih mudah terbangun jika ada gangguan kecil, fase tidur sebenarnya yaitu kondisi mulai masuk pada fase terlelap, dan fase tidur dalam yaitu kondisi tidur

yang sudah benar-benar terlelap. Siklus tidur yang tidak sempurna pada lansia menyebabkan lansia tidak tertidur pulas, sering terbangun, dan jumlah total waktu tidur per hari yang berkurang. Hal tersebut menyebabkan kualitas tidur lansia menurun sehingga pemenuhan kebutuhan tidur lansia tidak terpenuhi dengan baik. (Setyoadi dkk, 2016)

Upaya pemberian relaksasi nafas dalam oleh pengelola posyandu untuk menangani gangguan kebutuhan tidur dikarenakan relaksasi ini dapat melepaskan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan tubuh serta memberikan rasa tenang sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan membantu untuk memasuki kondisi tidur. (Likah, 2008) dalam (Kiptiyah & Hidayat, 2015)

Berdasarkan fakta dan teori di atas maka penulis tertarik untuk melakukan pengamatan lebih dalam terkait pemenuhan kebutuhan tidur lansia yang diberikan relaksasi nafas dalam, sehingga pengamatan ini akan dilakukan dengan judul “Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Yang Diberikan Relaksasi Nafas Dalam Di Dusun Purwosari Desa Peniwen Kec. Kromengan Kab. Malang”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana gambaran pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia yang diberikan relaksasi nafas dalam di Kampung Krajan Desa Peniwen Kec. Kromengan Kab. Malang?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Mengetahui pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia yang diberikan relaksasi nafas dalam di Kampung Krajan Desa Peniwen Kec. Kromengan Kab. Malang.

### **1.4 Manfaat Penulisan**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil pengamatan ini dapat digunakan untuk pengembangan konsep ilmu pengetahuan keperawatan dan memberikan manfaat kepada masyarakat khususnya untuk Lansia

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

##### 1. Bagi Peneliti

Sebagai sarana pembelajaran, pengembangan dan peningkatan pengetahuan tentang pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia yang diberikan relaksasi nafas dalam

##### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian kembali kepada lansia mengenai pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia yang diberikan relaksasi nafas dalam

##### 3. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi tentang pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia yang diberikan relaksasi nafas dalam

#### 4. Bagi Masyarakat

Sebagai informasi tambahan bagi masyarakat mengenai terapi non farmakologi untuk menangani gangguan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia