

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Bertambahnya usia diiringi dengan banyaknya gangguan kesehatan yang terjadi pada lanjut usia menyebabkan penurunan efisiensi tidur, penurunan kondisi fisik, mental, dan sosial (Chasanah & Supratman, 2017). Adapun masalah kesehatan yang sering ditemukan pada lanjut usia adalah imobilisasi, inkontinensia urin, infeksi, ketidakstabilan postural, gangguan indra, gangguan intelektual, isolasi, impaksi, defisiensi imun, dan gangguan pola tidur (Kemenkes RI, 2020). Lanjut usia adalah akhir dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan adanya penurunan kemampuan tubuh, seseorang dikatakan lanjut diatas 60 tahun. Maka perubahan struktur otot pada lanjut usia dapat menyebabkan penurunan jumlah dan ukuran serabut otot, penurunan fleksibilitas dan penurunan fungsional otot (Pakpahan dkk, 2020). Populasi lanjut usia di Indonesia pada tahun 2020 terdapat 27,08 juta orang. Diprediksi jumlah penduduk lansia akan meningkat pada tahun 2025 sebanyak 33,69 juta, pada tahun 2030 sebanyak 40,95 juta dan pada tahun 2035 lansia di Indonesia mencapai 48,19 juta orang (Kemenkes RI, 2020). Prevalensi lanjut usia di Jawa Barat pada tahun 2021 sebanyak 5,07 juta (10,04%) dari jumlah total penduduk Jawa Barat yang memasuki *ageing population* (BPS, 2021).

Sebagian besar lanjut usia berisiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat dari proses patologis, psikologis, penggunaan obat-obatan serta faktor lingkungan yang mempengaruhi kualitas hidup lanjut usia (Ningsih dan Wibowo, 2018). Gangguan pola tidur merupakan kelainan dari kebiasaan tidur seseorang yang menyebabkan seseorang sulit tidur atau tidak cukup tidur, meskipun terdapat cukup waktu untuk melakukannya sehingga membuat badan seseorang tidak prima untuk melakukan aktivitas di keesokan harinya. Hal ini akan menyebabkan penurunan kualitas tidur yang berakibat pada kesehatan dan keselamatan penderitanya (Artini & Handayani, 2021). Angka kejadian gangguan pola tidur pada lansia mencapai 10% dari total penduduk Indonesia artinya lebih dari 28 juta jiwa lansia yang mengalami gangguan pola tidur (Sugianto, 2021). Dari penelitian

yang sudah dilakukan dengan judul hubungan kecemasan dengan kualitas tidur lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat terdapat (45,4 %) mengalami kualitas tidur yang baik dan sebagian lagi terdapat (54,6 %) yang mengalami kualitas tidur yang buruk (Dariah & Okatiranti, 2015).

Cara efektif yang dapat dilakukan pada lansia dengan gangguan pola tidur biasanya melibatkan terapi farmakologis dengan menggunakan obat-obatan, namun dengan penggunaan obat-obatan memiliki beberapa efek samping seperti: gangguan fungsi kognitif, risiko toleransi atau ketergantungan, gangguan pernapasan, depresi dan penurunan fisiologi terhadap pola tidur (Sunarti & Helena, 2018). Selain itu ada salah satu cara untuk meningkatkan kenyamanan dalam kualitas tidur pada lanjut usia dengan memberikan terapi non farmakologis yaitu terapi akupresur (PPNI, 2018). Terapi akupresur merupakan pengembangan dari ilmu akupunktur yang pada prinsipnya sama namun terapi akupresur menggunakan jari sedangkan teknik akupunktur menggunakan jarum. Akupresur bermanfaat untuk pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit, rehabilitasi (pemulihan), dan peningkatan daya tahan tubuh (Setyowati, 2018). Teknik yang dilakukan dalam terapi akupresur dengan cara menekan, menggosok, dan menggesek pada titik tertentu yang mengalami gangguan, tindakan ini dilakukan selama kurang lebih 10-15 menit, dalam melakukan penekanan pada titik gangguan dengan menggunakan minyak/krim kemudian jika dilakukan penekanan secara lembut dapat membuat klien rileks (Putri & Amalia, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan dalam kualitas tidur pada lanjut usia setelah dilakukan tindakan terapi akupresur selama 10-15 menit sehari selama 14 hari. Penelitian dilakukan pada tahun 2018, di dua panti jompo di Madura untuk menilai efektivitas terapi akupresur terhadap peningkatan kualitas tidur di kalangan lanjut usia ditemukan secara signifikan efektif dalam meningkatkan kualitas tidur (Denitha & Rodrigues, 2020). Penelitian serupa dilakukan di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya pada tahun 2021 setelah dilakukan penerapan terapi akupresur pada kedua lansia tersebut ditemukan secara signifikan efektifitas dalam meningkatkan kualitas tidur lansia (Artini & Handayani, 2021).

Berdasarkan data diatas maka peneliti tertarik untuk mengambil penelitian studi kasus dengan judul “Penatalaksanaan Terapi Akupresur Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lanjut Usia : Studi Kasus”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Adapun rumusan peneliti ini adalah : “Bagaimana penatalaksanaan terapi akupresur terhadap gangguan pola tidur pada lanjut usia?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan terapi akupresur terhadap gangguan pola tidur pada lanjut usia.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sumber referensi dan pengembangan ilmu keperawatan Gerontik khususnya dalam pelaksanaan terapi akupresur terhadap gangguan tidur pada lanjut usia.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **1. Perawat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pelayanan keperawatan dengan terapi komplementer akupresur untuk menurunkan gangguan pola tidur pada lanjut usia dengan.

#### **2. Pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman dalam memberikan terapi komplementer akupresur untuk menurunkan gangguan pola tidur pada lanjut usia.

#### **3. Panti Werdha**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi mengenai upaya-upaya peningkatan kualitas tidur pada lansia