

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia adalah individu dengan segala unsur system menurun sehingga rentan pada penyakit baik kondisi akut yang dikarenakan gangguan kesehatan maupun kronik sehingga mengakibatkan penurunan imunitas tubuh, terpapar antigen maupun cenderung memiliki komorbid (Kemenkes RI, 2021). Menurut UU nomor 13 tahun 1998, lansia adalah seseorang dengan batasan usia minimal 60 tahun (BPS, 2021). Pada lansia secara fisiologis maupun psikologis mengalami perubahan fungsi sehingga lansia akan mudah mengalami depresi. Depresi adalah suasana hati buruk maupun gangguan emosional pada seseorang yang mengalami kesedihan berkepanjangan, hilang harapan, penyesalan, dan menjadi tidak berdaya yang dapat berdampak pada perubahan psikologis baik dalam berpikir, merasakan maupun berperilaku dapat memengaruhi motivasi dalam aktivitas maupun interaksi sosial (Dirgayunita, 2017). Lansia yang mengalami depresi dapat mengakibatkan gejala fisik, psikologis, maupun sosial. Salah satu gejala yang terjadi yakni gangguan pola tidur (Dirgayunita, 2017).

Gangguan pola tidur yakni kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, bangun pagi maupun mengantuk di pagi hari.

Gangguan pola tidur dapat terjadi pada setiap individu namun gangguan pola tidur akan semakin menjadi masalah kesehatan seiring usia bertambah yang mana lansia mengalami kesulitan dalam memulai tidur maupun mempertahankan tidur (Gustaman, 2020). Gangguan pola tidur dapat diatasi dengan cara farmakologi maupun nonfarmakologi. Mengatasi gangguan pola tidur dengan farmakologi yaitu menggunakan obat-obatan penenang maupun obat tidur. Mengatasi gangguan pola tidur dengan nonfarmakologi yakni melakukan terapi relaksasi otot progresif (Hayat et al., 2021).

Terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu teknik yang dilakukan untuk merelaksasikan otot yang mengalami ketegangan (Irsad, 2020). Terapi relaksasi otot progresif pertama kali ditemukan tahun 1903 oleh dokter amerika yakni Edmund Jacobson asal. Teknik yang dilakukan dengan melibatkan ketegangan dan relaksasi otot utama tubuh sehingga memiliki berbagai manfaat dalam kesehatan tubuh dan dapat mengatasi masalah kesehatan pada tubuh (SFI, 2021).

Terapi relaksasi otot progresif sebagai indikator mengatasi gangguan pola tidur lansia sebagai dampak peregangan otot pada lansia dapat relaksasi sehingga lansia akan memiliki kualitas tidur yang baik. Pernyataan ini didukung oleh (Ariana et al., 2020) menyatakan bahwa relaksasi otot progresif berpengaruh pada kualitas tidur yang dimiliki oleh lansia. Lansia yang telah diberikan terapi akan merasakan kondisi lebih rileks dan segar. Sehingga berdasarkan penelitian yang terjadi sebelumnya maka pentingnya dilakukan relaksasi otot progresif sangat berguna bagi lansia. Pernyataan ini juga didukung oleh (Hayat et al., 2021) menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif bermanfaat bagi lansia. Hal ini dikarenakan sangat mudah

dilaksanakan dan dapat merilekasikan otot dan mengurangi stress pada lansia sehingga akan meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Berdasarkan uraian tersebut penyusun tertarik melakukan Asuhan Keperawatan pada Lansia yang Mengalami Depresi dengan Gangguan Pola Tidur.

1.2 Batasan Masalah

Batasan masalah pada studi kasus ini ialah asuhan keperawatan dimulai dari pengkajian hingga evaluasi pada lansia depresi dengan gangguan pola tidur di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana asuhan keperawatan pada klien yang mengalami depresi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember?

1.4 Tujuan

1.4.1 Tujuan Umum

Melakukan tindakan asuhan keperawatan pada lansia depresi dengan gangguan pola tidur di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Melakukan pengkajian keperawatan dalam asuhan keperawatan pada lansia depresi dengan gangguan pola tidur di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

2. Menetapkan diagnosis keperawatan dalam asuhan keperawatan pada lansia depresi dengan gangguan pola tidur di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.
3. Menyusun perencanaan keperawatan dalam asuhan keperawatan lansia depresi dengan gangguan pola tidur di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.
4. Melaksanakan tindakan keperawatan dalam asuhan keperawatan pada lansia depresi dengan gangguan pola tidur di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.
5. Melakukan evaluasi dalam asuhan keperawatan lansia depresi dengan gangguan pola tidur di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

1.5 Manfaat

1.5.1 Teoritis

Memberikan sumbangan pemikiran tentang terapi relaksasi otot progresif bagi lansia dan sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya terkait terapi relaksasi otot progresif sebagai bahan penelitian yang mendalam.

1.5.2 Praktis

Berikut ini merupakan manfaat praktis dalam studi kasus ini:

1. Bagi penulis

Studi kasus ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang cara mengatasi tidur pada lansia.

2. Bagi pendidik dan calon pendidik

Studi kasus ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan sumbangan pemikiran tentang mengatasi gangguan pola tidur pada lansia.

3. Bagi lansia sebagai subyek penelitian

Studi kasus ini diharapkan dapat memperoleh pengalaman langsung mengenai pembelajaran tentang caramenagtasi gangguan pola tidur.

4. Bagi institusi Pendidikan

Studi kasus ini diharapkan dapat dijadikan sumber rujukan dan dapat bermanfaat dapat juga diaplikasikan, sebagai bahan dasar untuk kegiatan penelitian dikemudian hari.

5. Bagi Pengurus PSTW

Studi kasus ini dapat dijadikan sebagai salah satu rujukan dalam mengatasi gangguan pola tidur pada lansia

