

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Lansia menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia merupakan individu yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Lansia identik dengan proses penuaan, penuaan merupakan proses alami yang ditandai dengan perubahan atau penurunan kondisi fisik, psikologis, dan sosial yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain (Sholehudin & Elmagfuroh, 2023). Penuaan memicu perubahan biologis seperti, rambut memutih, kulit yang mengendur, penurunan pendengaran dan penglihatan, gerakan yang semakin lambat, serta ketidakseimbangan proporsi tubuh. Selain itu, masalah psikologis yang dialami lansia adalah isolasi sosial, ansietas, kesepian, serta gangguan pola tidur (Antari, 2023).

Gangguan pola tidur adalah kondisi dimana seseorang mengalami perubahan dalam kuantitas atau kualitas tidurnya yang menyebabkan ketidaknyamanan atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan (Madeira et al., 2019). Tidur adalah kebutuhan mendasar bagi setiap orang agar dapat berfungsi secara optimal, ini berarti bahwa istirahat dan tidur yang cukup sangat penting bagi semua individu, termasuk mereka yang sakit. Gangguan pola tidur di kalangan lansia cukup umum terjadi. *National Sleep Foundation* menyebutkan sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika Serikat yang berusia lebih dari 65 tahun mengalami masalah pada pola tidurnya, hingga 7,3% di antaranya secara khusus menyebutkan gangguan pola tidur seperti tidak teraturnya antara waktu tidur-bangun (*irregular sleep wake rhythm disorder*). Menurut data statistik populasi di Indonesia, prevalensi gangguan

pola tidur di kalangan mereka yang berusia lebih dari 60 tahun adalah sekitar 67%. Mengenai perbedaan gender, ketidakteraturan waktu tidur-bangun (*irregular sleep wake rhythm disorder*) lebih sering terjadi pada pria berusia 60-74 tahun, dengan tingkat prevalensi 78,1% (Biahimo & Gobel, 2021).

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti meningkatnya kerentanan terhadap penyakit, mudah lupa, dan berkurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi dan membuat keputusan. Selain itu, kemandirian lansia dapat menurun, sebagaimana dibuktikan oleh berkurangnya partisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Penurunan ini sering dikaitkan dengan kualitas tidur yang tidak memadai di kalangan lansia. Oleh karena itu, sangat penting untuk segera mengatasi masalah kualitas tidur pada populasi ini (Rahmadhani & Sari, 2021).

Penanganan gangguan pola tidur dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dengan menggunakan obat-obatan seperti *Zelevon* dan *Ramelton*. Namun, efek jangka panjang obat-obatan ini dapat membahayakan kesehatan lansia, terutama sistem urologi. Contoh terapi non-farmakologis untuk mengatasi gangguan pola tidur meliputi teknik relaksasi seperti latihan pernapasan dalam, relaksasi otot progresif untuk meredakan stres, terapi mendengarkan musik yang menenangkan melalui terapi musik dan menggunakan aromaterapi dengan wewangian seperti lavender juga terbukti bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur. Terapi nonfarmakologis lain seperti perilaku *sleep hygiene* juga dapat dilakukan tanpa menimbulkan risiko pada sistem tubuh lansia (Merdekawati et al, 2021). Perilaku *sleep hygiene* merupakan pendekatan terapeutik yang bertujuan untuk memperbaiki kualitas dan kuantitas tidur dengan cara mengubah kebiasaan atau perilaku sehari-hari yang dapat mengganggu tidur. Perilaku *sleep hygiene* telah terbukti sangat

efektif dalam mengatasi ketidakteraturan waktu tidur-bangun (*irregular sleep wake rhythm disorder*) dengan manfaat yang signifikan secara klinis yang bertahan hingga satu tahun setelah selesainya terapi (Rahma & Yudiarso, 2024). Penanganan gangguan pola tidur memerlukan implementasi dari perilaku *sleep hygiene*, yang berperan penting sebagai dasar awal dalam upaya perbaikan tidur dengan mengubah kebiasaan sehari-hari yang secara langsung berpengaruh pada durasi, efisiensi dan kualitas tidur (Meizayani, 2021). Oleh karena itu, berdasarkan uraian topik dan permasalahan di atas perlu untuk dilakukan implementasi perilaku *sleep hygiene* yang bertujuan untuk meninjau efektivitasnya dalam menangani gangguan pola tidur yang dialami oleh lansia.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana efektivitas implementasi perilaku *sleep hygiene* dalam menangani gangguan pola tidur pada lansia Tn. P di Desa Rejoagung Kabupaten Banyuwangi.

## **1.3 Tujuan**

Tujuan dari karya tulis ilmiah ini adalah mendeskripsikan gangguan pola tidur pada lansia Tn.P dengan Implementasi perilaku *sleep hygiene* di Desa Rejoagung Kabupaten Banyuwangi.

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penulisan Karya Tulis Ilmiah diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan bacaan sehingga dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan, khususnya tentang asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan pola tidur menggunakan implementasi perilaku *sleep hygiene*.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dibuat dengan harapan dapat memberikan manfaat kepada:

1. Bagi Perawat

Informasi yang ada dapat memberikan ilmu tambahan tentang implementasi perilaku *sleep hygiene* pada lansia dengan gangguan pola tidur.

2. Bagi Lansia

Terapi perilaku *sleep hygiene* pada lansia ini dapat menambah pengetahuan tentang cara untuk mengatasi gangguan pola tidur yang dialami.

