



**PENGARUH LAMA JEMUR PAGI TERHADAP KUALITAS TIDUR
PASIEN LANSIA DI RUANG GERIATRI
RSUP DR. KARIADI SEMARANG**

Disusun sebagai salah satu syarat melakukan penelitian

OLEH:

Yayuk Wijayanti

NIM : G2A216056

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG**

2017

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia merupakan negara maju dengan penduduk berstruktur lanjut usia. Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2004 sebesar 16.522.311 jiwa, pada tahun 2006 sebesar 17.478282 jiwa, pada tahun 2008 sebesar 19.502.355 sekitar 8,55% dari total penduduk Indonesia sebesar 228.018.900 jiwa. Sedangkan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 28 juta jiwa (Menkokesra, 2008).

Negara Indonesia adalah negara yang padat penduduk, menduduki peringkat ke 4 terpadat dengan jumlah 200 juta jiwa pada tahun 2000, sekitar 75 % atau 15 juta jiwa merupakan lansia. Untuk area Jawa Tengah memiliki prosentasi tinggi penduduk lansianya sekitar 9,77 pada tahun 2009 lebih tinggi dibandingkan data dari lansia Nasional yang berjumlah 7.88 (Depkes,2009).

Bertambahnya jumlah lansia di Indonesia sedikit banyak mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, baik dari segi fisik, mental dan ekonomi negara. Pada kelompok lansia akan lebih rentan terhadap berbagai macam penyakit yang disebabkan dari perubahan dan penurunan fungsi organnya. Penurunan fungsi ini juga akan berpengaruh pada kondisi mental dan psikososial lansia. Peran serta keluarga dalam membantu aktivitas lansia sangat di perlukan dalam kehidupan lansia. Penurunan

fungsi organ juga mempengaruhi pola tidur lansia dengan adanya gangguan tidur (Rafknowledge, 2004)

Prevelensi insomnia di setiap tahun meningkat di dunia sekitar 20%-40% sedangkan sekitar 17% mengalami gangguan tidur lebih serius (Japardi,2002). Data tahun 2004 dari US Census Bureu, International Data Base tahun 2004 menunjukkan angka sekitar 28 juta jiwa dari total 238 jiwa atau sekitar 10% jiwa mengalami Insomnia.

Gangguan tidur memiliki berbagai macam penyebab, menurut data dari International Sleep Disorder menyebutkan bahwa penyakit asma (61%-74%), gangguan pusat pernafasan (40%-50%), kram kaki pada malam hari (16%), Psikophysiological (15%), sindrom kaki gelisah (5%-15%), ketergantungan alkohol (10%), sindrom terlambat tidur (5%-10%), pelupa atau pikun (5%), stres (65%), gangguan perubahan jadwal tidur (2%-5%), sesak saluran nafas (1%-2%), penyakit lambung (0,7%), mendadak tidur (0,03%-0,16%) (Handayani,2008).

Data dari Depkes menunjukkan bahwa lansia yang mengalami gangguan tidur sekitar 750 jiwa pertahun. Sedangkan gangguan tidur yang paling sering ditemukan adalah insomnia. Sekitar 35%-45 % pertahun lansia melaporkan adanya gangguan tidur sekitar 25 % dengan tingkat gangguan tidur serius. Pada tahun 2009 presentasi gangguan tidur menjadi tinggi pada lansia mencapai angka 50 % (Depkes RI, 2010).

Menurut altemus et al (2008) menunjukkan bahwa kurangnya durasi tidur mempengaruhi lambatnya pemulihan dan penyembuhan luka.

Penelitian ini juga menunjukkan ada hormon sitokinin yang mampu meningkatkan fungsi pertahanan tubuh, yang menurun jika kurang tidur atau mengalami kualitas tidur yang buruk. Kegemukan atau obesitas juga dialami oleh seseorang yang memiliki kualitas tidur buruk (cauter, 2005) karena meningkatnya hormon leptin dan ghrelin yang mengatur nafsu makan. Dalam penelitian dettoni et al 2012 menyatakan bahwa kurang tidur dapat meningkatkan kadar hormon stres kortisol dan adrenalin sehingga mengurangi kemampuan terhadap antigen. Karena dalam kualitas tidur yang baik mampu mengaktifkan growth hormon (GH), pada saat seseorang memiliki kualitas tidur yang buruk maka hormon nocturnal melatonin akan di tekan sehingga melemahkan sistem imun tubuh dan peningkatan resiko infeksi (blask, 2006). Lebih buruk lagi, buruknya kualitas tidur secara terus menerus akan meningkatkan resiko kematian .

Beberapa sumber jurnal menyatakan ada beberapa metode untuk meningkatkan kualitas tidur seseorang antara lain adalah dengan terapi relaksasi (Setyo Purwanto, 2008). Ada pula yang mengemukakan dengan terapi musik, sampai berwudhu sebelum tidur. Pada penelitian yang lain seperti yang dilakukan oleh Ni Made Hindri menyatakan bahwa penanganan masalah tidur bisa dengan farmakologi dan non farmakologi. Untuk penanganan farmakologi menggunakan obat obatan golongan Benzodiazepin dan golongan non benzodiazepine.

Pada penelitian Marhamah syarif di tahun 2016 mengambil judul “Pengaruh Terapi Air Hangat pada Kualitas tidur lansia” berpendapat

bahwa merendam kaki dengan air hangat sebelum tidur mampu meningkatkan 15% kualitas tidur pada lansia.

Sumber hangat lain selain pada air bisa di dapat dari sinar matahari. Sinar matahari sangat bermanfaat sebagai sumber energi utama untuk mengubah provitamin D menjadi vitamin D (Desyanaputri, 2011). Vitamin D tidak hanya bermanfaat pada tulang saja melainkan dapat berperan dalam mencegah beberapa penyakit yang mematikan salah satunya adalah vein thromboses atau penggumpalan darah di kaki. Salah satu cara mendapatkan sinar matahari adalah dengan berjemur selama kurang lebih 30 menit dalam setiap hari (Markus, 2008)

Manfaat sinar matahari pagi antara lain adalah menurunkan kadar gula darah karena sinar matahari akan memberikan kemudahan dalam proses penyerapan glukosa masuk dalam sel tubuh, meningkatkan kekebalan tubuh karena sinar matahari akan menambah sel darah putih terutama limfosit yang meningkatkan produksi gamma globulin yang memicu peningkatan antibodi yang menghasilkan penawar infeksi dan pembunuh bakteri (Markus, 2008)

Manfaat sinar matahari pagi bisa mengaktifkan hormon-hormon diatas khususnya melatonin dan enkephalin yang bisa meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Paparan sinar matahari kurang lebih 1-2 jam dari jam 6-8 pagi masih memiliki manfaat untuk mengaktifkan hormon-hormon diatas. Setidaknya rasa nyaman dan berkurangnya nyeri dari hormon

endrofin pada saat jemur pagi dari pasien lansia mampu meningkatkan kualitas tidur lansia.

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai “Apakah Ada Pengaruh Lama Jemur Pagi Terhadap Kualitas Tidur Pasien Lansia Diruang Geriatri Lantai 1 RSUP Dr. Kariadi Semarang”

B. Perumusan Masalah

Hasil observasi di Instalasi Murai Ruang Geriatri RSUP Dr. Kariadi Semarang menunjukkan bahwa 60% lansia yang dirawat memiliki keluhan tidak bisa merasakan tidur yang nyaman. Lansia mengalami keluhan Kebanyakan mereka mengatakan tidak bisa tidur di malam hari, sehingga banyak masalah kesehatan yang muncul saat tidak bisa tidur malam antara lain peningkatan tekanan darah, cemas, nyeri, rasa tidak nyaman di pagi hari akibat kurang jam tidur di malam hari.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 15 pasien di Instalasi Murai Ruang Geriatri RSUP Dr. Kariadi Semarang yang 11 pasien mengatakan tidak bisa nyenyak tidur dan lemas saat beraktifitas di pagi hari tanpa diketahui alasannya, 4 pasien mengatakan tidak bisa tidur karena cemas setelah di lakukan rawat inap. Beberapa pasien yang berjemur pagi selama 1-2 jam mendapatkan kenyamanan pada saat istirahat di malam hari.

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

Apakah Ada Pengaruh Lama Jemur Pagi Terhadap Kualitas Tidur Pasien Lansia Diruang Geriatri RSUP Dr. Kariadi Semarang?

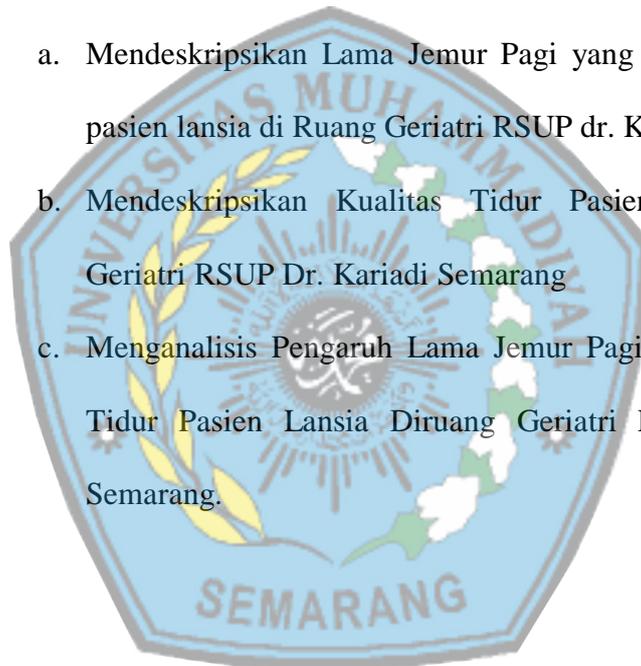
C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis Pengaruh Lama Jemur Pagi Terhadap Kualitas Tidur Pasien Lansia Diruang Geriatri RSUP Dr. Kariadi Semarang”.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan Lama Jemur Pagi yang dilakukan terhadap pasien lansia di Ruang Geriatri RSUP dr. Kariadi Semarang.
- b. Mendeskripsikan Kualitas Tidur Pasien Lansia Diruang Geriatri RSUP Dr. Kariadi Semarang
- c. Menganalisis Pengaruh Lama Jemur Pagi Terhadap Kualitas Tidur Pasien Lansia Diruang Geriatri RSUP Dr. Kariadi Semarang.



D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi institusi, bagi perawat, bagi peneliti sendiri, bagi pasien dan bagi peneliti selanjutnya.

1. Manfaat bagi ilmu Pengetahuan

Diharapkan dapat menjadi sumber data sebagai acuan dalam melakukan asuhan keperawatan yang paripurna pada pasien Lansia di Rumah sakit.

2. Manfaat bagi perawat

Diharapkan perawat dapat mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia, sehingga bisa memaksimalkan proses pengobatan dan asuhan keperawatan yang dilakukan.

3. Manfaat bagi peneliti

Peneliti dapat menambah wawasan mengenai faktor-faktor yang berpengaruh pada kualitas tidur pasien, mampu mengkombinasikan hasil penelitian dengan asuhan keperawatan pada pasien lansia di rumah sakit. Peneliti mampu menambah pengetahuan tentang manfaat berjemur dipagi hari sehingga menambah intervensi mandiri perawat.

4. Manfaat bagi pasien lansia di Rumah Sakit

Bagi pasien di Rumah sakit penelitian ini mampu menambah kemampuan pasien dalam memanfaatkan alam dan meminimalkan penggunaan obat-obatan yang bisa membahayakan pasien.

5. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya dan dapat dikembangkan dengan menambah variabel lain untuk lebih memahami proses adaptasi.

E. Keaslian Penelitian

Peneliti/ tahun	Judul penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian
Airlangga” (Wicaksono, 2013).	Faktor Dominan yang berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas	Penelitian deskriptif terhadap mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kualitas tidur mahasiswa terhadap stres kelelahan dan penyakit. Hasil menunjukkan sebagian besar mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah subjek penelitian yang merupakan mahasiswa UNAIR, tempat penelitian dan faktor yang diteliti.
Agustin, 2012).	“Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada pekerja shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon”	Penelitian ini menggunakan metode <i>cross sectional</i> terhadap pekerja <i>shift I</i> di PT. Krakatau Tirta	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan kualitas tidur dan penyakit fisik namun tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan lingkungan, stress fisik, obat-obatan. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pekerja shift

		Industri Cilegon. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan kualitas tidur dan penyakit fisik namun tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan lingkungan, stress fisik, obat-obatan	mempunyai kualitas tidur yang buruk Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah subjek penelitian yang merupakan karyawan pabrik, tempat penelitian dan hanya melihat faktor kualitas tidur saja.
(Syarif, 2016)	Pengaruh terapi dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di dusun cambahan gamping kab. Sleman Yogyakarta	Rancangan pre eksperiment one group pretest posttest design	Kualitas tidur lansia sebelum melakukan terapi air hangat sebanyak 15 orang setelah melakukan terapi air hangat jumlah lansia mengalami kualitas tidur baik 12 orang, 3 orang masih mengalami kualitas tidur buruk.