BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization (WHO),* lansia adalah individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lanjut usia atau (lansia) adalah suatu kelompok yang dianggap berada pada tahap akhir kehidupan dan mengalami suatu proses penuaan yang disebut *aging process*. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2024), Indonesia mulai memasuki periode *aging population* ditandai dengan meningkatnya usia harapan hidup yang diikuti oleh bertambahnya jumlah lansia. Peningkatan jumlah penduduk lansia akan menjadi beban apabila lansia memiliki masalah penurunan kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) 2024, prevalensi penduduk lansia di Indonesia mencapai 12% atau sekitar 29 juta jiwa, yang menunjukkan bahwa Indonesia telah memasuki fase *aging population*. Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) menjadi salah satu provinsi dengan proporsi lansia tertinggi di Indonesia. Berdasarkan data BPS 2025, secara regional tercatat Provinsi DIY mencapai persentase lansia sekitar 17,78% dari total penduduk. Kulon Progo menjadi kabupaten dengan jumlah lansia tertinggi ke dua setelah Kabupaten Sleman. Prevalensi lansia di Kulon Progo mencapai 87.274 jiwa atau sekitar 19,63% dari total penduduk per Juni 2024. Angka ini menunjukkan Kulon Progo memiliki populasi lansia yang cukup besar.

Terdapat 5 tingkat kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi. Menurut teori hierarki kebutuhan Maslow, kebutuhan dasar dimulai dari kebutuhan fisiologis (makan, minum, istirahat), kebutuhan rasa aman nyaman, sosial, penghargaan, hingga kebutuhan aktualisasi diri. Berdasarkan teori kebutuhan Maslow, kebutuhan fisiologis menjadi kebutuhan dasar yang harus terpenuhi sebelum individu mencapai kebutuhan pada tingkatan yang lebih tinggi. Salah satu kebutuhan fisiologis yaitu istirahat dan tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar yang berperan penting untuk menjaga kesehatan fisik dan psikologis manusia, khususnya lansia. Peningkatan usia menyebabkan terjadinya berbagai erubahan fisiologis dan berdampak pada pola tidur, antara lain berkurangnya fase tidur dalam dan perubahan ritme sirkadian (Widiyanto & Wijayati, 2025).

Tidur yang adekuat berperan penting menjaga keseimbangan fungsi fisik dan psikologis, terutama pada lansia yang mengalami perubahan fisiologis akibat proses penuaan. Tidak terpenuhinya kebutuhan istirahat dan tidur berdampak pada penurunan kualitas hidup, meningkatnya kelelahan, gangguan konsentrasi, serta memperburuk kondisi kesehatan lansia. Oleh karena itu, kualitas tidur menjadi indikator penting dalam pemenuhan kebutuhan dasar lansia sesuai dengan teori Maslow dan perlunya perhatian dalam asuhan keperawatan.

Kualitas tidur lansia merupakan kemampuan lansia dalam memenuhi kebutuhan istirahat tidur secara optimal sebagai bagian dari kebutuhan dasar (Maslow). Secara konseptual, kualitas tidur lansia dapat dipahami sebagai

tingkat kepuasan lansia terhadap pengalam tidurnya, ditandai dengan kemmapuan memulai tidur, durasi tidur, dapat mempertahankan tidur, tidur yang terasa nyenyak, serta kondisi tubuh yang segar setelah bangun tidur. Secara alami, proses penuaan mengakibatkan perubahan struktur tidur, khususnya pada tahap *NREM* 3 dan 4 (*slow-wave sleep*), yaitu fase tidur yang berperan penting dalam pemulihan tubuh (Zainuri dalam Ghaida, Lubis, & Ertitri, 2025). Kondisi ini berdampak pada penurunan kualitas tidur pada lansia karena tidur menjadi kurang nyenyak dan tidak optimal dalam memberikan efek restoratif. Degenerasi saraf, perubahan hormonal seperti penurunan sekresi melatonin dan hormon kelamin, serta berkurangnya amplitude gelombang *EEG (Elektroensefalografi)* juga memperburuk kualitas tidur lansia. Hal tersebut mengakibatkan pola tidur lebih terfragmenstasi dengan frekuensi terbangun lebih sering dan durasi terjaga yang lebih panjang (Casagrande, *et al* dalam Ghaida, Lubis, & Ertitri, 2025).

Evaluasi kualitas tidur sangat penting dilakukan untuk memahami kesehatan dan kesejahteraan lansia. Metode yang dapat digunakan untuk menilai kualitas tidur, dapat dilakukan dengan penekanan pada instrumen evaluasi subjektif dan objektif. Salah satu kuesioner yang divalidasi yaitu kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* (Widiyanto & Wijayati, 2025). Kuesioner ini merupakan instrumen laporan mandiri yang digunakan secara luas untuk menilai kualitas tidur lansia dalam rentang waktu satu bulan terakhir. Skor *PSQI* berada pada rentang 0-21, dimana nilai yang lebih tingga mencerminkan kualitas tidur yang semakin buruk. Skor *PSQI* ≤ 5

menunjukkan kualitas tidur baik, sedangkan skor *PSQI* ≥5 menunjukkan kualitas tidur yang buruk (Widiyanto & Wijayati, 2025).

Seiring bertambahnya usia, seseorang cenderung mengalami beberapa kondisi sekaligus. Usia lanjut juga ditandai dengan munculnya beberapa kondisi kesehatan kompleks yang umumnya disebut sindrom geriatrik. Kesehatan dipandang sebagai satu kesatuan yang holistik, dimana kondisi sejahtera seseorang baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial saling berintegrasi. Keseimbangan tersebut menjadi syarat utama agar setiap individu mampu menjalani kehidupan yang produktif, baik dalam interaksi sosial, maupun dalam aspek ekonomi. Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami lansia adalah gangguan tidur atau penurunan kualitas tidur yang berdampak signifikan terhadap kesehatan fisik, mental, dan kualitas hidup lansia. Kondisi tersebut menimbulkan ketidaknyamanan pada lansia khususnya dalam pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur sehingga mengakibatkan gangguan pola tidur.

Gangguan pola tidur menjadi salah satu faktor masalah yang sering muncul pada lansia. Durasi tidur yang tidak mencukupi serta kualitas tidur yang buruk berisiko memicu ketidakseimbangan fungsi fisiologis dan kondisi psikologis seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa pola tidur yang buruk berdampak sistematik terhadap kesehatan fisik dan mental. Merasakan kenyamanan atau tubuh dalam keadaan rileks dapat meningkatkan kualitas tidur.

Penanganan gangguan tidur pada lansia dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi adalah tindakan atau metode untuk memperbaiki atau menyembuhkan masalah kesehatan, baik fisik maupun mental. Terapi dirancang untuk membantu individu dengan mengurangi ketegangan dan kecemasan sehingga dapat menurunkan tingkat stres, tekanan darah lebih rendah, serta memicu rasa rileks (respon relaksasi tubuh) sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur. Terapi farmakologis yakni penggunaan obat tidur secara jangka panjang. Namun, terapi ini kurang disarankan karena berisiko menimbulkan efek samping, seperti ketergantungan, kantuk berlebihan di siang hari, dan gangguan kognitif (National Sleep Foundation, 2022). Terapi nonfarmakologis dianggap lebih aman dan efektif serta mudah diterapkan.

Terdapat berbagai macam terapi nonfarmakologis meliputi terapi fisik (pijat, kompres hangat/dingin), terapi psikologis (relaksasi, doa, meditasi, terapi musik/seni) serta berbagai macam terapi komplementer lainnya. Salah satu terapi nonfarmakologis yaitu terapi akupresur. Akupresur menjadi suatu alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada lansia. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa terapi akupresur memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Melalui analisis sistematis dan meta-analisis uji klinis terkontrol acak melaporkan bahwa lansia yang menerima akupresur mengalami peningkatan skor kualitas tidur dibandingkan kelompok kontrol dengan signifikans statistic yang kuat ($p<0,00001$), khususnya setelah lansia dilatih

melakukan akupresur sendiri (Dincer, *et al*. 2022). Secara praktis, keunggulan akupresur dibandingkan terapi non-farmakologis lain adalah sifatya yang mudah dipelajari, non-invasif, relative murah serta dapat dilakukan mandiri atau dengan bantuan caregiver tanpa peralatan khusus. Tingkat efisiensi yang tinggu dalam terapi akupresur ini dapat meningkatkan kemungkinan kepatuhan jangka panjang pada lansia yang sering mengalami keterbatasan miobilitas atau akses layanan kesehatan intensif.

Akupresur adalah terapi tradisional asal Tiongkok yang telah digunakan selama ribuan tahun dan didasarkan pada teori *meridian*, dengan teknik penekanan pada titik-titik akupunktur tertentu tubuh untuk merangsang penyembuhan diri (Yao, *et al.* 2025). Hmwe, *et al.* dalam Indrayani, Damayanti, & Lail, (2021), menyatakan bahwa akupresur adalah stimulasi titik akupuntur pada *meridian* jantung yang dilakukan penekanan menggunakan jari atau ibu jari untuk merangsang titik-titik tertentu pada tubuh dengan tujuan mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan. Ketidakseimbangan energi dalam tubuh salah satunya ditandai dengan adanya rasa sakit dan ketidaknyamanan, yang jika dibiarkan dalam keadaan ini, akan menjadi sakit dan penyakit.

Penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani, *et al*. 2025) bertujuan untuk memberikan pelayanan keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan tidur. Metode penelitian dikemas dalam kegiatan pengabdian Masyarakat dengan sampel lansia sebanyak 30 responden. Terapi ini dilakukan dengan teknik penekanan pada titik-titik tertentu tubuh yang berfungsi untuk

mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan relaksasi, sehingga dapat membantu memperbaiki pola tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah 2 minggu intervensi berupa terapi akupresur tercatat 83% peserta mengalami perbaikan kualitas tidur yang berarti terapi akupresur mempengaruhi kualitas tidur lansia.

Tingginya prevalensi lansia menjadi perhatian penting bagi seluruh pemangku kepentingan, termasuk pemerintah, masyarakat, keluarga, khususnya tenaga kesehatan. Perawat memiliki peran vital dalam memberikan intervensi, khususnya bagi lansia dengan gangguan tidur atau penurunan kualitas tidur. Pendekatan yang tepat oleh perawat dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan mendukung kesejahteraan lansia secara keseluruhan.

Penatalaksanaan pada lansia yang mengalami gangguan tidur dapat dilakukan dengan menerapkan standar asuhan keperawatan, salah satunya dengan memberikan edukasi mengenai pentingnya tidur cukup. Selain itu menciptakan lingkungan yang nyaman sebelum tidur juga menjadi faktor penting dalam memberikan dukungan tidur, sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur. Memberikan dukungan informasi tentang kesehatan, saran dan pengobatan terhadap lansia juga sangat dibutuhkan serta mengajarkan teknik non-farmakologi juga dapat dilakukan (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018). Terdapat sejumlah terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan pola tidur. Terapi akupresur merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif bagi lansia dengan gangguan tidur.

Melalui stimulasi pada titik-titik tertentu, teknik ini mampu memberikan sensasi tenang dan rileks, sehingga dapat meminimalisir faktor pemicu gangguan tidur pada lansia. Terapi akupresur diterapkan sebagai salah satu metode pengobatan untuk membantu mengurangi berbagai gejala yang berhubungan dengan stres, termasuk gangguan pola tidur.

Berdasarkan data sementara hasil studi pendahuluan, jumlah penduduk lanjut usia di wilayah kerja Puskesmas Galur II cukup besar. Lansia usia 60-69 tahun terdiri dari 1.891 jiwa laki-laki dan 2.494 jiwa perempuan, sedangkan usia >70 tahun berjumlah 1.291 jiwa laki-laki dan 1.968 jiwa perempuan. Data tersebut menunjukkan bahwa kelompok lansia, khususnya lanjut usia dan lanjut usia tua merupakan populasi yang dominan dan memerlukan perhatian khusus dalam pelayanan kesehatan. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis yang berdampak pada penurunan kualitas tidur. Hasil studi pendahuluan melalui wawancara awal dan pengamatan di wilayah kerja Puskesmas Galur II menunjukkan bahwa lansia sering mengeluhkan gangguan tidur, seperti sulit memulai tidur dan sering terbangun pada malam hari, meskipun belum tersedia data kuantitatif yang spesifik mengenai jumlah lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan efektif, selah satunya melalui penerapan terapi akupresur dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dalam tulisan ini adalah "Bagaimana Penerapan Terapi Akupresur untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia?"

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Diketahuinya penerapan terapi akupresur untuk meningkatkan kualitas tidur pada 2 pasien.

2. Tujuan Khusus

a. Mampu menerapkan asuhan keperawatan untuk meningkatkan kualitas tidur pada klien menggunakan terapi akupresur dengan pendekatan proses keperawatan mulai dari pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, evaluasi, dan dokumentasi pada pasien lansia dengan penerapan terapi akupresur pada 2 pasien.

b. Diketahui respon hasil penerapan terapi akupresur untuk meningkatkan kualitas tidur pada 2 pasien.

c. Diketahui faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan terapi akupresur untuk meningkatkan kualitas tidur pada 2 pasien.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah keperawatan gerontik dengan menerapkan studi kasus untuk meningkatkan kualitas tidur pada dua lansia.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Studi kasus ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pengembangan ilmu keperawatan khususnya pada ruang lingkup keperawatan gerontik mengenai penerapan terapi akupresur untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi Lansia

      Diharapkan dapat menjadi terapi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan menggunakan terapi akupresur.

   b. Bagi Perawat

      Diharapkan dapat menjadi tindakan keperawatan alternatif nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan terapi akupresur.

   c. Bagi Institusi Pendidikan

      Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menjadi referensi pembelajaran keperawatan gerontik bagi mahasiswa Program Studi Keperawatan tentang intervensi peningkatan kualitas tidur dengan penerapan terapi akupresur pada lansia.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No.	Pengarang & Tahun	Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Fitriani, Harta, & Agustin, (2025)	Penerapan Terapi Akupresur untuk Mengatasi Gangguan Tidur pada Lansia di Posyandu Kemuning Wilayah Kerja Puskesmas Kayon *The Application of Acupressure Therapy in Managing Sleep Disorders Among the Elderly at Kemuning Integrated Health Post, Kayon Public Health Center Working* (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan)	Perbaikan kualitas tidur pada lansia setelah diberikan terapi akupresur. Lansia sebelum diberikan intervensi akupresur 20 peserta (66,7%) mengalami gangguan tidur dan sesudah diberikan intervensi terapi akupresur selama kurang lebih 2 minggu tercatat bahwa 83% peserta mengalami perbaikan kualitas tidur yang berarti terapi akupresur mempengaruhi kualitas tidur lansia. Penerapan akupresur dilakukan pada tiitk HT7 dan SP6.	a. Sama-sama terfokus pada penerapan terapi akupresur. b. Bertujuan sama untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia.	a. Penelitian ini bersifat teknik *purposive sampling*, sedangkan penelitian penulis bersifat studi kasus. b. Jumlah responden pada penelitian ini 30 lansia, sedangkan jumlah responden penelitian penulis 2 lansia.
2.	Erika, Sapitri, & Sofiyanti, (2023)	Efektifitas Akupresure dalam Mengatasi Gangguan Tidur pada Menopause (Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan)	Terapi akupresur efektif dalam mengatasi gangguan tidur pada Perempuan menopause. Penerapan akupresur pada titik PC6, LI4, SP6, LR2, dan LR3 mampumemberikan efek relaksasi, meningkatkan rasa nyaman, serta membantu memperbaiki kualitas tidur peserta yang sebelumnya mengalami keluhan insomnia.	a. Sama-sama terfokus pada penerapan terapi akupresur untuk mengatasi gangguan tidur	a. Penelitian ini dilakukan pada menopause, sedangkan penelitian penulis dilakukan pada lansia. b. Jumlah responden pada penelitian ini 20 menopause, sedangkan jumlah responden penelitian penulis 2 lansia.

Tabel 1. Keaslian Penelitian (Lanjutan)

No.	Pengarang & Tahun	Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
3.	Indaryani, *et al*. (2024)	Pemeriksaan Kesehatan, Pemberian Terapi Akupresur dan Edukasi Upaya Penatalaksanaan pada Pasien Hipertensi *Health Examination, Acupressure Therapy and Management Education for Hypertension Patients* (Jurnal Pengabdian Kesehatan)	Teknik akupresur efektif membantu menurunkan tekanan darah serta mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi. Pemberian terapi skupresur secara bertahap selama 6 hari menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik serta penurunan skala nyeri pada responden. Efek relaksasi yang ditimbulkan melalui stimulasi titik-titik akupresur berperan dalam meningkatkan kenyamanan dan memperbaiki kondisi fisiologis penderita hipertensi.	a. Sama-sama terfokus pada pemberian terapi akupresur	a. Penelitian ini bersifat teknik *purposive sampling*, sedangkan penelitian penulis menggunakan desain studi kasus. b. Penelitian ini menggunakan akupresur untuk menurunkan tekanan darah, sedangkan penelitian penulis menggunakan akupresur untuk mningkatkan kualitas tidur.