

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Lansia

2.1.1 Pengertian Lansia

Lanjut usia atau usia tua (lansia) adalah suatu priode dimana seseorang telah beranjak jauh dari priode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh bermanfaat. Kondisi lanjut usia bukan merupakan suatu penyakit, akan tetapi merupakan tahapan lanjut dari rangkaian proses kehidupan manusia yang ditandai dengan adanya fungsi dan kemampuan tubuh untuk bradaptasi terhadap tekanan pada lingkungan (Vionasari & Kerdiati, 2022).

Menurut *World Health Organization (WHO)*, lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun katas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupan, kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan (Mardiono et al., 2023).

2.1.2 Batasan-batasan Lansia

Menurut *World Health Organization (WHO)*, ada 4 tahapan pada lansia yaitu :

- a. Usia pertengahan (middle age), usia 45-59 tahun
- b. Lanjut usia (elderly), usia 60-74 tahun
- c. Lanjut usia tua (old), usia 75-90 tahun
- d. Usia sangat tua (very old), usia >90 tahun

(Vionasari & Kerdiati, 2022).

2.1.3 Klasifikasi Lansia

Klasifikasi usia menurut (Vionasari & Kerdiati, 2022) adalah :

- a. Pra lansia (*Prasenilis*) orang yang berusia 45-59 tahun.
- b. Orang lanjut usia minimal umur 60 tahun lebih.
- c. Lansia beresiko tinggi, jadi orang di atas 70 atau di atas 60 tahun mengalami masalah kesehatan.
- d. Lanjut usia potensial, yaitu lanjut usia yang masih dapat bekerja atau melakukan kegiatan yang menghasilkan barang atau jasa
- e. Lansia tidak potensial, yaitu lansia yang tidak berdaya menghidupi dirinya sendiri, sehingga hidupnya bergantung pada orang lain

2.2 Konsep Tidur

2.2.1 Pengertian Tidur

Tidur adalah suatu hal yang penting bagi kesehatan karena saat tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi tubuh seseorang. Kualitas tidur adalah suatu keadaan yang dialami seseorang atau kepuasan seseorang terhadap tidur, dimana tidur diharap bisa menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur adalah kemampuan individu dalam mempertahankan tidur terhadap REM (*Rapid Eye Movement*) dan NREM (*Non-Rapid Eye Movement*) (Utami et al., 2021).

2.2.2 Fisiologi Tidur

Kontrol atau pengaturan tidur bergantung pada hubungan antara dua mekanisme di dalam otak, satu mekanisme di dalam otak menyebabkan seseorang dapat terjaga dan satu mekanisme lainnya dapat menyebabkan seseorang tertidur. Sistem aktivasi retikular (SAR) terletak di batang otak bagian atas, SAR terdiri

dari sel khusus yang berfungsi untuk menjaga kewaspadaan dan kesadaran pada seseorang. Saat terbangun aktivitas otak seperti emosi atau proses berpikir juga dapat merangsang SAR, serotonin atau hormon yang berfungsi untuk membawa pesan antar sel di dalam otak dapat dilepaskan dari sel tertentu dalam sistem *Raphe* dari otak tengah untuk menghasilkan tidur. Area otak ini disebut dengan *Sinkronasi Bulbar*(*bulbar synchronizing region*) atau yang disingkat dengan BSR (Jaleha & Amanati, 2023).

2.2.3 Fungsi Tidur

Tidur memiliki fungsi homeostatik bagi tubuh dan berguna untuk menjaga termogulasi tubuh agar tetap dalam status normal dan menyimpan energi yang dibutuhkan tubuh. Dengan tidur yang cukup seseorang dapat memulihkan kondisi tubuh dan mencegah terjadinya kelelahan pada fisik dan psikis seseorang, dengan pemenuhan kebutuhan tidur yang cukup dapat memicu pembentukan daya tahan tubuh pada seseorang (Mardiono et al., 2023).

2.3 Konsep Kualitas Tidur

2.3.1 Pengertian Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan yang dialami seseorang dimana tidur bisa menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun, kualitas tidur seseorang dapat dikatakan baik apabila seseorang tersebut tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah selama tidurnya. Adapun tanda-tanda fisik dari kekurangan tidur dapat dilihat dari ekspresi wajah terdapat area gelap disekitar mata, mata bengkak / sembab, mata terlihat cekung,

konjungtiva mata memerah, tidak mampu berkonsentrasi dan terdapat tanda-tanda keletihan.

Sedangkan tanda-tanda psikologis dari seseorang yang kekurangan tidur yaitu seseorang yang kekurangan tidur akan cenderung lebih menarik diri, merasa tidak enak badan, terlihat bingung, mengalami penurunan daya ingat, halusinasi dan kemampuan seseorang dalam mengambil keputusan ketika di tanya mengalami penurunan(Hidayatunisa & Arifin, 2022).

2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, diantaranya adalah :

- Fisik

Kondisi fisik sangat erat kaitannya dengan kualitas tidur yang dimiliki seseorang, pada lansia dengan keluhan ketidaknyamanan fisik seperti batuk, kram kaki / spasme otot, pegal-pegal pada tubuh dan perut kembung. Dikarenakan keluhan fisik tersebut akan membangunkan seseorang secara spontan akibat perasaan tidak nyaman yang muncul. Selain itu, keinginan buang air kecil saat malam hari yang mengharuskan seseorang untuk terbangun yang dapat mengganggu waktu istirahat (Utami et al., 2021).

- Psikososial

Saat memasuki fase lansia seseorang akan mengalami perubahan psikososial, lansia mudah mengalami kecemasan dan kekhawatiran berlebih yang mengganggu waktu tidur seorang lansia. Perasaan kesepian dan merasa tidak mampu lagi merasakan kenikmatan hidup,

terutama pada lansia yang kehilangan pasangan/ teman hidupnya cenderung mengalami stress emosional yang pada akhirnya mengganggu waktu tidur (Utami et al., 2021).

- Gizi

Status kesehatan seseorang yang sudah lanjut usia dipengaruhi oleh faktor gizinya, status gizi pada lansia harus mendapatkan perhatian khusus karna dapat mempengaruhi status kesehatan lansia salah satunya yaitu kualitas tidur, gizi kurang atau gizi lebih pada usia dewasa akhir dapat mempengaruhi kondisi fungsional dan kesehatan fisik.

Mengonsumsi makanan yang berlemak secara berlebihan dapat mempengaruhi tidur seseorang karna dapat menyebabkan gangguan pencernaan, perut mulas, dan tenggorokan panas. Hal ini juga dapat menyebabkan lansia mudah terbangun di malam hari atau sulit untuk kembali memulai tidur kembali dan mempertahankan kualitas tidur yang baik (Utami et al., 2021).

- Lingkungan

Faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, lingkungan yang kumuh / kotor, kondisi seperti adanya suara bising dan aktivitas orang lain disekitar juga dapat mengganggu tidur terutama pada lansia, suhu ruangan yang panas dan pencahayaan yang terlalu terang yang akhirnya dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur (Utami et al., 2021).

- Gaya Hidup

Gaya hidup memberikan pengaruh yang besar terhadap kualitas tidur seseorang, terutama pada lansia tidur pada siang hari dengan jangka waktu yang pendek dan diikuti dengan aktivitas fisik sedang pada sore hari dapat memberikan kualitas tidur yang baik. Menghentikan aktivitas fisik seperti hubungan sosial dengan teman, tidak ada pekerjaan / suatu hal yang dikerjakan, dan berada di dalam kamar sepanjang hari kemungkinan dapat meningkatkan terjadinya insomnia. Kebiasaan mengkonsumsi alkohol dan merokok, serta mengkonsumsi kopi sebelum tidur dapat mengganggu pola tidur normal (Utami et al., 2021).

2.4 Konsep Tekanan Darah

2.4.1 Pengertian Tekanan Darah

Tekanan yang dihasilkan oleh darah terhadap pembuluh darah, tekanan darah dapat dipengaruhi oleh volume darah dan elastisitas pembuluh darah. Peningkatan tekanan darah dapat terjadi karena meningkatnya volume darah dan elastisitas pembuluh darah menurun, hal tersebut dapat meningkatkan tekanan darah pada seseorang. Begitu pula sebaliknya, saat menurunnya volume darah dan elastisitas pembuluh darah meningkat, hal tersebut dapat menurunkan tekanan darah seseorang (Widyastika et al., 2023).

Tekanan darah adalah tekanan yang di timbulkan oleh dinding arteri, tekanan puncak terjadi saat ventrikel berkontraksi yang disebut tekanan sistol dan tekanan diastol adalah tekanan yang terjadi saat jantung beristirahat. Tekanan darah biasanya digambarkan sebagai rasio tekanan sistol terhadap tekanan diastol,

dengan nilai normal 100/60 mmHg sampai dengan 130/80 mmHg (Harsismanto, 2020).

2.4.2 Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah

Beberapa faktor dapat mempengaruhi tekanan darah pada seseorang menurut (Abineno, 2022) :

- a. Gaya hidup
- b. Obesitas
- c. Konsumsi garam berlebih
- d. Merokok
- e. Konsumsi alkohol dan kopi
- f. Stress emosional / psikososial
- g. Umur
- h. Genetika

2.4.3 Klasifikasi Tekanan Darah

Tekanan darah digolongkan menjadi 3 kelompok, yaitu :

1. Tekanan Darah Rendah (*Hipotensi*)

Hipotensi merupakan penurunan tekanan darah sistol lebih dari 20-30% dibandingkan dengan pengukuran tekanan darah sistol <100 mmHg, sehingga setiap organ di dalam tubuh tidak mendapatkan aliran darah yang cukup dan menimbulkan gejala hipotensi (Utami et al., 2021).

2. Tekanan Darah Tinggi (*Hipertensi*)

Tekanan darah tinggi persisten dimana tekanan diastolnya >90 mmHg, penyakit hipertensi merupakan peningkatan tekanan sistol lebih

besar sama dengan 160 mmHg dan atau tekanan diastol sama atau >95 mmHg (Utami et al., 2021).

3. Tekanan Darah Normal (*Normotensi*)

Ukuran tekanan darah normal pada orang dewasa sekitar 120/80 mmHg, tekanan darah dalam kehidupan bervariasi secara alami seperti pada bayi dan anak-anak normal memiliki tekanan darah yang jauh lebih rendah dibandingkan dengan tekanan darah pada orang dewasa (Utami et al., 2021).