

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Dimasa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental, sosial secara bertahap (Azizah, 2011). Menurut pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No.13 tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Maryam dkk, 2008).Diprediksi jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 (40,95 juta) dan 2035 (48,19 juta) (Depkes, 2017).

Menurut Artinawati (2014) menyatakan proses menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang di derita. Pengaruh proses menua tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik biologis, mental maupun sosial ekonomi. Masa tua sangat rentan terhadap masalah kesehatan jiwa. Masalah kesehatan jiwa yang sering timbul pada lansia meliputi kecemasan, depresi, gangguan tidur (insomnia), paranoid, dan demensia (Maryam dkk, 2008).

Tidur merupakan suatu keadaan yang berulang – ulang, perubahan kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Jika orang memperoleh tidur yang cukup, mereka merasa tenaganya telah pulih. Beberapa ahli yakin bahwa perasaan tenaga yang pulih ini menunjukkan tidur memberikan waktu untuk perbaikan

penyembuhan sistem tubuh untuk periode keterjagaannya yang berikutnya (Potter & Perry, 2006).

Biasanya masalah yang sering muncul pada lansia yang mengalami insomnia yaitu kesulitan untuk tidur, sering terbangun lebih awal, sering terbangun di malam hari, kesulitan berkonsentrasi, dan mudah marah (Azizah, 2011). Insomnia merupakan suatu keadaan ketidakmampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas, dengan keadaan tidur yang hanya sebentar atau susah tidur (Alimul, 2009). Kesempatan untuk istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan makan, aktivitas, maupun kebutuhan dasar lainnya. Setiap individu membutuhkan istirahat dan tidur untuk memulihkan kembali kesehatannya (Tarwoto & Wartonah, 2011). Jadi dengan istirahat tidur yang cukup maka tubuh akan mempunyai tenaga yang cukup untuk beraktivitas.

Sampai saat ini terapi komplementer yang ada menjadi salah satu pilihan pengobatan yang digemari masyarakat, tidak sedikit klien yang bertanya kepada petugas kesehatan tentang terapi komplementer atau alternatif (Widyatuti, 2008). Oleh karena itu perlu diberikan suatu metode untuk menanggulangi hal tersebut agar masyarakat mampu mengatasi masalah tersebut tidak hanya dengan farmakologis namun juga non farmakologis.

Menurut Raisanen di dalam Putra (2017) mengungkapkan enam keuntungan dari air hangat yaitu mengurangi stress, mendetoksifikasi, membuat tidur nyenyak, merelaksasikan otot dan sendi, serta meningkatkan kerja jantung. Terapi air hangat di dalam dunia kesehatan disebut terapi komplementer, yang lebih dikenal dengan Hidroterapi. Hidroterapi atau terapi air adalah penyembuhan

dengan menggunakan air untuk mendapatkan efek terapis (Andriyani, 2015). Hidroterapi merupakan salah satu terapi relaksasi yang dapat dilakukan dengan mudah dan tidak mengeluarkan biaya yang mahal. Terapi ini membantu melebarkan pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen dipasok ke jaringan selain itu akan menyebabkan rileks (Khotimah, 2012).

Merendam kaki merupakan salah satu teknik relaksasi untuk mengurangi efek insomnia. Menurut penelitian Hegner di dalam Utami T (2015), rendam air hangat pada kaki merupakan teknik stimulasi tidur yang dilakukan dengan cara merendam kaki pada air hangat bersuhu 37°C-39°C. Hal ini sesuai berdasarkan fisiologi bahwa pada daerah kaki terdapat syaraf-syaraf kulit yaitu flexusvenosus dari rangkaian syaraf ini stimulasi diteruskan ke kornus posterior kemudian dilanjutkan ke medulla spinalis, ke radiks dorsalis, selanjutnya ke ventro basal thalamus dan masuk ke batang otak yang tepatnya di daerah raafe bagian bawah pons dan medulla disinilah terjadi efek sopartifik (ingin tidur) (Gyuton dalam Khotimah, 2012).

Menurut penelitian yang dilakukan Putra (2017) di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru selama 5 hari berturut – turut dimulai pada tanggal 05 Juli 2017 sampai dengan 10 Juli 2017 menunjukkan dari 20 responden lansia yang mengalami insomnia setelah diberikan intervensi rendaman air hangat pada kaki sebelum tidur didapatkan hasil bahwa sebagian besar (55%) lansia tidak mengalami insomnia dengan nilai p value 0,001 (<0,05) sehingga H0 ditolak, artinya ada pengaruh rendaman kaki sebelum tidur terhadap penurunan insomnia pada lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Janti Kecamatan Sukun Kota Malang pada hari Kamis 28 November 2019 didapatkan bahwa 6 dari 7 lansia yang hadir mengalami insomnia atau gangguan tidur. Hasil wawancara peneliti dengan lansia yang mengalami insomnia menyatakan bahwa didapatkan gejala seperti sering terbangun di malam hari, kesulitan memulai tidur, dan susah memulai untuk tidur kembali. Saat tidak bisa memulai tidur biasanya lansia mengisi waktu tersebut dengan melakukan aktivitas seperti menonton televisi, merajut, tetap terbaring sampai menunggu rasa kantuk, berjalan mondar-mandir, dan berdoa. Sampai saat ini tidak ada upaya lain yang bisa dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur yang dialami. Lansia juga menceritakan bahwa saat terbangun keesokan harinya, lansia mengatakan merasa badannya kurang nyaman dan merasa lelah sehingga tidak bersemangat untuk menjalankan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan dari fenomena dan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana perubahan insomnia pada lansia setelah diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelasakn diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana Perubahan Insomnia pada Lansia Setelah Diberikan Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perubahan insomnia pada lansia setelah diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat insomnia sebelum dilaksanakan terapi rendam kaki dengan air hangat
- b. Mengetahui tingkat insomnia sesudah dilaksanakan terapi rendam kaki dengan air hangat
- c. Mengetahui perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah dilaksanakan terapi rendam kaki dengan air hangat

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Subyek Penelitian

Subyek penelitian dapat mengetahui informasi terkait dengan penelitian agar bisa menjadi acuan dalam menjalani pola hidup sehat kedepannya.

1.4.2 Bagi Tempat Penelitian

Menambah informasi kepada institusi tempat dilakukan penelitian bahwa lansia dengan insomnia dapat melakukan terapi rendam kaki dengan air hangat.

1.4.3 Bagi Institusi Akademik

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi kepustakaan institusi Poltekkes Kemenkes Malang terutama tentang Perubahan Insomnia pada Lansia Setelah Diberikan Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat.

1.4.4 Bagi Peneliti

Mendapatkan pengetahuan dan pengalaman peneliti terhadap Perubahan Insomnia pada Lansia Setelah Diberikan Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat sehingga dapat meningkatkan produktivitas dan kualitas hidup lansia.

1.4.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian sejenis dan lebih lanjut dalam bidang yang sama.