

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dijumpai seseorang terutama pada lansia. Proses penuaan tersebut menyebabkan penurunan fungsi neurotransmitter yang ditandai dengan menurunnya distribusi norepinefrin. Gangguan tidur yang sering dialami yaitu Parasomnia, Hipersomnia, Narkolepsi, Apnea saat tidur, dan deprivasi tidur. Adanya kualitas tidur yang buruk disebabkan seseorang mengalami gangguan tidur yaitu insomnia. (Wahyudi & Wahid, 2016)

Lansia atau menua adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup , tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya yaitu anak, dewasa dan tua baik secara biologis maupun psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami berbagai kemunduran fisik (Nasrullah et al., 2021)

Insomnia merupakan gangguan tidur paling sering pada usia lanjut, yang ditandai dengan ketidakmampuan untuk mengawali tidur, mempertahankan tidur, bangun terlalu dini atau tidur yang tidak menyegarkan. Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu dari faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres psikologis, diet/nutrisi, gaya hidup menyumbangkan insomnia pada usia lanjut. Insomnia pada usia lanjut dihubungkan dengan penurunan

memori, konsentrasi terganggu dan perubahan kinerja fungsional. Perubahan yang sangat menonjol yaitu terjadipengurangan pada gelombang lambat, terutama stadium 4, gelombang alfa menurun dan meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasitidur karena seringnya terbangun (Widiana et al., 2020)

Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres psikologis, diet/nutrisi, gaya hidup menyumbangkan insomnia pada usia lanjut (Edy Prananto, 2016). Insomnia pada lansia juga dihubungkan dengan penurunan memori, konsentrasi terganggu dan perubahan kinerja fungsional. Perubahan yang sangat menonjol yaitu terjadi penurunan gelombang alfa dan meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun (Kanender et al., 2015)

Agar kebutuhan tidur dapat memadahi, dapat diatasi dengan dua cara, yaitu: penanganan secara farmakologis dan penanganan secara non farmakologis. Penanganan non farmakologis termasuk penanganan komplementer atau terapi alamiah yang mempunyai efek aman, tanpa efek samping serta efektif untuk pengobatan penyakit tertentu. Salah satunya adalah terapi pijat (*massage*) kaki, dalam penelitian yang dilakukan oleh Mayangsari (2018) menyebutkan bahwa tehnik memijat pada salahsatu titik tertentu bisa membuat peredaran darah lancar serta bisa mengembalikan sistem keseimbangan dalam tubuh menjadi normal dan memberikan efek relaksasi. Penelitian yang dilakukan oleh Wungouw dan Hamel (2018)

menyebutkan bahwa merendam kaki menggunakan air hangat dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Air bermanfaat memperbaiki tingkat kekuatan dan pertahanan dari berbagai penyakit yang ingin menyerang ke dalam tubuh. Terapi menggunakan air mampu menyembuhkan berbagai macam penyakit, misalnya: sakit kepala, radang paru, dan gangguan tidur (insomnia). Air hangat mempunyai banyak sekali dampak fisiologis bagi kesehatan tubuh terutama pada kelainan sirkulasi darah, air hangat juga mempunyai dampak positif bagi organ paru-paru dan otot jantung. Terapi air hangat memberikan perasaan tenang, santai, dan bisa meringankan rasa tegang pada otot serta menghilangkan rasa panik dan membuat tidur menjadi pulas. Maka dari itu, merendam kaki menggunakan air yang bersuhu 39-40°C mampu mengurangi tekanan saraf dan membuat tidur menjadi mudah. Air yang digunakan untuk terapi ditetapkan pada suhu yang berkisar antar 39°C sampai 40°C di atas suhu tubuh sehingga pasien merasa nyaman (Prananto, 2016).

Badan Pusat Statistika (BPS) provinsi Jawa Timur (2015) memiliki besaran populasi lanjut usia sekitar 4,45 juta jiwa atau berkisar 11,46% dari keseluruhan penduduk di wilayah Jawa Timur. Dengan prevalensi insomnia sekitar 24,4 jiwa atau 10% (Kespro, 2015). Menurut Profil Kesehatan Kabupaten Trenggalek Tahun 2017, Pada tahun 2017 jumlah kelompok penduduk berusia di atas 60 tahun di Kabupaten Trenggalek diperkirakan sebanyak 108.950 orang, namun hanya 65.080 orang (59,73 %) yang mendapat pelayanan kesehatan. Capaian ini lebih rendah dari target RPJMD

Kabupaten Trenggalek yang menetapkan 66,51% penduduk usia lanjut terlayani.(Indonesia, 2017)

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Bagaimanakah kebutuhan tidur lansia di desa surodakan kabupaten trenggalek setelah dilakukan massage kaki dan rendam air hangat ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh massage kaki dan rendam air hangat pada kebutuhan tidur lansia.

1.3.2. Tujuan Khusus :

- a) Mengidentifikasi gambaran kebutuhan tidur sebelum dilakukan massage kaki dan rendam air hangat pada kaki lansia.
- b) Mengidentifikasi gambaran kebutuhan tidur pada lansia sesudah dilakukan massage kaki dan rendam air hangat pada kaki lansia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Masyarakat

Membantu lansia dan masyarakat yang mengalami gangguan tidur agar secara mandiri atau dibantu keluarga dalam melakukan massage kaki dan rendam air hangat pada kaki.

1.4.2 Bagi perawat dan tenaga Kesehatan

Sebagai lahan bagi tenaga kesehatan untuk dapat memberikan pelayanan kesehatan secara komprehensif dalam penatalaksanaan terapi komplementer bagi penderita masalah insomnia.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bukti dan acuan dalam kebutuhan tidur pada lansia dengan menggunakan masase kaki dan rendam air hangat pada kaki. Mengembangkan ilmu dan keterampilan dalam merawat pasien lansia yang mengalami masalah kebutuhan tidur

1.4.4 Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini dapat memberikan pengalaman dan ilmu bagi peneliti tentang pengaruh masase kaki dan rendam air hangat pada kaki terhadap kebutuhan tidur pada lansia