

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Lanjut Usia (lansia) sebutan bagi mereka yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia Bab 1 Pasal 1, yang dimaksud dengan Lanjut Usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas (Indriana, 2012). Lanjut usia adalah kelanjutan dari usia dewasa yang merupakan proses alami yang sudah ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa (Nugroho, 2008). Akibatnya jumlah lanjut usia semakin bertambah dan cenderung lebih cepat dan pesat. Sistem tubuh pada lanjut usia akan mengalami penurunan diberbagai aspek baik biologis, fisiologis, psikososial, maupun spiritual yang merupakan suatu proses penuaan (Prananta,, 2016)

*World Health Organization*(WHO) menyimpulkan bahwa seseorang disebut lansia (*elderly*) jika berumur 60-74 tahun. Menurut Prof. DR. Ny. Sumiatiusia 65 tahun keatas disebut masa lansia atau senium. Dikawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 jiwa. Pada tahun 2015 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5.300.000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24.000(9,77%) dari total populasi, dan tahun 2010 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28.000.000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000 ([Depkes](#), 2013).

Fase lansia membawa perubahan organo biologic karena makin menuanya organ-organ tubuh. Salah satu dampak proses menua yang lazim yaitu gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur sering terjadi bersamaan dengan gangguan emosional seperti kecemasan, kegelisahan, depresi, atau ketakutan. Penelitian di Skotlandia terhadap 2.500 orang yang meliputi berbagai golongan tingkat usia berbagai golongan, tingkat usia, dan tingkat sosial, memperoleh hasil bahwa orang yang termasuk *nervous* (gugup) merasa kurang tidur. Penelitian di berbagai negara juga menunjukkan bahwa wanita lebih sering mengalami insomnia daripada pria dengan perbandingan 2:1 (Ghie& Russell, 2010, Widya, 2010 dan Sulidah, 2016).

Semakin bertambahnya umur manusia, akan terjadi proses penuaan dengan diikuti berbagai permasalahan kesehatan terutama secara degeneratif yang berdampak pada perubahan-perubahan pada diri manusia baik dari perubahan fisik, kognitif, perasaan, sosial, dan seksual (Azizah, 2011). Perubahan-perubahan tersebut dapat menimbulkan berbagai macam gangguan, salah satunya adalah gangguan sulit tidur (insomnia). Lansia yang berusia diatas 65 tahun yang tinggal di rumah mengalami gangguan tidur sebesar 50% dan lansia yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang sebesar 66%. Lansia mengalami penurunan efektifitas tidur pada malam hari sebesar 70-80% dibanding dengan usia muda, dimana 1 dari 4 lansia yang berusia 60 tahun atau lebih mengalami gangguan tidur (Adiyati, 2010). Menurut Widya (2010), insomnia merupakan suatu keadaan dimana seseorang sulit untuk tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak.

Penelitian yang dilakukan oleh Sumirta dan Laraswati (2014) menjelaskan bahwa Insomnia pada lansia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis. Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi efek-efek seperti lupa, kebingungan dan disorientasi.

Menurut National Sleep Foundation tahun 2010 sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami insomnia dan sebanyak 7,3 % lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia. Kebanyakan lansia beresiko mengalami insomnia yang disebabkan oleh berbagai factor seperti pensiunan, kematian pasangan atau teman dekat, peningkatan obat-obatan, dan penyakit yang dialami. Di Indonesia insomnia menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% (Puspitosari, 2011).

Penanganan insomnia dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis seperti obat-obatan hipnotik sedatif seperti Zolpidem, Tradozon, Lorazepam, Fenobarbital, Diazepam, Klonazepam, dan Amitripilin yang akan memiliki efek samping seperti gangguan koordinasi berfikir,

gangguan fungsi mental, amnesia anterograd, ketergantungan, dan bersifat racun (Prananta, 2016). Penanganan non farmakologis termasuk penanganan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping seperti terapi komplementer yang termasuk terapi pengobatan alamiah. Menurut *National Institute of Health* (NIH), terapi komplementer dikategorikan menjadi 5 yaitu *biological based practice* meliputi Herbal, vitamin dan suplemen lain, *Mind-body techniques* yaitu meditasi, *Manipulative and body-based practice* yaitu Pijat (*massage*), refleksi yaitu *Energy therapies* yaitu terapi medan magnet, *Ancient medical systems* yaitu Obat tradisional chinese, ayurvedic, akupuntur (Suardi, 2011).

Menurut Sudoyo (2006), terapi komplementer bisa dilakukan dengan cara terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, terapi tertawa, akupuntur, akupressur, aromaterapi, refleksiologi, dan hidroterapi. Didukung penelitian yang telah dilakukan oleh Sulidah, Yamin dan Susanti (2016) tentang Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia tahun 2016. Serta Pengaruh Madu terhadap Kualitas Tidur pada Lansia yang diteliti oleh Ferdian, Tori dan Handayandi tahun 2015. Upaya yang membuatnya sangat penting untuk membuat klien tertidur, terutama jika efek penyakit seseorang mempengaruhi tidur (Potter & Perry, 2015:1492 dalam Hammad, 2013:83 dan Hadharah, 2014:65).

Hardiniet *al*, (2018) telah meneliti efek dari terapi rendam air hangat bagi penderita hipertensi yang menunjukkan hasil bervariasi. Namun sebagian besar menyatakan bahwa terdapat efek penurunan tekanan darah setelah dilakukan perendaman air hangat selama kurang lebih 30 menit. Secara fisiologis, air hangat dapat memberikan dampak yang baik bagi kesehatan seperti kelancaran sirkulasi darah, oksigen dalam darah meningkat, dan meningkatkan volume jantung, sehingga diharapkan pula air hangat dapat juga mencegah gangguan pola tidur pada lansia.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan November di BPSTW Abiyoso Yogyakarta bahwa jumlah lansia yang tinggal saat ini berjumlah 108 lansia. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti di Panti Abiyoso Yogyakarta terhadap 15 lansia didapatkan 13 lansia yang mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang dialami oleh para lansia tersebut seperti kesulitan untuk tidur, sering terbangun pada malam hari, dan kesulitan untuk tidur kembali. Upaya yang dilakukan oleh petugas kesehatan tersebut dalam menangani insomnia adalah dengan pemberian obat tidur atau terapi farmakologis, sedangkan pemberian terapi

farmakologis dalam waktu lama dapat memberikan efek yang tidak baik bagi kesehatan lansia yaitu seperti gangguan koordinasi berpikir, gangguan fungsi mental, amnesia anterograd, ketergantungan dan bersifat racun. Petugas kesehatan tersebut belum pernah memberikan pengobatan secara non farmakologis seperti masase kaki dan rendam air hangat pada kaki.

Berdasarkan latarbelakangi atas maka peneliti tertarik utnuk meneliti tentang “Pengaruh Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat pada Lansia dengan Insomnia di BPSTW Abiyoso Yogyakarta”.

## B. Rumusan Masalah

“Apakah ada pengaruh insomnia pada lansia sebelum dan sesudah pemberian terapi rendam air hangat di BPSTW Abiyoso Yogyakarta?”

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan umum

Mengetahui Pengaruh Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat pada Lansia dengan Insomnia.

### 2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden meliputi umur, jenis kelamin dan pendidikan
- b. Mengetahui tingkat insomnia sebelum diberikan rendam air hangat pada lansia di BPSTW Abiyoso Yogyakarta.
- c. Mengetahui tingkat insomnia sesudah diberikan rendam air hangat pada lansia di BPSTW Abiyoso Yogyakarta.
- d. Pengaruh rendam air hangat pada lansia di BPSTW Abiyoso Yogyakarta

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Bagi masyarakat

Dengan penelitian ini diharapkan masyarakat dapat memberikan informasi tentang manfaat dari rendam kaki menggunakan air hangat untuk memperbaiki kualitas tidur

2. Bagi lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menggunakan rendam kaki menggunakan air hangat untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan menggunakan metoderendam kaki menggunakan air hangat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan pendidikan kesehatan dalam upaya meningkatkan peran serta masyarakat terhadap kesehatan terutama tentang pengaruhrendam kaki menggunakan air hangat pada lansiadengan insomnia serta dapat digunakan sebagai referensi penelitian.

4. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kepustakaan dan dapat menjadialah satu bahan bacaan yang bermanfaat.

5. Bagi Penulis

Menambah pengetahuan penulis tentang pengaruhrendam kaki menggunakan air hangat pada lansiadengan insomnia.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian Khotimah (2017) dengan judul “Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Dalam Meningkatkan Kuantitas Tidur Lansia”.

Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimen dengan pendekatan *One-Group Pra-Test-Post test* desain. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi rendam air hangat pada kaki dalam meningkatkan kuantitas tidur pada lansia. Populasi penelitian adalah lansia insomnia yang berusia diatas 60 tahun sejumlah 20 responden, pengambilan sampel dengan total Sampling. Tempat penelitian di Desa Mojojejer, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang. Pengumpulan data dengan lembar observasi yang dilakukan dengan dua kali pengamatan dan dianalisis data dengan Uji Statistic paired t-test , dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ artinya ada pengaruh rendam air hangat pada kaki dalam meningkatkan kuantitas tidur pada lansia.

2. Penelitian Harnani dan Axmalia (2017) dengan judul “Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Efektif Menurunkan Tekanan Darah pada Lanjut Usia”.

Penelitian ini menggunakan metode pre Eksperimental dan *pretest-posttest design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas rendam kaki menggunakan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia. Sampel penelitian ini adalah sebagian lanjut usia di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru. Teknik *sampling* menggunakan *purposive random sampling*. Pengumpulan data menggunakan observasi dan tensimeter. Hasil penelitian didapatkan, terapi air hangat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah tempat dan waktu penelitian. Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah intervensi dan dosis yang digunakan.

3. Prananta (2016) melakukan penelitian tentang pengaruh masase kaki dan rendam air hangat pada kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan quasi eksperimen dan rancangan *nonequivalent control group with pre-post test design*. Sampel penelitian adalah 15 lansia di panti Wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta sebagai kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberikan terapi pijat dan rendam kaki dengan air hangat dan 15 lansia di Griya PMI Peduli Surakarta sebagai kelompok kontrol yang dipilih dengan teknik simple random sampling. Pengumpulan data diperoleh dari lembar observasi Insomnia Rating Scale. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis paired sample t-test dan independen sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji paired sample t-test tidak terdapat perbedaan rata-rata insomnia pre test dan post test pada kelompok kontrol ( $p\text{-value} = 0,104$ ), dan terdapat perbedaan rata-rata insomnia pre test dan post test pada kelompok eksperimen ( $p\text{-value} = 0,001$ ). Hasil uji independen sample t-test diperoleh hasil bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata insomnia pre test antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol ( $p\text{-value} = 0,621$ ) dan terdapat perbedaan rata-rata insomnia post test antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol ( $p\text{-value} = 0,001$ )