

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Insomnia merupakan persepsi yang tidak adekuat dari kualitas dan kuantitas tidur dan merupakan keluhan paling umum dari golongan tidur. Terdapat beberapa klasifikasi dalam insomnia. Menurut *Internatioanl* terdapat satu atau lebih keluhan: kesulitan memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur sehingga sering terbangun dari tidur, bangun terlalu dini hari dan sulit untuk tidur kembali, tidur dengan kualitas yang buruk. Sebuah penelitian prospektif yang dilakukan selama 12 bulan di Texas, yang bertujuan mengamati prevalensi dan kronisitas orang dewasa mendapatkan 25 % sampel mengalami insomnia, dan 24% diantaranya jatuh ke kondisi kronik. Penelitian insomnia di Indonesia mendapatkan hasil 10% penduduk Indonesia menderita insomnia dan 15% diantaranya adalah insomnia kronis.

(Lydia, 2015).

Rendam air hangat pada kaki merupakan teknik stimulasi tidur yang dilakukan dengan cara merendam kaki pada air hangat bersuhu 37<sup>0</sup>C - 39<sup>0</sup>C (Utami, 2015). Rendam air hangat dalam karya ilmiah disebut juga hidroterapi. Hidroterapi adalah perawatan menggunakan air untuk tujuan kesehatan, misalnya menghilangkan nyeri atau untuk menyembuhkan luka (dr. Novita, 2015).

Penggunaan air hangat untuk pengobatan dalam hidroterapi ini adalah efek hidrostastik dan hidrodinamik. Secara ilmiah air hangat memberikan dampak fisiologis pada tubuh, hangatnya air mampu melancarkan sirkulasi darah. Saat dalam air terjadi pertukaran energi atau panas melalui mekanisme konduksi, konveksi, radiasi, dan evaporasi (Hardono, 2019).

Air bisa digunakan dalam banyak cara dan kemampuannya sudah diakui sejak dahulu terutama di kebudayaan Turki juga oleh masyarakat

Eropa menyadari Kuno bahwa menyadari bahwa manfaat air hangat adalah untuk membuat tubuh rileks, menyingkirkan rasa pegel-pegel dan kaku otot, dan mengantar agar tidur bisa lebih nyenyak. Penggunaan air adalah untuk menyembuhkan dan meringankan berbagai keluhan(Wungouw & Hamel, 2018).

Meningkatkan kualitas tidur dapat menggunakan terapi farmakologi maupun nonfarmakologi. Salah satu terapi nonfarmakologi untuk pemenuhan kebutuhan tidur ialah rendam kaki menggunakan air hangat. Merendam kaki dengan air hangat dapat meningkatkan kualitas tidur. Rendam air hangat pada kaki merupakan teknik stimulasi tidur yang dilakukan dengan cara merendam kaki pada air hangat bersuhu 37<sup>0</sup>C-39<sup>0</sup>C (Wungouw & Hamel, 2018).

## **B. Luaran**

Luaran yang dapat di hasilkan pada laporan ilmiah Tugas Akhir ini adalah media booklet tentang terapi rendam kaki untuk mengurangi insomnia.

## **C. Manfaat**

*Booklet* ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

### 1. Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang upaya peningkatan dan latihan yang efektif pada terhdap insomnia. Insomnia dapat terjadi didalam keluarga khususnya pada lansia dapat mempraktekkan tentang terapi rendam kaki untuk mengurangi insomnia.

### 2. Bagi Penulis

Menambahkan ilmu pengetahuan dan memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan dalam dalam tatanan pelayanan keperawatan melalui pemberian booklet tentang terapi rendam kaki untuk mengurangi insomnia.

### 3. Bagi Institusi

Menambahkan sumber bacaan dan pengetahuan bagi pembaca di perpustakaan serta sebagai informasi ilmiah mengenai pentingnya terapi rendam kaki untuk mengurangi insomnia dengan media booklet.