

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua ditandai dengan adanya penurunan kondisi fisik, psikologis, dan juga sosial yang saling berinteraksi satu dengan yang lain. Pada lansia banyak mengalami berbagai macam kemunduran organ dan penurunan psikis, maka lansia lebih rentan mengalami gangguan fisik dan mental. Perubahan yang terjadi pada lansia meliputi resiko jatuh, kecemasan, dan penurunan kualitas tidur (Khairani dkk, 2022).

National Sleep Foundation (NSF) menjelaskan bahwa sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika pada usia di atas 65 tahun melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3% lansia mengeluhkan gangguan memulai dan sulit mempertahankan tidur. Penelitian telah menunjukkan bahwa kualitas tidur secara langsung dapat mempengaruhi kesehatan mental, fisik dan emosional (NSF, 2017) dan pada studi penelitian yang pernah di lakukan University of California, bahwa 40-50% orang yang berusia 60 tahun keatas mengalami gangguan kualitas tidur.

Prevalensi gangguan tidur pada lansia di Indonesia masih tergolong tinggi yaitu sekitar 67% dari populasi yang berusia 65 tahun (Ambarwati, 2018). Di Jawa Tengah 45% dari jumlah lansia juga dilaporkan mengalami gangguan kualitas tidur (WHO, 2018). Data Puskesmas Sragen jumlah lansia yang berusia 60-69 tahun sebanyak 4.790 lansia, sedangkan lansia yang berusia >70 tahun sebanyak 5.482 lansia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari & Hartutik (2022) hasil penelitian menunjukkan bahwa skala insomnia sebelum dilakukan rendam kaki air hangat yaitu pada responden 1 yaitu 35 (insomnia sedang) dan responden 2 yaitu 36 (insomnia sedang). Setelah dilakukan rendam kaki air hangat selama 5 hari berturut-turut skala insomnia membaik dengan hasil pada responden 1 yaitu 25 (insomnia ringan) dan responden 2 yaitu 20 (insomnia ringan).

Pada lansia perubahan kualitas tidur memang wajar terjadi karena merupakan perubahan fisiologis. Akan tetapi, kualitas tidur akan berdampak buruk ketika sudah mengganggu pada kesehatan lansia misalnya lansia tidak bisa tidur sama sekali di malam hari, sering terbangun, bermimpi buruk setiap hari dan berlangsung secara terus-menerus akan menimbulkan berbagai macam penyakit yaitu hipertensi, diabetes mellitus, stroke, obesitas, dan penyakit jantung. (Zulkharisma & Noorratri, 2022). Sehingga perlu penanganan yang tepat untuk mencegah timbulnya penyakit-penyakit tersebut.

Penanganan kualitas tidur dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan farmakologis seperti obat-obatan hipnotik sedatif seperti Tradozon, Fenobarbital, Lorazepam, Diazepam, Klonazepam, Zolpidem, dan Amitripilin yang memiliki efek samping seperti gangguan koordinasi pikir, ketergantungan, gangguan fungsi mental, dan bersifat racun (Ariani dan Suryanti, 2019). Penanganan non farmakologis yakni penanganan yang relatif aman, mudah, efektif, tanpa efek samping seperti terapi komplementer yang termasuk terapi pengobatan alamiah. Beberapa terapi komplementer yang dapat dilakukan diantaranya terapi herbal, terapi nutrisi, meditasi, relaksasi progresif, akupuntur, aromaterapi, pijat, hidroterapi, dan rendam kaki air hangat (Irawan, 2020).

Rendam kaki air hangat terapi yang menggunakan media air. Air hangat dapat memberikan efek relaksasi karena terjadi penurunan ketegangan otot akibat merenggangnya sel-sel pada otot serta pelebaran pembuluh darah yang dapat meningkatkan suplai nutrisi dan oksigen kedalam jaringan. Pada sistem endrokrin, air hangat dapat menstimulus hormon serotonin yang kemudian diubah menjadi melatonin, yaitu hormon yang menimbulkan kantuk dan rileks pada tubuh (Azmi dkk, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Wibowo & Purnamasari (2019) menjelaskan bahwa kualitas tidur lansia sebelum dilakukan terapi rendam kaki hangat yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 10 orang (66,7%) dan kualitas tidur baik sebanyak 5 orang (33,4). Kemudian setelah penerapan terapi rendam kaki air hangat selama 15 menit dengan menggunakan suhu 40°C selama 5 hari

berturut-turut menunjukkan data kualitas tidur buruk sebanyak 5 orang (33,4) dan kualitas tidur baik sebanyak 10 orang (66,7%) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat efektifitas terapi rendam kaki air hangat. Rendam kaki air hangat memiliki manfaat untuk membantu vasodilatasi pembuluh darah dan melancarkan peredaran darah. Selain itu, pada sistem endokrin merendam kaki dengan air hangat dapat menstimulasi peningkatan sekresi hormon dalam tubuh, yaitu hormon serotonin yang kemudian diubah menjadi hormon melatonin (hormon yang menyebabkan rileks dan mengantuk).

Hasil penelitian Noviyanti & Istiqomah (2019) menjelaskan bahwa kualitas tidur lansia sebelum dilakukan terapi rendam kaki hangat yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 20 orang (55,6%) dan kualitas tidur sangat buruk 16 orang (44,4%). Kemudian setelah penerapan terapi rendam kaki air hangat selama 10-15 menit dengan suhu 37,7°C-40°C kualitas tidur baik lansia meningkat menjadi 25 lansia (69,4%). Hasil penelitian ini juga menunjukkan penurunan frekuensi lansia dengan kualitas tidur buruk dan menghilangkan kualitas tidur sangat buruk. Lansia dengan kualitas tidur buruk sebanyak 20 orang (55,6%). Namun setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat frekuensi lansia dengan kualitas tidur buruk berkurang menjadi 11 lansia atau hanya 30,6%.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Januari 2023 terhadap 5 orang lansia di Wilayah Cantel Kulon Sragen. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan pada lansia di Wilayah Cantel Kulon Sragen diketahui 3 orang lansia mengatakan sering terbangun di malam hari untuk buang air kecil dan kedinginan karena sering hujan. Sedangkan 2 orang lansia mengatakan sudah mencoba tidur lebih awal pukul 20.00 WIB tetapi lansia tetap mudah lelah, kurang bersemangat ketika beraktivitas, dan mudah mengantuk di pagi hari. Lansia juga mengatakan bahwa selama ini belum pernah mencoba melakukan teknik rendam kaki hangat untuk meningkatkan kualitas tidur.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas penulis tertarik untuk membahas dan mempelajari lebih lanjut kasus tersebut di Karya Tulis

Ilmiah ini dengan judul “Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Cantel Kulon Sragen”

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah penerapan rendam kaki air hangat?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil penerapan rendam kaki dengan air hangat pada lansia di Wilayah Cantel Kulon Sragen.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pengamatan kualitas tidur lansia sebelum penerapan rendam kaki dengan air hangat di Wilayah Cantel Kulon Sragen.
- b. Mendiskripsikan hasil pengamatan kualitas tidur pada lansia sesudah penerapan rendam kaki dengan air hangat di Wilayah Cantel Kulon Sragen.
- c. Mendiskripsikan perkembangan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan penerapan rendam kaki dengan air hangat pada 2 responden di Wilayah Cantel Kulon Sragen.
- d. Mendiskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden yang telah melaksanakan penerapan rendam kaki air hangat.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Meningkatkan ilmu pengetahuan terhadap masyarakat umum dalam metode peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan penerapan rendam kaki air hangat secara mandiri melalui pengelolaan dengan cara tindakan secara mandiri.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang penerapan rendam kaki air hangat pada lansia pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan keperawatan.

3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam menerapkan ilmu di bidang keperawatan dalam prosedur penelitian dan pendidikan kesehatan dengan metode teknik rendam kaki air hangat pada lansia.

4. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai menambah pengetahuan mengenai penerapan rendam kaki air hangat untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia, serta diharapkan juga sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan secara teoritis yang di pelajari.