

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik dimana terlihat dari penurunan fungsi organ tubuh. Bertambahnya umur manusia, akan terjadi proses penuaan dengan diikuti berbagai permasalahan kesehatan terutama secara degenerative yang berdampak pada perubahan diri manusia baik secara fisik, kognitif, perasaan dan sosial, (Kadir, 2007 dalam Wibowo, 2009).

Semakin bertambahnya umur manusia, akan terjadi proses penuaan dengan diikuti berbagai permasalahan kesehatan terutama secara degeneratif yang berdampak pada perubahan-perubahan 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 dirumah 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 *World Health Organization* (WHO) populasi lanjut usia (lansia) di Indonesia, yaitu penduduk usia diatas 60 tahun diperkirakan menjadi dua kali lipat dari 12% dan akan bertambah menjadi 2 miliar di tahun 2050 (WHO, 2014). Berdasarkan hasil susenas tahun 2013, jumlah lansia di Indonesia telah mencapai 20,40 juta orang atau sekitar 8,05% dari total penduduk Indonesia. Jumlah penduduk di Indonesia diperkirakan akan terus bertambah menjadi sekitar 450.000 jiwa per tahun. Dengan demikian, jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2025 akan bertambah sekitar 34,22 juta jiwa (BPS, 2013). Menurut data Depkes Indonesia, (2010), insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering

ditemukan, lansia yang mengalami gangguan tidur 750 orang per tahun, prevalensi gangguan tidur di Indonesia cukup tinggi yaitu sekitar 50% (Depkes RI, 2010).

Perubahan demografis yang cepat di Negara-negara berkembang adalah lebih banyak diamati. Populasi lansia Iran pada 2007 adalah 7,2% dan mencapai 8,2% pada 2012. Tidur adalah proses fisiologi yang vital merupakan salah satu faktor yang memiliki peran penting dalam kesehatan manusia dan faktor utama dalam mengurangi angka kematian (Qiu L, 2011).

Kesulitan tidur yang biasa terjadi pada lansia adalah kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk tetap tertidur, terbangun lebih awal dan mengantuk yang berlebihan. Tidur yang kurang merupakan karakteristik kondisi medis yang terjadi pada lansia (Maas, 2011 dalam Andriyani, 2015). Insomnia merupakan salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, sekitar 50% lansia usia >60 tahun mengeluhkan terjadinya insomnia. Insomnia tidak bisa dianggap sebagai gangguan yang sederhana, karena secara umum tidak bisa disembuhkan secara spontan (Merlianti, 2014 dalam Andriyani, 2015).

Penanganan insomnia dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan farmakologi seperti obat-obatan hipnotiksedatif seperti Zolpidem, Tradozon, Lorazepam, Fenobarbital, Diazepam, Klonazepam, dan Amitripilin yang akan memiliki efek samping seperti gangguan koordinasi berfikir, gangguan fungsi mental, amnesia anterigrad, ketergantungan dan bersifat racun (Wiria, 2008). Sedangkan non farmakologi termasuk penanganan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping seperti terapi komplementer dikategorikan menjadi 5 yaitu : (1) *biological based practice* : herbal vitamin dan suplemen lain, (2) *mind-body techniques* : meditasi, (3) *manipulative and body-based practice* : pijat (*massage*), refleksi (4) *energy therapies* : terapi medan magnet (5) *ancient medical system* : obat tradisional *chinese*, *ayurvedic*, akupuntur (Suardi, 2011).

Pijat refleksi adalah teknik kompresi khusus oleh tekanan pada titik refleksi pada kaki, dan masing-masing point bertanggung jawab untuk bagian tubuh tertentu. Mengingat bahwa perawat, sebagai anggota tim kesehatan, memiliki peran manajemen yang penting dalam masalah tidur, pijat refleksi sebagai pengganti medis perawatan dapat dimasukkan dalam kegiatan perawat. Ada hubungan antara ritme sirkadian suhu kulit, suhu tubuh inti, dan tidur siklus dengan kebangkitan tentang fungsi. Temperatur rektal mulai naik di pagi hari setelah bangun tidur, dan mencapai titik tertinggi di sore hari atau malam. Sistematis meninjau lima studi tentang refleksi pada tidur dibandingkan dengan yang lain seperti perawatan rutin, dan musik (Yeung, dkk,2012).

Beberapa peneliti menunjukkan bahwa kurang tidur di kalangan lansia, populasi terkait dengan konsekuensi yang merugikan seperti kecelakaan, jatuh, penurunan aktivitas kognitif, lipatan dalam hal-hal yang berkaitan dengan perawatan kesehatan sendiri, kesehatan yang buruk status, penurunan kualitas hidup, dan pada akhirnya meningkat kematian; juga meningkatkan tingkat kecemasan dan tidur siang hari dikaitkan dengan kurang tidur. Cara paling umum untuk mengobati atau menangani masalah tidur kelihatannya menggunakan narkoba. Efektivitas metode pengobatan tanpa menggunakan obat lebih lambat daripada menggunakan hipnotis obat, tetapi mereka memiliki daya tahan lebih dan tidak punya efek samping obat yang berbahaya seperti kecanduan pada mereka, (Valizadeh, dkk, 2015).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 22 Februari 2019 di Puskesmas Karangdowo didapatkan jumlah lansia pada tahun 2018 lansia laki-laki yang berusia 60-65 tahun sebanyak 3.534 jiwa dan lansia perempuan yang berusia 60-65 tahun sebanyak 4.061 jiwa dengan total lansia 7.595 yang tersebar di Kecamatan Karangdowo. Berdasarkan wawancara yang dilakukan di Dukuh Tempel Desa Bakungan pada 10 lansia, didapatkan 7 lansia mengalami sulit tidur pada malam hari, sering terbangun di malam hari, dan rata-rata lansia hanya tidur 4 sampai 5

jam per hari. Lansia menyatakan bahwa belum pernah melakukan pijat refleksi untuk mengatasi gangguan tidurnya. Penanganan yang dilakukan saat tidak bisa tidur yaitu 3 lansia mengoleskan minyak atau balsem agar badannya terasa hangat dan 4 lansia hanya minum air hangat.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dukuh Tempel 01/01 Karangdowo Klaten”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagaimana penerapan pijat refleksi terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia ? “

C. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan penerapan pijat refleksi terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan kualitas tidur lansia sebelum dilakukan pijat refleksi.
- b. Mendeskripsikan kualitas tidur lansia sesudah dilakukan pijat refleksi.
- c. Mengetahui perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan pijat refleksi.

D. MANFAAT

1. Bagi Responden atau Pasien

Bahwa pemberian pijat refleksi dapat menurunkan tingkat kualitas tidur pada lansia, dapat dijadikan acuan lansia untuk dapat melakukan secara mandiri ketika mereka mengalami kesulitan tidur.

2. Bagi Penulis

Menambah wawasan dan pengetahuan tentang penerapan pijat refleksi terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Menjadi sumber informasi bagi petugas kesehatan khususnya refleksi pijat terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.