

## BAB I

### PENDAHULUAN

Bertambahnya usia seseorang akan mengakibatkan banyak perubahan yang terjadi dalam dirinya, proses bertambahnya usia ini disebut juga dengan proses menua. Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik dengan terlihat adanya penurunan fungsi organ tubuh. Hal ini juga meliputi dengan perubahan emosi secara psikologis dan kemunduran kognitif seperti suka lupa, dan hal-hal yang mendukung lainnya seperti kecemasan yang berlebihan, kepercayaan diri menurun, insomnia, juga kondisi biologis yang semuanya saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lanjut usia (Wibowo dan Purnamasari, 2019).

Lanjut usia atau biasa yang kita singkat dengan lansia merupakan menurunnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur serta fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (Darmojo, 2015). Sedangkan menurut *WHO* lanjut usia adalah seseorang yang memiliki usia lebih dari atau sama dengan 55 tahun, dapat diklasifikasikan menjadi empat yaitu: 1) Usia Pertengahan (*Middle Age*) kelompok usia 45-59 tahun, 2) Lansia (*Elderly*) kelompok usia 60-74 tahun, 3) Lansia Tua (*Old*) kelompok usia 75-90 tahun, 4) Lansia Sangat Tua (*Very Old*) kelompok usia lebih dari 90 tahun.

Tercatat dalam data Wibowo & Purnamasari (2019) bahwa penduduk lansia dunia (60 tahun keatas) tumbuh sangat cepat dibanding kelompok usia lain. Tahun 2017 jumlah lansia dunia sekitar 600 juta (11%) diperkirakan menjadi 2M ditahun 2050, pada saat itu lebih banyak lansia dibandingkan anak-anak usia 1-14 tahun. Berdasarkan survei demografi pada tahun 2017 memperkirakan jumlah lansia di Indonesia dewasa ini mencapai 15 juta jiwa atau 7,56% dari jumlah penduduk. Jumlah penduduk yang berusia lebih dari 60 tahun pada tahun 2017 diperkirakan akan meningkat lagi pada tahun 2020 menjadi 28,8 juta atau 11,34% dari seluruh populasi. Peningkatan jumlah lansia diperkirakan diikuti dengan peningkatan usia harapan hidup dari usia 59,8 tahun pada tahun 2017 menjadi 71,7 tahun pada tahun 2020.

Tidur merupakan suatu keadaan saat terjadinya proses pemulihan bagi tubuh beserta otak dan sangat penting terhadap pencapaian kesehatan yang maksimal. Tidur termasuk salah satu kebutuhan dasar manusia, tidur yang baik menunjukkan kualitas tidur yang baik pula. Adapun manfaat dari tidur sangat penting bagi tubuh untuk jaringan otak dan fungsi organ-organ tubuh manusia karena dapat memulihkan tenaga dan berpengaruh terhadap metabolisme tubuh, selain itu tidur yang cukup dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat, menghindari timbulnya penyakit baru, memberikan rasa segar dan bersemangat saat bangun tidur. Tidur penting bagi lansia karena seiring bertambahnya usia, fungsi organ-organ tubuh juga tidak seoptimal ketika masih muda, lansia mengalami penurunan sistem kekebalan tubuh dan mudah terserang penyakit oleh karena itu tidur yang berkualitas baik dapat membantu mempertahankan sistem kekebalan tubuh (Ferayanti *et al*, 2017). Tidur yang tidak tercukupi akan berdampak pada tubuh seperti, merasa tidak segar, kelelahan, suasana hati yang buruk, hingga menurunnya kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Setianingsih *et al*, 2019).

Gangguan tidur pada lansia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas dalam pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang di inginkan. Semua gangguan tersebut membuat para lansia bangun terbangun lebih awal dan mengantuk pada siang hari. Menurut Wibowo dan Purnamasari (2019) tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capai, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh menurun dan ketidakstabilan tanda vital sedangkan dampak psikologi meliputi depresi, cemas, tidak konsentrasi, koping tidak efektif. Gangguan tidur pada lansia apabila tidak ditangani akan berdampak serius dan menjadi gangguan tidur yang kronis. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tidur lansia diantaranya seperti usia, status kesehatan, lingkungan, motivasi, stress psikologis, diet, gaya hidup dan obat-obatan (Putra *et al*, 2017).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dijalani seorang individu yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Putra *et al*, 2017). Kualitas tidur

mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas (Putra *et al*, 2017). Menurut Chasanah dan Supratman (2018) data yang di dapat dari Puskesmas Pajang di Kabupaten Surakarta menunjukkan jumlah lansia di wilayah kerja Kota Surakarta sebanyak 4293. Dari sekian banyak lansia tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur merupakan salah satu faktor masalah kesehatan yang banyak ditemui di Puskesmas Pajang, dari hasil observasi terhadap 5 lansia menunjukkan 3 orang lansia mengalami tidur yang baik dan tidak mengalami masalah tidur seperti sering bangun di malam hari. Sedangkan 2 diantaranya mengalami kualitas tidur yang buruk yakni sering bangun pada malam hari, sulit tertidur.

Terdapat beberapa upaya atau cara yang dapat dilakukan untuk mempertahankan bahkan meningkatkan kualitas tidur pada lansia, yakni dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Farmakologi adalah cara yang digunakan dengan menggunakan media obat-obatan untuk merangsang penderita agar cepat tidur seperti, pemberian benzodiazepine, obat antidepresan, dan obat lain dengan kandungan penenang (*anxiolytics*, *antipsychotics*, dan *antihistamin*) (Setiyaningsih *et al*, 2019). Namun pada lansia terjadi perubahan farmakodinamik, farmakokinetik serta metabolisme obat dalam tubuh lansia yang menyebabkan penatalaksanaan dengan farmakologi sangat memberi resiko pada lansia. Sedangkan non farmakologi adalah cara alternatif yang tidak menggunakan obat sebagai media penyembuhan. Pada pelaksanaannya non farmakologi dapat dilakukan dengan berbagai cara mulai dari terapi olah raga, senam, hingga terapi relaksasi seperti rendam air hangat. Terapi relaksasi dengan menggunakan air atau *hydrotherapy* merupakan penggunaan air untuk mengatasi berbagai masalah, dimana air bermanfaat untuk menjadikan tubuh lebih rileks, mengurangi rasa pegal-pegal dan kekakuan, sehingga membuat tidur bisa lebih nyaman (Andriyadi, 2016).

Menurut Subandi (2017) berendam dengan air hangat dapat menimbulkan rasa nyaman, tenang, rileks, meringankan rasa sakit, dan melancarkan peredaran darah. Berendam dengan air hangat juga dapat mengurangi stress dan tekanan mental yang dialami seseorang. Pada tahap lanjut kondisi tubuh yang relax serta terbebas dari stress

akan memungkinkan seseorang untuk dapat tidur dengan pulas dan tenang sehingga mengurangi resiko insomnia atau gangguan tidur.

Merendam kaki dengan air hangat dapat menciptakan suasana rileks yang akan meningkatkan produksi serotonin dan kemudian diubah menjadi melantonin sehingga timbul rasa kantuk dan mempertahankan tidur nyenyak. Waktu perlakuan rendam kaki dengan air hangat yaitu pada saat malam hari dengan alasan, ketika hari mulai gelap *gland pineal* mulai mengubah serotonin menjadi melantonin. Kelenjar pineal tidak menyimpan melantonin yang dihasilkan, melainkan memompa hormon ini secara langsung ke dalam aliran darah. Melantonin akan mulai diproduksi ketika malam tiba kemudian mengkoordinasi fungsi-fungsi tubuh menjadi sistem yang selaras (Setianingsih *et al*, 2019). Merendam kaki juga dapat berfungsi untuk merangsang saraf-saraf simpatik yang ada agar lansia menjadi lebih rileks dan merangsang kantuk.

Menurut Putra *et al* (2017) Rendam kaki air hangat merupakan suatu prinsip kerja air hangat terhadap stimulasi tidur, merendam kaki dalam air hangat yang bertemperatur 37-39 ° C akan menimbulkan efek soporifik (efek ingin tidur) dan mengatasi gangguan tidur. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Khotimah (2011) dalam Putra *et al* (2017) bahwa hasil analisis menunjukkan kualitas tidur pada lansia mengalami peningkatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rendam air hangat pada kaki efektif digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan tidur.

Penggunaan air untuk menyembuhkan atau meringankan berbagai keluhan sudah diakui sejak dahulu, terutama di Kerajaan Yunani, Kekaisaran Romawi dan Kebudayaan Turki juga oleh masyarakat Eropa dan Tiongkok kuno. Masyarakat umum juga menyadari bahwa manfaat air hangat adalah untuk membuat tubuh lebih rileks, menyingkirkan rasa pegal-pegal dan kaku di otot, serta mengantar agar tidur bisa lebih nyenyak (Wibowo dan Purnamasari, 2019).

Lansia masih belum menyadari bahwa rendam air hangat dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur, hal ini juga ditunjang dengan banyaknya kasus kualitas tidur yang buruk yang dialami oleh lansia, seperti sering terbangun pada malam hari dan bangun pada dini hari atau bangun lebih awal (Wungouw dan Hamel, 2018). Untuk mengatasi masalah kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat dilakukan

rendam air hangat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah lansia melakukan terapi rendam air hangat akan menunjukkan hasil yang berbeda. Lansia yang telah melakukan rendam air hangat menunjukkan peningkatan kualitas tidur menjadi lebih baik (Setianingsih *et al*, 2019)

Penulis membuat karya tulis ilmiah ini dengan tujuan untuk memberikan pendidikan kepada masyarakat agar lebih mengetahui bahwa ada teknik atau cara untuk meningkatkan kualitas tidur dengan rendam air hangat yang lebih aman dibandingkan dengan harus meminum obat-obatan, karena pada dasarnya obat-obatan mengandung bahan kimia dan kurang baik dikonsumsi terus-menerus apalagi oleh lansia yang fungsi organ tubuhnya mulai menurun (Wibowo dan Purnamasari, 2019).

Penulis akan menggunakan media luaran berupa video hal ini dikarenakan didalam video terdapat suara dan gambar sehingga akan memudahkan bagi para lansia maupun masyarakat untuk memahami hal-hal yang dijelaskan dan tercapainya tujuan dari penulis itu sendiri. Media video memenuhi kriteria yang di inginkan, karena dapat menghilangkan verbalisme yang hanya bersifat kata-kata dan dapat memvisualisasikan materi atau pesan yang ingin disampaikan. Media video juga terkesan lebih menarik dan tidak monoton dibandingkan dengan menggunakan media yang lainnya, selain itu juga dapat mengatasi keterbatasan ruang dan waktu (Sapriyah, 2019).

Adanya pembuatan video penerapan rendam air hangat untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia, bertujuan untuk menambah wawasan, pengetahuan serta untuk mengupdate ilmu yang sudah ada sedangkan untuk masyarakat adalah memberikan pengetahuan baru yang dapat di aplikasikan di kehidupan sehari-hari dan juga untuk mengurangi penggunaan obat-obatan yang dapat mengakibatkan kecanduan dan resiko lainnya bagi tubuh kita.