

BAB 1

PENDAHULUAN

Lansia merupakan proses penuaan yang terjadi secara alami yang pasti akan terjadi pada setiap manusia. Pada proses penuaan akan terjadi penurunan, kemunduruan dan perubahan fungsi baik fungsi biologis dan fisiologis, psikologis maupun sosial. Lansia sebagian besar beresiko tinggi mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh beberapa faktor (Sumirta & Laraswati, 2014 ; Hardoyo, dkk 2019). Proses penuaan adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik dimana terlihat dari penurunan kondisi fisik dimana terlihat dari penurunan fungsi organ tubuh. Bertambahnya usia manusia akan terjadi proses penuaan dengan diikuti berbagai permasalahan kesehatan terutama secara degeneratif yang berdampak pada perubahan diri, manusia baik secara fisik, kognitif, perasaan dan sosial (Lendengtariang, 2018 ; Agustina 2019).

Didunia angka Prevalensi insomnia pada lansia diperkirakan sebesar 13-47% dengan proporsi sekitar 50-70% terjadi pada usia diatas 65 tahun. Sebuah penelitian Aging Multicenter melaporkan bahwa sebesar 42% dari 9.000 lansia yang berusia diatas 65 tahun mengalami gejala insomnia (Tosu, 2013). *World Health Organization (WHO)*, populasi lanjut usia (lansia) di Indonesia, yaitu penduduk usia di atas 60 tahun di perkirakan menjadi dua kali lipat dari 12 % dan akan bertambah menjadi 22% di tahun 2050, dari 900 juta jiwa akan bertambah menjadi 2 miliar di tahun 2050 (WHO, 2014 ; Wongouw 2018). Berdasarkan hasil Susenas tahun 2013, jumlah lansia di Indonesia telah mencapai 20-40 juta jiwa atau sekitar 8,05% dari total penduduk Indonesia. Jumlah penduduk diperkirakan akan terus bertambah menajdi sekitar 450.000 jiwa per tahun (BPS, 2013 ; Wongouw 2018).

Kurangnya tidur pada lanjut usia memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup. Kuantitas tidur yang buruk pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius seperti kesulitan untuk berkonsentrasi, terganggunya aktivitas sehari-hari, pelupa, hubungan interpersonal yang buruk, menyebabkan kecelakaan terlalu lelah, serta memunculkan berbagai penyakit fisik (Annirohim, 2016).

Proses penuaan secara alamiah akan menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologi. Dengan bergesernya pola perekonomian dari pertanian ke industri makan pola penyakit juga bergeser dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular atau

degeneratife (Nugroho, 2000). Penyakit yang umum dijumpai pada lansia adalah penyakit gangguan tidur atau insomnia. Tidur merupakan suatu proses otak yang dibutuhkan oleh seseorang untuk berfungsi dengan baik (Amir, 2007).

Menurut data Depkes Indonesia, Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering di temukan, lansia yang mengalami gangguan tidur 750 orang per tahun (Darma, dkk. 2017 ; Wongouw 2018). Keluhan tidur yang biasa terjadi pada lansia adalah kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk tetep tidur, terbangun lebih awal, dan mengantuk berlebihan. Tidur yang kurang merupakan karakteristik kondisi yang sering terjadi pada lansia (Maas, 2011 dalam Andriyanti, 2015 ; Wongouw 2018).

Insomnia merupakan salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada lansia sekita 50% lanjut usia 60 tahun mengeluh terjadinya insomnia. Insomnia tidak bisa di anggap sebagai gangguan yang sederhana, karena secara umum tidak bisa sembuh secara cepat (Merlianti, 2014 dalam Andriyanti, 2015 ; Wongouw 2018) ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan yang melakukannya sering rentan terjadi pada lansia dikarenakan adanya perubahan pola tidur, sering terbangun pada dini hari (Stanley & Beare, 2007 dalam Andriyanti, 2015 ; Wongouw 2018). Angka prevalensi insomnia di Indonesia adalah 10% dari jumlah penduduk dan jumlah populasi atau sekitar 28 juta orang yang mengalami insomnia. Tingginya angka insomnia tersebut, dikaitkan dengan bertambahnya permasalahan yang terjadi dalam kehidupan, seperti depresi dan kecemasan pada seseorang (Life & Style, 2017 ; Zahara, dkk 2018). Insomnia merupakan keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang di sebabkan karena sulit memasuki tidur, sering terbangun tengan malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi dan tidur tidak nyenyak (Sutantri, 2014).

Insomnia tidak hanya bisa di lakukan dengan terapi farmakologis tetapi bisa juga di lakukan dengan terapi non famakologis. Terapi Komplementer bisa di lakukan dengan cara terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi meditasi, terapi tertawa, akupuntur, aromaterapi, refleksiologi dan hidroterapi (Prananto, 2016). Hidroterapi adalah penggunaan air untuk menyembuhkan dan meringankan berbagai keluhan. Air dimanfaatkan untuk memperbaiki tingkat kekuatan dan ketahanan terhadap penyakit. Terapi rendam air hangat berdampak fisiologis bagi tubuh. Air hangat membuat kita merasa santai, meringankan sakit dan tegang pada otot dan memperlancar peredaran darah. Maka rendam kaki dengan air hangat mampu membantu menghilangkan stress dan membuat kita tidur lebih mudah. Air untuk terapi

ditetapkan pada suhu 33°C sampai 39°C diatas suhu tubuh sehingga pasien merasa nyaman (Prananto, 2016 ; Agustina 2019).

Penggunaan air adalah untuk menyembuhkan dan meringankan berbagai keluhan. Untuk tujuan ini, air bisa digunakan dalam banyak cara dan kemampuannya sudah di akui sejak dulu, terutama di kebudayaan Turki juga oleh masyarakat Eropa dan Tiongkok Kuno menyadari bahwa manfaat air hangat adalah untuk membuat tubuh rileks, menyingkirkan rasa pegal-pegal dan kaku di otot dan mengantarkan agar tidur lebih nyenyak. Rendam air hangat pada kaki merupakan teknik stimulasi tidur yang dilakukan dengan cara merendam kaki pada air hangat bersuhu 33°C-39°C (Utami, 2015 ; Wongouw 2018).

Karakteristik berdasarkan pendidikan di Samanhudi Kelurahan Binjai Estate Kecamatan Binjai Tahun 2016 dari 30 responden (100%) mayoritas berpendidikan SD sebanyak 16 orang (53%), SMP sebanyak 7 orang (23%), SMA sebanyak 5 orang (17%), Perguruan Tinggi sebanyak 2% (7%). Hal ini membuktikan bahwa tingkat pengetahuan lansia kurang terhadap insomnia. Peneliti berasumsi bahwa dengan pendidikan lansia tersebut SD maka wajar saja jika pengetahuannya kurang karena keterbatasan lansia dalam memperoleh informasi.

Memberikan informasi menggunakan media. (Mahmun 2012 ; Wati 2019) menyebutkan bahwa “media” berasal dari bahasa latin “medium” yang bearti “perantara” atau “pengantar”. Media merupakan sarana penyalur pesan atau informasi belajar yang hendak disampaikan oleh sumber pesan kepada sasaran atau penerima pesan. Salah satu media yang dapat di gunakan adalah media booklet. Media pembelajaran Booklet merupakan kelompok media teknologi cetak. Booklet adalah sebuah buku kecil yang memiliki paling sedikit lima halaman tetepai tidak lebih dari empat puluh delapan halaman diluar hitungan sampul (Darmoko, 2012 ; Pralisaputri 2016).

Tujuan luaran adalah untuk memberikan pengetahuan bagi penderita Insomnia dengan media Booklet untuk mengetahui *Upaya Pengetahuan Lansia Tentang Terapi Rendam Kaki Untuk Mengurangi Insomnia*. Booklet berisi tentang teknik cara Terapi Rendam Kaki dan alat yang di perlukan. Diharapkan hasil dari luaran ini dapat menambah pengetahuan pembaca mengenai Terapi Rendam Kaki. Manfaat luaran bagi penulis adalah menambah pengetahuan untuk mengatasi Insomnia pada masyarakat terutama pada lansia. Manfaat bagi institusi adalah untuk memberikan informasi dan gambaran tentang kegiatan mahasiswa dalam melaksanakan *Upaya Pengetahuan Lansia Tentang Terapi Rendam Kaki Untuk Mengurangi*

Insomnia. Manfaat bagi masyarakat adalah untuk menambah wawasan dan pengetahuan, sehingga masyarakat mampu mengatasi Insomnia pada Lansia.