

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

World Health Organization (2020) menyatakan Prevelensi lansia pada tahun 2020 dikawasan Asia Tenggara sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) (2019:1) menjelaskan jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2019 adalah 9,7% atau sekitar 27 juta jiwa.

Sensus yang dilakukan pada September 2020 mencatat jumlah penduduk lanjut usia (60 tahun ke atas) di Jawa Tengah relative tinggi, yakni 4,4 juta jiwa. Badan Pusat Statistika (BPS) (2019:1) menjelaskan bahwa jumlah penduduk lansia di Surakarta yang berumur 60-64 tahun berjumlah 21 ribu jiwa dan lansia berumur 65 tahun keatas berjumlah 37 ribu jiwa.

Faktor fisiologis yang menyebabkan lansia mengalami insomnia. Meningkatnya umur menyebabkan penurunan hormon melantonin yang diekskresikan pada malam hari ketika tertidur. Insomnia bisa berdampak sangat buruk hingga bisa menyebabkan penurunan kualitas hidup seseorang, seperti performa motorik, suasana hati yang kurang baik dan ketidakseimbangan dalam tubuh. Fungsi imun juga akan menurun akibat tidur yang kurang sehingga dapat mengakibatkan insomnia ringan hingga insomnia berat. Lunbantobing (dalam Rofiqoh, 2020:3)

Insomnia adalah masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia, Sekitar 50% lansia berusia >60 tahun sering mengeluh susah tidur. Insomnia menyebabkan individu tidak mendapatkan pola istirahat yang adekuat, baik secara kuantitas ataupun kualitas istirahat sehingga individu tersebut mengeluhkan susah tidur (Agustina, 2019:4). Angka terjadinya insomnia di dunia diperkirakan sebesar 13-47% dengan proporsi sebesar 50-70% terjadi

pada lansia usia diatas 65 tahun. Di Indonesia, angka terjadinya insomnia pada lansia usia lebih dari 60 tahun berkisar 67%. Kemenkes RI (2020)

Berdasarkan gender, insomnia banyak terjadi pada lansia dengan jenis kelamin wanita berusia 60-74 tahun dengan presentase kejadian 78,1% (Ariana et al., 2020:421). Hasil penelitian yang dilakukan Setiyo et al (2019:120) gangguan tidur menjadi masalah pada usia produktif dan usia pertengahan di kota Surakarta 45,5% masyarakat mengalami insomnia ringan, insomnia sedang 41%, insomnia berat 5% dan 8,1% tidak mengalami insomnia. Dari hasil wawancara kepada 25 lansia yang mengikuti posyandu lansia pucangsawit, 20 lansia mengeluhkan berbagai masalah dalam tidurnya, seperti sulit untuk memulai tidur , terbangun dini hari, merasakan sakit yang sudah menaun di derita dan sulit mempertahankan frekuensi tidur 7-8 jam tiap malam karena pagi hari sudah memulai aktifitas atau bekerja.

Insomnia dapat ditangani dengan secara farmakologi dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis berupa pemberian obat-obatan hipnotik sedatif (Zolpidem, Tradozon, Lorazepam, Fenobarbital, Diazepam, Klonazepam, dan Amitripilin) yang memiliki efek samping seperti gangguan koordinasi berfikir, gangguan fungsi mental, ketergantungan, dan bersifat toxin. Penanganan secara non farmakologi merupakan salah satu penanganan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping. Salah satu teknik non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi insomnia adalah rendam kaki dengan air hangat. (Agustina, 2019:4)

Pemanfaatan air sebagai pemicu dalam menyembuhkan dan meringankan berbagai keluhan penyakit atau sering disebut dengan hidroterapi. Pengaturan sirkulasi tubuh dengan menggunakan terapi air dapat meringankan berbagai penyakit seperti demam, radang paru-paru, sakit kepala dan insomnia. Terapi air hangat berdampak fisiologis bagi tubuh terutama pada pembuluh darah agar sirkulasi darah lancar. Pengaturan air untuk terapi ditetapkan pada suhu 37°C sampai 39°C diatas suhu tubuh sehingga pasien

merasa nyaman, rileks, meringankan tegang pada otot dan memperlancar peredaran darah. Maka dari itu, rendam kaki dengan air hangat mampu membantu menghilangkan stres dan membuat tidur lebih mudah (Agustina, 2019:4)

Penelitian yang dilakukan Putra (2017:15) tentang pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap insomnia pada lansia menunjukkan terjadi peningkatan kualitas tidur setelah intervensi rendam kaki dengan air hangat dengan nilai p value 0,001 ($<0,05$). Hasil wawancara kepada 25 lansia dengan insomnia di Pucangsawit didapatkan data bahwa selama ini insomnia dianggap wajar tanpa diobati, lansia belum tau bahwa rendam kaki menggunakan air hangat efektif untuk menurunkan insomnia. Menurut Agustina (2019:4) merendam kaki menggunakan air hangat dengan suhu 37-39^o C selama 15-20 menit mampu membuat pembuluh darah dan sirkulasi darah menjadi lancar sehingga tubuh menjadi rileks dan mampu meningkatkan kualitas tidur yang maksimal.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Pucangsawit”.

B. RUMASAN MASALAH

Bagaimana perbedaan skala insomnia pada lansia sebelum dan sesudah dilakukannya tindakan rendam kaki dengan air hangat?

C. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan skala insomnia pada lansia sebelum dan sesudah dilakukannya tindakan rendam kaki dengan air hangat?

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui skala insomnia sebelum dilakukan rendam air hangat pada lansia di pucangsawit.
- b. Mengatahui skala insomnia pada lansia setelah dilakukan rendam air hangat.
- c. Mengetahui perbedaan perkembangan skala insomnia pada lansia sebelum dan sesudah dilakukannya rendam air hangat.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Masyarakat (lansia)

Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai peningkatan kualitas tidur lansia di kampung Pucangsawit melalui rendam air hangat kaki.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai upaya dalam penanganan non farmakologi gangguan insomnia yang dapat dilakukan secara praktis sesuai Standar Operasional Prosedur tindakan rendam air hangat.

3. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Sebagai sumber atau referensi untuk meningkatkan kualitas pendidikan keperawatan, khususnya pada klien yang mengalami insomnia.

4. Bagi Penulis

Memperoleh pengalaman dan mengaplikasikan ilmu keperawatan khususnya penelitian tentang pelaksanaan rendam air hangat kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia.