

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dari kehidupan dan merupakan proses alami yang tidak dapat dihindarkan oleh setiap individu. Organisasi kesehatan dunia World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa lanjut usia meliputi usia pertengahan (45-59 tahun), lanjut usia (60-74 tahun), usia tua (75-90 tahun), dan usia sangat tua (di atas 90 tahun) (Mubarak, 2015). Menjadi tua ditandai dengan adanya kemunduran biologis yang terlihat sebagai gejala-gejala kemunduran fisik, antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, rambut beruban, gigi mulai ompong, pendengaran dan penglihatan mulai berkurang, mudah lelah, gerakan menjadi lambat dan kurang lincah, serta terjadi penimbunan lemak terutama di perut dan pinggul. Hal inilah yang membuat lansia sering mengalami kecemasan (Maryam, 2014).

Berdasarkan data Susenas 2014, jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 persen dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014. Jumlah lansia perempuan lebih besar dari pada laki-laki, yaitu 10,77 juta lansia perempuan dibandingkan 9,47 juta lansia laki-laki. Adapun lansia yang tinggal di perdesaan sebanyak 10,87 juta jiwa, lebih banyak dari pada lansia yang tinggal di perkotaan sebanyak 9,37 juta jiwa.

Jumlah lanjut usia terus meningkat dan menurut proyeksi WHO pada 1995 dimana, pada tahun 2050 dibandingkan dengan tahun 1990 bahwa pertumbuhan penduduk lanjut usia Indonesia mengalami pertumbuhan terbesar di Asia, yaitu

sebesar 414%, Thailand 337%, India 242%, dan China 220% (Martono, 2015). Menurut Kemenkes RI (2013) pertumbuhan penduduk lanjut usia (lansia) diprediksi akan meningkat cepat di masa yang akan datang terutama di negara-negara berkembang. Indonesia sebagai salah satu negara berkembang juga akan mengalami ledakan jumlah penduduk lansia. Kelompok umur lansia (50-64 tahun dan 65+) berdasarkan proyeksi 2010-2035 terus meningkat. Di Provinsi Gorontalo sendiri terdapat 88.256 lansia dan untuk wilayah Kota Gorontalo terdapat 15.176 lansia.

Lanjut usia yang terus meningkat jumlahnya di Indonesia, memunculkan kenyataan baru yaitu semakin banyak jumlah lanjut usia yang tinggal di panti-panti werda. Perubahan kehidupan yang dialami, membuat para lansia rentan mengalami perasaan sedih, depresi dan *ansietas* (kecemasan) terutama bagi lansia yang tinggal di panti werda. *Ansietas* (kecemasan) termasuk salah satu masalah kesehatan jiwa yang paling sering muncul. Prevalensi *ansietas* (kecemasan) di negara berkembang pada usia dewasa dan lansia sebanyak 50%. Angka kejadian gangguan ansietas di Indonesia sekitar 39 juta jiwa dari 238 juta jiwa penduduk (Heningsih, 2014). Hal yang bisa menimbulkan kecemasan biasanya bersumber dari ancaman integritas biologi seperti kebutuhan dasar, makan, minum, seks, dan ancaman terhadap keselamatan diri seperti tidak memperoleh pengakuan dari orang lain (Yulianti, 2014).

Kecemasan adalah perubahan karakteristik sikap dan perilaku individu yang dikarenakan perubahan pengalaman kehidupan ke arah yang tidak menyenangkan, sehingga akan meningkatkan iritabilitas emosional. Kecemasan

sebenarnya adalah hal yang fisiologis, karena merupakan sebuah alarm alamiah bagi tubuh untuk melindungi dari ancaman. Kecemasan bisa dialami oleh seluruh kalangan usia, namun pada realitanya lansia lebih sering mengalami kecemasan. Hal ini dipicu oleh penurunan fungsi baik secara biologi maupun psikologis (Vanin, 2010). Lansia harus memiliki keseimbangan antara biologis dan psikologis untuk mempertahankan derajat kesehatan. Penurunan fungsi tubuh tidak identik dengan kondisi yang harus sakit, namun pengelolaan yang maksimal mampu menjaga kesehatan lansia. Hasil riset yang dilakukan oleh NSC-R (National Comorbidity Study Replication) diketahui bahwa beberapa kelompok lansia mengalami kecemasan (21,2%), (3,1%), ketakutan/ phobia (8,7%), kepanikan (2,7%), penyimpangan perilaku (1%) dan stress pasca trauma (3,5%) (Blazer,2009 dalam Pranata.A.E,2014).

Upaya yang bisa dilakukan untuk menurunkan atau mengontrol kecemasan pada lansia adalah dengan meningkatkan sensasi relaksasi pada lansia. Salah satunya bisa dilaksanakan dengan cara teknik hidroterapi (rendam kaki air hangat). Hidroterapi adalah sebuah teknik yang menggunakan air sebagai media untuk menghilangkan rasa sakit dan mengobati penyakit. Hidroterapi memiliki efek relaksasi bagi tubuh, sehingga mampu merangsang pengeluaran hormon endorphen dalam tubuh dan menekan hormon adrenalin. Dengan demikian, lansia yang menjalani treatment ini akan merasa tenang, relaks dan tidak ada beban (Arthiani, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Utami.A.S (2016) dengan judul Pengaruh Hidroterapi (Berwudhu) Terhadap Tingkat Kecemasan pada Siswa

SMA yang Menghadapi Ujian Nasional. Terdapat pengaruh Hidroterapi (berwudhu) terhadap tingkat kecemasan pada siswa SMA yang menghadapi Ujian Nasional. Berdasarkan fakta peneliti tertarik melakukan penelitian dengan mencoba menggunakan hidroterapi (rendam kaki air hangat) pada lansia yang mengalami kecemasan di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo.

Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo adalah Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) pemerintah Kota Gorontalo yang berada dibawah manajemen dinas sosial dan tenaga kerja Kota Gorontalo. Di Panti ini melaksanakan pelayanan kesejahteraan sosial kepada para lanjut usia yang menampung sebanyak 35 orang lansia. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada tanggal 24-25 Januari 2018, didapatkan hasil observasi dan wawancara, lansia mengatakan sering merasakan gelisah dan rindu dengan keluarga, takut jika sakit tidak ada yang mengurus dan akhirnya merepotkan orang lain, terkadang menangis sendiri mengingat masa lalu, terkadang merasakan jantung berdebar-debar, sulit tidur malam hari, dan cenderung hati-hati dan menghindari kesalahan dalam melakukan aktivitas dipanti karena takut disalahkan oleh lansia lainnya. Lansia akan merasa gembira jika ada kunjungan meskipun bukan keluarga mereka, dan tingkah laku yang muncul pada lansia yang berada di panti tersebut seperti duduk bersama-sama tapi saling diam dan sibuk dengan pikiran serta perasaan masing-masing, mengurung diri di kamar disaat lansia lain berkumpul dan bercerita, hanya diam saat lansia lain tertawa,.

Berdasarkan masalah kecemasan yang dialami lansia yang terdapat di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo tersebut maka peneliti

tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo”.

## **2.1 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Prevalensi *ansietas* (kecemasan) di negara berkembang pada usia dewasa dan lansia sebanyak 50%. Angka kejadian gangguan ansietas di Indonesia sekitar 39 juta jiwa dari 238 juta jiwa penduduk (Heningsih, 2014).
2. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, lansia mengatakan sering merasakan gelisah dan rindu dengan keluarga, takut jika sakit tidak ada yang mengurus dan akhirnya merepotkan orang lain, terkadang menangis sendiri mengingat masa lalu, terkadang merasakan jantung berdebar-debar, sulit tidur malam hari, dan cenderung hati-hati dan menghindari kesalahan dalam melakukan aktivitas dipanti karena takut disalahkan oleh lansia lainnya.
3. Pada saat melakukan survey lapangan peneliti melihat tidak adanya penanganan terhadap masalah kecemasan dengan hidroterapi (rendam kaki air hangat).

## **3.1 Rumusan Masalah**

Bagaimana Pengaruh Hidroterapi (rendam kaki air hangat) terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia ?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh hidroterapi (rendam kaki air hangat) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo.

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan pada lansia sebelum di berikan hidroterapi (rendam kaki air hangat)
2. Untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan pada lansia sesudah di berikan hidroterapi (rendam kaki air hangat)
3. Untuk menganalisis pengaruh hidroterapi (rendam kaki air hangat) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang pengaruh hidroterapi (rendam kaki air hangat) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata  
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam rangka upaya mengurangi kecemasan pada lansia.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan kepustakaan dan pengembangan ilmu kesehatan khususnya mengenai kecemasan lansia.

3. Bagi Penelitian Lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya berkaitan dengan lansia yang mengalami kecemasan dan cara mengatasi kecemasan.

4. Bagi Tenaga kesehatan

Penelitian ini diharapkan menjadi informasi tentang metode penurunan tingkat kecemasan lansia.

5. Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan pengetahuan kesehatan penulis khususnya dibidang gerontik.