

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia mengalami masalah kesehatan diantaranya adalah perubahan keadaan fisik, psikologis dan penurunan fungsi kognitif. Perubahan keadaan fisik bisa dilihat dari menurunnya sel-sel tubuh yang mengakibatkan fungsi daya tahan tubuh terus mengalami kemunduran serta meningkatnya faktor resiko berbagai penyakit. Perubahan yang terjadi menimbulkan berbagai macam gangguan salah satunya *insomnia* (Lendengtariang, 2018).

Data *World Population Ageing* (2019) Terdapat 703 juta orang berusia 65 tahun atau lebih di dunia pada tahun 2019. Jumlah lanjut usia diproyeksikan meningkat dua kali lipat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Secara global, bagian populasi yang berusia 65 tahun atau lebih meningkat dari 6 persen pada tahun 1990 menjadi 9% pada 2019. Proporsi itu diproyeksikan akan meningkat menjadi 16% pada tahun 2050, sehingga satu dari enam orang di dunia akan berusia 65 tahun atau lebih. Asia Timur dan Tenggara adalah rumah bagi populasi lansia terbesar di dunia (260 juta), diikuti oleh Eropa dan Amerika Utara (lebih dari 200 juta).

Menurut Kemenkes RI, 2019 Berdasarkan laporan perkembangan data populasi pada lansia di Indonesia tahun 2019 terdapat 25,9 juta jiwa penduduk lansia. Dapat diprediksi penduduk lansia jumlahnya akan terus meningkat dimana tahun 2020 bertambah menjadi 28,08 juta jiwa, pada tahun 2025 meningkat menjadi 33,69 juta jiwa, tahun 2030 meningkat

menjadi 40,95 juta jiwa, dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus bertambah menjadi 48,2 juta jiwa pada tahun 2035. Pada suatu negara bisa di katakan berstruktur tua jika populasi lansia diatas 7%.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2019 jumlah total penduduk lansia berusia 60 – 70 tahun ke atas berjumlah 125,762 ribu jiwa, diantaranya jumlah tertinggi pertama lansia berada di kabupaten Gorontalo dimana lansia perempuan 15656 dan lansia laki-laki berjumlah 13536, tertinggi kedua berada dikota Gorontalo dimana lansia perempuan berjumlah 9712 dan lansialaki-laki 7223, kemudian jumlah tertinggi ketiga lansia berada di kabupaten Bone Bolango diantaranya 7728 lansia perempuan dan 6300 lansia laki-laki. Jumlah penduduk lansia terendah berada di kabupaten Gorontalo utara diantaranya lansia perempuan berjumlah 4763 dan lansia laki-laki 4686 (Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo,2020).

Pada lansia terdapat masalah kesehatan, salah satunya adalah *insomnia*. Insomnia merupakan ketidakmampuan dalam mencapai kualitas dan kuantitas tidur yang efektif. Pada lansia yang insomnia akan muncul masalah saat ingin tidur pada malam hari seperti kesusahan dalam mengalawali tidur, kesusahan mempertahankan waktu tidur, terjaga pada malam hari, serta mengantuk yang berlebihan akibat tidur yang tidak cukup. Lansia telah menggambarkan karakter keadaan medis yang sering terjadi yaitu tidur yang tidak cukup sehingga berdampak pada keseharian lansia itu sendiri seperti gangguan atensi dan memori, suasana hati yang kurang baik, depresi, penurunan kualitas hidup (Hidayah & Alif, 2016).

Faktor yang menyebabkan insomnia pada lansia ada beberapa seperti status kesehatan mental, kondisi lingkungan, stres psikologis, diet/nutrisi, dan penggunaan

obat. Obat tersebut adalah jenis obat yang dapat mengatasi keluhan akibat proses penyakit seperti nyeri, hipertensi, termasuk juga keluhan sulit tidur atau insomnia. Obat-obatan ini biasanya memberikan efek yaitu dengan kehilangan siklus tidur NREM (*Non Rapid Eye Movement*) tahap 3 dan 4 akibatnya seseorang dapat terjaga sepanjang malam. Faktor lainnya disebabkan karena proses penuaan, pada peningkatan umur akan terjadi penurunan hormon melantonin yang di ekskresikan pada malam hari ketika tertidur (Lunbangtobing, 2015).

Pada lansia cukup tinggi kejadian *insomnia* yaitu sekitar 67%. Presentase insomnia pada lansia jumlahnya meningkat menjadi dua kali lipat selama hampir lima dekade ini yakni, sekitar 9,6% (25 juta), nilai tertinggi yang diduduki insomnia adalah pada wanita dibandingkan pada lansia pria (10,10%:9.10%) (BPS, 2019).

Hasil observasi penelitian yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 Februari 2021 di LKS (Yayasan Putra Mandiri) didapatkan hasil yaitu jumlah Total lansia Binaan LKS tersebut kurang lebih 55 jiwa lansia. Dari survey awal melalui wawancara terhadap 10 lansia di Yayasan Putra Mandiri Kelurahan Tanggikiki terdapat 6 lansia perempuan dan 4 lansia laki-laki. Pada 7 Lansia mengatakan dimana mereka kesulitan dalam memulai tidur dan disaat pagi hari mereka sulit berkonsentrasi, suasana hati mereka kurang baik, badan terasa lemas.

Penanganan yang dapat digunakan untuk mengatasi *insomnia* meliputi terapi farmakologi dan Nonfarmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian obat-obatan, tetapi penggunaan jangka panjang dapat mengganggu tidur dan menyebabkan penurunan fungsi ginjal dan ketergantungan akan obat. Terapi Nonfarmakologi yang mudah diterapkan, untuk mengatasi insomnia diantaranya terapi musik, terapi rekreasi,

massage kaki, relaksasi otot progresif, *back massage*, terapi rendam kaki air hangat, aromaterapi.

Terapi *Massage* kaki adalah stimulasi pada kulit dan jaringan dibawahnya dengan menggunakan berbagai tingkatan tekanan tangan dengan cara mengusap, menekan, menepuk, meremas, dan menggetarkan kaki memakai alat bantu lain yang memberi efek relaksasi dan stimulasi, melancarkan peredaran darah (Kementrian Kesehatan RI, 2016).

Menurut Penelitian Azis, (2014) Pemberian terapi *massage* kaki dapat mengaktifkan aktifitas sinyal *neurotransmitter* ke otak, sinyal yang dikirim akan mengalirkan gelombang alfa yang dapat memproduksi endorfin. Gelombang alfa akan membantu mengurangi stress seseorang, sehingga stress akan hilang dan mejadikan orang menjadi rileks dan membantu kontraksi otot mengeluarkan zat kimia (*Neurotransmitter*) untuk menstimulasi *RAS (Reticular Activating System)* untuk melepaskan *hormon serotonin, asetilkolin dan endorphine* yang dapat memberikan rasa nyaman dan relaksasi. Pada keadaan rileks dan nyaman dapat menurunkan produksi kortisol dalam darah sehingga keseimbangan emosi, ketenangan pikiran serta meningkatkan tidurnya.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “*Pengaruh Terapi Massage Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia*”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut

1. Berdasarkan laporan perkembangan data populasi pada lansia di indonesia tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia. Dapat diprediksi penduduk lansia jumlahnya

akan terus bertambah dimana pada tahun 2020 bertambah menjadi 28,08 juta jiwa, pada tahun 2025 meningkat menjadi 33,69 juta jiwa, tahun 2030 meningkat menjadi 40,95 juta jiwa, dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus bertambah menjadi 48,19 juta jiwa pada tahun 2035. Peningkatan ini membawa konsekuensi bertambahnya jumlah lansia, maka memungkinkan semakin meningkat pula permasalahan-permasalahan kesehatan lebih banyak terjadi pada lansia termasuk yang harus di penuhi kebutuhan dasarnya adalah kebutuhan tidur.

2. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2019 jumlah penduduk lansia berusia 60 – 70 tahun ke atas berjumlah 125,762 ribu jiwa, diantaranya jumlah tertinggi pertama lansia berada di kabupaten gorontalo dimana lansia perempuan 15656 dan lansia laki-laki berjumlah 13536, keduadikota gorontalo lansia perempuan berjumlah 9712 dan lansia laki-laki 7223, kemudian jumlah tertinggi ketiga lansia berada di kabupaten bone bolango diantaranya 7728 lansia perempuan dan 6300 lansia laki-laki. Banyaknya jumlah lansia juga berdampak pada status kesehatan lansia salah satunya lansia yang mengalami insomnia atau gangguan tidur.
3. Berdasarkan Hasil observasi penelitian yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 Februari 2021 di LKS (Yayasan Putra Mandiri) didapatkan hasil yaitu jumlah Total lansia Binaan LKS tersebut kurang lebih 55 jiwa lansia. Dari survey awal melalui wawancara terhadap 10 lansia di Yayasan Putra Mandiri Kelurahan Tanggikiki Kota Gorontalo terdapat 6 lansia perempuan dan 4 lansia laki-laki. Pada 7 Lansia mengatakan dimana mereka kesulitan dalam memulai tidur dan disaat pagi hari mereka sulit berkonsentrasi, suasana hati mereka kurang baik, badan terasa lemas.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, rumusan masalah dari penelitian ini apakah ada pengaruh terapi massage kaki terhadap insomnia pada lansia ?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Adapun yang menjadi tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi massage kaki terhadap insomnia pada lansia

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui insomnia pada lansia sebelum dilakukan terapi *Massage* kaki di Yayasan Putra Mandiri
2. Untuk mengetahui insomnia pada lansia sesudah dilakukan terapi *Massage* kaki di Yayasan Putra Mandiri
3. Untuk menganalisis pengaruh terapi *Massage* kaki terhadap insomnia pada lansia

1.5 Manfaat Penelitian

15.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk lansia yang sering mengalami sulit tidur pada malam hari yang berdampak pada keseharian lansia tersebut jadi dengan menggunakan terapi Nonfarmakologi (*Massage* kaki) dapat mengurangi insomnia pada lansia.

15.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Tempat penelitian

Diharapkan menjadi informasi yang dibutuhkan sebagai pertimbangan dalam mengambil kebijakan dan program promosi kesehatan dalam rangka mewujudkan pemberian terapi massage yang dapat menurunkan insomnia.

2. Bagi Institusi Kesehatan

Penelitian ini di harapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan bacaan di perpustakaan serta menjadi masukan dan tambahan informasi mengenai terapi Nonfarmakologi (Massage kaki) terhadap insomnia.

3. Bagi Responden

Dengan pemberian terapi massage kaki pada lansia di harapkan bisa menjadikan bahan acuan untuk dapat mengintervensi atau melakukan secara mandiri ketika lansia sedang mengalami insomnia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

diharapkan menjadi sumber informasi yang di butuhkan bagi peneliti selanjutnya khususnya tentang terapi Nonfarmakologi (Massage kaki) terhadap insomnia pada lansia