

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan individu yang sudah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Lansia merupakan tahap akhir dalam fase kehidupan manusia, kelompok yang masuk dalam kategori lansia akan memasuki sebuah proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan. (Siti,2016).

Setiap tahunnya angka harapan hidup terus meningkat. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik tahun 2018 angka harapan hidup masyarakat yang berada di Provinsi Gorontalo untuk perempuan sebanyak 69,94 % dan untuk laki-laki sebanyak 66,01%.(Dewi,2016)

Menurut *Nation Sleep Foundation* tahun 2010 ada sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika yang berusia 65 tahun keatas mengalami insomnia dan sekitar 7,3% lansia mengeluh gangguan memulai serta mempertahankan tidur (Sumirta, 2014). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh *The Gallup Organization*, prevalensi insomnia yang terjadi pada lansia di Amerika sebanyak 36% untuk laki-laki dan 54% pada perempuan. Menurut *US Census Bureau International Data Base*, ada sekitar 28,053 juta masyarakat atau sekitar 11,7% masyarakat di Indonesia mengalami Insomnia dan hal ini diperkirakan akan terus bertambah seiring dengan bertambahnya angka harapan hidup (Rarasta et al., 2018)

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik tahun 2018 angka harapan hidup masyarakat yang berada di Provinsi Gorontalo untuk perempuan sebanyak 69,94 % dan untuk laki-laki sebanyak 66,01%.Meningkatnya angka harapan hidup

pada lansia ada hubungannya dengan perbaikan status kesehatan akibat kemajuan teknologi dan penelitian-penelitian kedokteran (Dewi,2016)

Saat memasuki masa lansia, ada beberapa perubahan yang terjadi kepada mereka, salah satu perubahan yang terjadi pada lansia adalah perubahan neurologis. Akibat dari penurunan jumlah neuron menyebabkan fungsi neurotransmitter juga berkurang, ketika fungsi neurotransmitter terganggu maka kualitas tidur pada lansia juga akan terganggu. Lansia sering mengeluh mengalami insomnia, mereka mengalami kesulitan untuk tidur, kesulitan untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari, tidur siang yang berlebihan, serta terjaga terlalu cepat. Setiap tahunnya diperkirakan ada sekitar 20-50% orang dewasa melaporkan adanya insomnia, prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% (Muhlisin,2015).

Insomnia pada lansia dapat menyebabkan beberapa masalah berupa kesulitan untuk tidur, terbangun lebih awal, sakit kepala di siang hari, mudah marah, kesulitan untuk berkonsentrasi, dampak yang lebih luas yaitu akan mengalami depresi, insomnia dapat menyebabkan aktivitas sehari-hari terganggu. Jika lansia mengalami insomnia, akan muncul perasaan bingung, curiga, hilangnya produktifitas kerja, serta menurunnya imunitas (Luluk, 2017).

Oleh karena itu, insomnia pada lansia harus segera diatasi. Penatalaksanaan yang dilakukan untuk mengatasi masalah insomnia pada lansia terbagi atas dua, yaitu terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi adalah terapi yang memberikan efek yang cepat namun penggunaan obat-obatan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak jangka panjang dan berbahaya bagi

kesehatan lansia. Hal ini akan meningkatkan angka mortalitas lansia yang menggunakan obat. Untuk itu pemilihan terapi nonfarmakologis dalam mengatasi insomnia lansia merupakan solusi yang cukup baik (Sumirta, 2014).

Salah satu terapi nonfarmakologis yang bisa dilakukan untuk mengatasi insomnia adalah dengan menggunakan air. *Hydrotherapy* memiliki efek relaksasi untuk tubuh, selain itu *hydrotherapy* merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang mudah untuk dilakukan dirumah. *Hydrotherapy* mampu merangsang pengeluaran hormon endorfin dan menekan hormon adrenalin. Fungsi dari hormon endorfin adalah untuk memberikan rasa rileks pada tubuh dan mengurangi stress sehingga dapat memberikan rasa nyaman pada tubuh. Menurut Wahyudi (2016), dijelaskan bahwa air hangat dengan temperatur 37-39⁰C dapat menimbulkan efek *sopartifik* (efek ingin tidur), dan dapat mengatasi gangguan tidur. Secara fisiologi di daerah kaki memiliki banyak syaraf terutama di area kulit yaitu *plexus venosus*, dari rangkaian syaraf ini stimulasi diteruskan di area *kornu posterior* kemudian dilanjutkan ke *medula spinalis* dan diteruskan lagi menuju ke *lamina I,II,III Radiks Dorsalis*, kemudian ke *ventro basal thalamus*, kemudian masuk ke batang otak tepatnya berada di daerah *rafe*. Disinilah terjadi efek *soparifik* (kenginan untuk tidur) (Wahyudi,2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Agustina et al., 2019. Dengan judul Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Insomnia Pada Lansia yang dilakukan di panti Werdha Dharma Surakarta. Dari hasil penelitian didapatkan sebelum dilakukan intervensi yang terbanyak merupakan lansia yang mengalami insomnia berat yaitu 20 orang, kemudian setelah dilakukan intervensi hasilnya

adalah yang terbanyak adalah lansia yang mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 18 orang. Dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian terapi air hangat terhadap insomnia pada lansia.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Herlina tahun 2018 Dengan judul Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia. Hasil penelitian yang didapatkan setelah diberikan intervensi dari 32 sampel jumlah lansia yang sudah tidak mengalami insomnia sebanyak 16 orang (50%), dan sisanya berada pada kriteria insomnia ringan. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi rendam kaki air hangat terhadap insomnia pada lansia.

Studi pendahuluan yang dilakukan di LKS LU Panti Werda Beringin Limboto, ada 8 lansia yang diwawancarai, kedelapan lansia tersebut berusia diatas 60 tahun. Mereka mengeluh sering terbangun di malam hari, kesulitan untuk memulai tidur kembali setelah terbangun, dan mengantuk pada siang hari. mereka mengatakan bahwa tidak ada yang mereka lakukan untuk mengatasi hal tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan “Pengaruh Pemberian Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat Terhadap Insomnia Pada Lansia Di LKS LU Panti Werda Beringin Limboto Kabupaten Gorontalo”

1.2 Identifikasi Masalah

1. Setiap tahunnya jumlah lansia di setiap negara semakin meningkat begitupun di Indonesia. Di dunia, ada sekitar 703 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2019. Diperkirakan angka ini akan meningkat menjadi 2 kali

lipat lebih banyak pada tahun 2050 yaitu 1,5 miliar, hal ini berarti jumlah lansia yang beresiko mengalami gangguan tidur juga kemungkinan meningkat(*United Nations, 2019*)

2. Terdapat 28,053 juta masyarakat atau sekitar 11,7% masyarakat di Indonesia mengalami insomnia dan hal ini akan terus bertambah seiring dengan bertambahnya angka harapan hidup (Rarasta et al., 2018)
3. Menurut data dari Dinas kesehatan Kabupaten Gorontalo pada tahun 2020 jumlah lansia terbanyak yang ada di provinsi Gorontalo berada di kecamatan limboto yaitu sebanyak 4.072. Banyaknya jumlah lansia juga berdampak pada status kesehatan lansia salah satunya adalah lansia yang mengalami gangguan tidur.
4. Studi pendahuluan yang dilakukan di LKS LU Panti Werda Beringin Limboto, ada 8 lansia yang diwawancarai, kedelapan lansia tersebut berusia diatas 60 tahun. Mereka mengeluh sering terbangun di malam hari, kesulitan untuk memulai tidur kembali setelah terbangun, dan mengantuk pada siang hari. dan berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan mereka mengatakan bahwa tidak ada tindakan apapun untuk mengatasi hal tersebut.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Apakah ada Pengaruh Pemberian Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Insomnia Pada Lansia Di LKS LU Panti Werda Beringin Limboto Kabupaten Gorontalo?”

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian rendam kaki dengan air hangat terhadap insomnia pada lansia yang berada di LKS LU Panti Werda Beringin Limboto Kabupaten Gorontalo

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui insomnia pada lansia sebelum pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat
2. Mengetahui insomnia pada lansia setelah pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat
3. Menganalisis pengaruh pemberian rendam kaki dengan air hangat terhadap insomnia pada lansia

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat menambahkan informasi mengenai pengaruh pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap insomnia pada lansia

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah bacaan dan wawasan keluarga dalam menangani masalah insomnia pada lansia

2. Bagi peneliti berikutnya Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi tambahan untuk peneliti yang memiliki tema yang sama yaitu tentang terapi non farmakologi untuk penanganan insomnia pada lansia
3. Bagi institusi kesehatan
Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan dalam menangani masalah insomnia pada lansia