

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kejadian insomnia apabila sudah masuk tahap tidur lansia akan meningkat seiring bertambahnya usia. Gejala ini sering kali dialami pada usia lanjut (lansia), bahkan dari seluruh jumlah lansia separuhnya telah mengalami kesulitan dalam memulai tidur dan sulit akan tidur lalap (Dewi, 2013). Faktor dari kualitas tidur diakibatkan cemas dan stres (Saryono dan Widianti, 2011 dalam Rodiyah, 2014). Gangguan tidur yang dialami lansia tersebut dapat menyebabkan lansia sering terbangun di malam hari, bangun terlalu pagi, sehingga pada siang hari lansia sering kali ngantuk yang berlebih dan tidak fokus melakukan kegiatan. Lansia yang mengalami insomnia dapat meningkatkan resiko jatuh terhadap lansia (Helbig, et al., 2013).

Menurut *World Health Organization* WHO tahun 2013 wilayah Asia jumlah lansia 142 juta jiwa (8%) sedangkan 2050 WHO memperkirakan populasi lansia akan jauh lebih meningkat dari tahun ini.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2014), penduduk lansia di Indonesia (≥ 65 tahun) sebanyak 14 juta jiwa (8,5%). Berdasarkan data *Survey Penduduk Antar Sensus* (SUPAS) 2015 sebanyak 21,7 juta atau 8,5 %. Dari jumlah tersebut, terdiri dari lansia Perempuan 11,6 juta (52,8%) dan Laki-laki 10,2 juta (47,2%) lansia usia Laki-laki (BPS, 2016).

Terdapat 3 Provinsi dengan presentasi lansia terbesar adalah DI Yogyakarta sebesar 13,81%, Jawa Tengah sebesar 12,59%, Jawa Timur sebesar 12,25%. Sehingga presentase lansia terkecil adalah Papua Barat sebesar 4,33% dan Kepulauan Riau sebesar 4,35%.

Menurut *National Sleeps Foundation* tahun 2010, sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun ke atas melaporkan mengalami insomnia dan sebanyak 7,3% keluhan lansia pada gangguan mempertahankan tidur dan memulai untuk tidur dalam artian insomnia. Dari data Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) 2015, lansia di Indonesia sebesar 8,1% artinya lebih dari 28 juta jiwa lansia yang mengalami insomnia (Siregar, 2011). Di Jawa Timur 45% dari jumlah

lansia juga di laporkan mengalami gangguan tidur di malam hari (DINKES, 2008 dalam Wijayanti, 2012).

Berdasarkan hasil pengambilan data awal di Desa Legung Timur Sumenep tepatnya di Dusun Bukabu jumlah lansia sebanyak 150, sedangkan lansia yang mengalami insomniac (gangguan tidur) sebanyak 80 orang.

Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres psikologis, nutrisi, gaya hidup. Insomnia dapat meningkatkan resiko penyakit generatif seperti hipertensi dan jantung, depresi dan stres juga merupakan gejala dari insomnia pada lansia (Ghaddafi, 2010). Beberapa gangguan terjadi akibat gangguan tidur yang berupa ancaman jiwa baik secara langsung atau tidak langsung misalnya berkendaraan dan terlibat kecelakaan karena kurangnya tidur. Dengan begitu perlu diberikan suatu metode untuk menanggulangi hal tersebut agar masyarakat mampu mengatasi masalah tersebut tidak hanya dengan farmakologis namun juga non farmakologis.

Melihat dari dampak tersebut perlu adanya perhatian pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur. Merendam kaki merupakan salah satu teknik relaksasi untuk mengurangi efek insomnia. Hal seperti ini sesuai akan fisiologi bahwa pada daerah kaki memiliki syaraf yaitu *flexusvenosus*. Dari rangkaian syaraf *flexusvenosus* kemudian diteruskan ke *kornus posterior* dan dilanjutkan pada medulla spinalis, ke *radiks dorsalis*, yang berlanjut ke ventro basal thalamus dan masuk ke batang otak yang bertepatan pada daerah raafe bagian bawah pons dan medulla disinilah terjadi efek soporifik (ingin tidur).

Meningkatkan kelenturan jaringan otot ikat dapat digunakan dengan cara merendam kaki pada air hangat yang bertujuan mengurangi rasa nyeri yang berguna memberikan pengaruh relaksasi pada pembuluh darah (Setyoadi & Kushariyadi, 2011). Dengan merendam kaki akan membuat pembuluh darah menjadi lancar dan hangatnya air membuat sirkulasi akan berguna sebagai penguatan otot-otot yang memiliki pengaruh pada area sendi tubuh. Dengan cara merendam kaki air hangat pada usia lanjut maka berguna sebagai peningkatan kualitas tidur yakni mengatasi gangguan insomnia dengan kurun waktu 5-10 menit merupakan waktu yang ideal. Dengan merendam air hangat pada bagian

kaki lansia dapat meningkatkan kualitas tidur dan terbukti memiliki hasil yang cukup efektif dengan merendam air hangat hasinya meningkatkan kualitas tidur (Khotimah, 2012).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang di atas dapat dirumuskan masalah yaitu “Apakah Ada Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Air Hangat Pada Kaki”.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Air Hangat Pada Kaki

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat insomnia pada lansia sebelum dilakukan terapi rendam air hangat pada kaki
2. Mengidentifikasi tingkat insomnia pada lansia sesudah dilakukan terapi rendam air hangat pada kaki
3. Menganalisis Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Air Hangat Pada Kaki

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi dalam Mata Kuliah Keperawatan Gerontik

1.4.2 Manfaat praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi dalam menangani masalah insomnia dengan menggunakan terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki.