

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG MASALAH**

Lansia merupakan seseorang/individu yang berusia diatas 60 tahun dimana memiliki tanda-tanda penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi yang terus menerus secara alamiah. Ada beberapa batasan-batasan umur pada lansia di antaranya usia pertengahan (middle age) yakni usia 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) yakni usia 75-90 tahun dan usia sangat tua (very old) usia diatas 90 tahun (Sunaryo dkk, 2016).

Perubahan dan peningkatan pembangunan dalam bidang kesehatan dapat meningkatkan usia harapan hidup sehingga meningkat pula populasi usia lebih dari 60 tahun, dan dengan adanya peningkatan usia harapan hidup dapat mencerminkan bahwa adanya perbaikan kesehatan (Badan Pusat Statistik Republik Indonesia, 2017).

Data internasional mencatat penduduk lansia dunia (60 tahun keatas) tumbuh sangat cepat dibanding kelompok usia lain. Tahun 2017 jumlah lansia dunia sekitar 600 juta (11 persen) diperkirakan menjadi 1,2 Milyar (22 persen) di tahun 2025 dan menjadi 2 Milyar di

tahun 2050, pada saat itu lebih banyak lansia di bandingkan anak-anak usia 1-14 tahun (WHO, 2017).

Pada tahun 2018, di Indonesia presentase lansia mencapai 9,27 persen atau sekitar 24,49 juta orang. Di Indonesia lebih banyak lansia muda ( 60 - 69 tahun) dengan presentase mencapai 63,39 persen, sisanya lansia madya dengan presentase mencapai 27,92 persen dan lansia tua dengan presentase mencapai 8,69 persen (Badan Pusat Statistik, 2018).

Data badan pusat statistik Samarinda tahun 2019 menyebutkan bahwa jumlah penduduk Samarinda sebanyak 812,597 jiwa. Lansia dengan usia 45-49 tahun sebanyak 46,224 jiwa, lansia dengan usia 55-59 tahun sebanyak 21,881 jiwa, dan jumlah lansia dengan usia 65 tahun ke atas sebanyak 17,650 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2019)

Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik yang di sebabkan karena adanya penurunan fungsi organ tubuh. Hal ini juga diikuti dengan perubahan emosi secara psikologis dan kemunduran kognitif seperti suka lupa, dan hal-hal yang mendukung lainnya seperti kecemasan yang berlebihan, kepercayaan diri menurun, insomnia, juga kondisi biologis yang semuanya saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lanjut usia (Kadir, 2017). Proses

penuaan membuat lansia lebih mudah mengalami gangguan tidur, selain mengakibatkan perubahan normal pada pola tidur dan istirahat lansia (Maas, 2011).

Tidur merupakan kondisi dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan mengalami penurunan (Mubarak, et al 2015). Tidur adalah keadaan saat terjadinya proses pemulihan bagi tubuh beserta otak dan sangat penting terhadap pencapaian kesehatan yang maksimal (Maas, 2011)

Keluhan tidur yang biasa terjadi pada lansia adalah kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk tetap tertidur, terbangun lebih awal, dan mengantuk yang berlebihan. Tidur yang kurang merupakan karakteristik kondisi medis yang terjadi pada lansia (Maas, 2011 dalam Andriyani, 2015).

Menurut Stanley, 2004: Khasanah & Hidayati 2012, dalam Oktora, Purnawan & Achiriyati (2016). Gangguan tidur pada lansia merupakan masalah yang sering dihadapi oleh lansia. Masalah ini membutuhkan perhatian serius. Adanya masalah pada kualitas tidur lansia disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, dimana berkurangnya efisiensi tidur dan terbangun lebih cepat karena adanya proses penuaan. Hasil dari proses penuaan tersebut menyebabkan menurunnya fungsi *neurotransmitter* di tandai dengan menurunnya

distribusi *norepinefrin*, sehingga menyebabkan perubahan pada irama sirkadian.

Sistem *endokrin* dan *serotonin* yang memiliki peran untuk mengatur tidur, suasana hati, perhatian dan belajar, dalam mengatur tidur dan bangun juga mengalami penurunan. *Serotonin* berkerja sama dengan *asetikolin* dan *norepinephrine*. Rendahnya *serotonin* sebagai *neurotransmitter* pada susunan saraf pusat pada otak menyebabkan perilaku seseorang berubah, pada kadar normal akan memunculkan perasaan bahagia namun pada saat stress *serotonin* tidak bisa di produksi oleh tubuh, rendahnya kadar serotonin pada otak menyebabkan gangguan tidur pada lansia.

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capai, lemah, koordinasi *neuromuskular* buruk, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital sedangkan dampak psikologi meliputi depresi, cemas, tidak konsentrasi, koping tidak efektif (Hanifa, 2016).

Penanganan gangguan tidur dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi yaitu dengan memberikan obat sedative hipnotik seperti golongan *benzodiazepine* (*ativan, valium, dan diazepam*). Namun, pada lansia

terjadi perubahan farmakodinamik, farmakokinetik serta metabolisme obat dalam tubuh lansia yang menyebabkan penatalaksanaan dengan farmakologi sangat memberi risiko pada lansia. Dengan demikian, penatalaksanaan secara non farmakologi adalah pilihan alternative yang lebih aman, yakni dengan cara terapi stimulus kontrol, melakukan olahraga ringan, berjalan kaki pada pagi hari, berlari-lari kecil, senam atau sekedar peregangan otot, terapi relaksasi (Putra, 2014).

Salah satu terapi relaksasi adalah dengan menggunakan air. Hydrotherapy adalah penggunaan air untuk menyembuhkan dan meringankan berbagai keluhan. Untuk tujuan ini, air bisa digunakan dalam banyak cara dan kemampuannya sudah diakui sejak dahulu, terutama di kerajaan Yunani, kekaisaran Romawi dan Kebudayaan Turki juga oleh masyarakat Eropa dan Tiongkok kuno. Masyarakat umum juga menyadari bahwa manfaat air hangat adalah untuk membuat tubuh lebih rileks, menghilangkan rasa pegal-pegal dan kaku di otot, dan mengantar agar tidur bisa lebih nyenyak. Air hangat membuat kita merasa santai, meringankan sakit dan tegang pada otot dan memperlancar peredaran darah. Maka dari itu, berendam air hangat bisa membantu menghilangkan stress dan membuat kita tidur lebih mudah. Suhu air hangat yang dipakai berkisar  $40^{\circ}\text{C}$  (Sustrani dkk, 2016).

Penelitian terkait mengenai terapi rendam kaki air hangat yang dilakukan oleh Agustian, P (2019) mengutip dari Utami 2015 mengungkapkan rendam kaki air hangat pada kaki merupakan teknik stimulasi tidur yang dilakukan dengan cara merendam kaki pada air hangat bersuhu 37°C-39°C. hal ini sesuai berdasarkan fisiologi bahwa pada daerah kaki terdapat syaraf-syaraf kulit yaitu *flexusvenosus* dari rangkaian syaraf ini stimulasi diteruskan ke kornus posterior kemudian dilanjutkan ke *medulla spinalis*, ke *radiks dorsalis*, selanjutnya ke *ventro basal thalamus* dan masuk ke batang otak yang tepatnya di daerah *raafe* bagian bawah *pons* dan *medulla* disinilah terjadi efek *sofarifik* (ingin tidur).

Dari hasil bacaan tersebut maka peneliti ingin mengetahui bagaimana Gambaran Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

“Bagaimana Gambaran Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia”?

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

1. Mengidentifikasi jurnal yang terkait dengan terapi rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia

2. Menganalisis hasil jurnal pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia
3. Memaparkan hasil analisis terkait dengan terapi rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia

#### **D. MANFAAT PENELITIAN**

Adapun yang menjadi manfaat penelitian adalah :

##### 1. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana pembelajaran dan pengembangan ilmu pengetahuan bagi peneliti dibidang gerontik yang dapat diaplikasikan dilingkungan masyarakat

##### 2. Bagi Institusi

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi teoritis tentang pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia sehingga dapat menjadi referensi dan bacaan di perpustakaan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

#### **E. KEASLIAN PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan oleh Syarif (2016) dengan judul Pengaruh Terapi dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dusun Cambahan Gamping Kab. Sleman Yogyakarta tahun 2016.

penelitian ini adalah Pre Eksperimen One-Group Pretest-Posttest Design. Uji analisis yang digunakan adalah uji Wilcoxon Signed Rank Test. Perbedaan penelitian yang akan di lakukan dengan penelitian sebelumnya adalah dimana terdapat perbedaan metode penelitian yaitu *Literature Riview* dimana peneliti melakukan analisis dan memaparkan hasil penelitian-penelitian terkait rendam kaki air hangat.