

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia adalah seseorang apabila usianya sudah 65 tahun ke atas (Effendi dan Makhfudli, 2009). Sedangkan organisasi kesehatan dunia, WHO menggolongkan lansia berdasarkan usia menjadi 4 kelompok yaitu kelompok usia 45 sampai 59 tahun disebut (middle age), jika umur 60-74 tahun disebut (Elderly), sedangkan usia antara 75 sampai 90 tahun disebut (Old) dan lansia usia 90 tahun ke atas disebut (very old) (Mubarak, dkk 2006). Pertambahan umur menyebabkan terjadinya perubahan dalam tahapan tidur. Menurut Wahid dan Nurul (2007), Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar yang menyebabkan reaksi individu terhadap lingkungan sekitar menurun bahkan hilang. Pada kenyataanya, meskipun mereka punya waktu yang cukup untuk tidur tapi terjadi penurunan kualitas tidur. Seorang lansia yang terbangun lebih sering di malam hari dan membutuhkan banyak waktu untuk jatuh tertidur (Potter dan Perry, 2011).

Amerika sekitar 67% dari 1.508 lansia usia 65 tahun ke atas melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3% lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau *Insomnia National Sleep Foundation* (Frost, 2001, dalam Amir, 2007). Di Indonesia jumlah lansia dengan gangguan tidur sekitar 50% dari jumlah

penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2008. (Depkes RI, 2008). Di Jawa Timur 45% lansia mengalami gangguan tidur. (Dinkes, 2008). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 20 lansia di Posyandu lansia RW 03 Desa Slamet Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang bahwa lansia mengeluh susah tidur di malam hari, Pergi tidur antara jam 9 sampai jam 10 ada juga yang tidur hingga jam 12 malam. Sementara itu dalam penelitian Anwar (2010) pada seseorang lansia 66 tahun dengan indikasi gangguan tidur, hasilnya menunjukkan bahwa gangguan tidur yang dialami subyek sudah sangat mengganggu, bahkan obat tidur yang di minum dosisnya semakin tinggi.

Tidur menjadi kebutuhan setiap manusia dan merupakan suatu siklus yang rutin setiap harinya (Galimi, 2010). Setelah beraktivitas manusia membutuhkan waktu untuk mengembalikan fungsi normal tubuh salah satunya dengan tidur. Kurang tidur berkepanjangan dapat mengakibatkan gangguan kesehatan fisik maupun psikis. Kebutuhan tidur setiap orang berbeda-beda usia lanjut membutuhkan 6-7 jam per hari (Hidayat, 2008). Adapun gangguan masalah tidur yang sering dialami lansia berupa susah tidur pulas, sering terbangun di malam hari dan sulit memulai tidur kembali. Untuk itu gangguan tidur pada lansia harus mendapat perhatian khusus. Manajemen pengelolaan terapi pada lansia harus sangat terkontrol. Gangguan tidur pada lansia dapat berdampak serius misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan konsentrasi dan memori, mood, depression, sering terjatuh dan penurunan kualitas hidup, dan pada akhirnya treatment yang sering

dilakukan para lansia adalah menggunakan obat tidur, namun jika pemakaian berlebihan membawa efek samping kecanduan dan efek terparah adalah over dosis (Khotimah, 2011).

Penanganan gangguan tidur dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu secara farmakologi dan secara non farmakologi. Secara nonfarmakologi yakni dengan terapi stimulus control, melakukan olahraga ringan, jalan kaki pada pagi hari dan relaksasi (Putra, 2011). Salah satu cara relaksasi adalah dengan air hangat, Masyarakat umum juga menyadari bahwa manfaat air hangat adalah untuk membuat tubuh rileks, menyingkirkan rasa pegal dan lain-lain. Air hangat membuat kita merasa santai, meringankan sakit dan tegang pada otot dan dapat memperlancar peredaran darah. (Dinkes, 2014). Hal ini didukung dengan penelitian Khotimah (2012) bahwa terapi rendam air hangat pada kaki memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah dan vasodilatasi sehingga meningkatkan kuantitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan latar belakang di atas tergambar bahwa masalah gangguan tidur sering terjadi pada lansia. Mereka tidak memiliki pengetahuan lebih terkait gangguan tidur dan cara mengatasinya oleh karena itu pengkajian terhadap kualitas tidur lansia dan pengaruh merendam kaki dengan air hangat penting untuk dilakukan. Dari hasil studi pendahuluan yang di lakukan peneliti pada 20 lansia di Posyandu lansia RW 03 Desa Slamet Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang bahwa lansia mengeluh susah tidur di malam hari, Pergi tidur antara jam 9 sampai jam 10 ada juga yang tidur hingga jam 12 malam. Lansia

mengatakan sering terbangun pada malam hari rata-rata 3-5 kali untuk pergi ke kamar mandi dan setelah itu sulit untuk jatuh tidur kembali. Dari data di atas peneliti berkeinginan untuk meneliti kejadian tersebut dengan judul “Pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di posyandu lansia RW 03 Desa Slamet Kecamatan Tumpang, Kabupaten Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh terapi merendam air hangat terhadap kualitas tidur lansia di posyandu lansia RW 03 Desa Slamet Kecamatan Tumpang, Kabupaten Malang?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1. Tujuan umum

Untuk mengetahui adakah pengaruh rendam kaki dengan air hangat pada kualitas tidur lansia di posyandu lansia RW 03 Desa Slamet Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang.

1.3.2. Tujuan khusus.

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia sebelum pemberian terapi rendam air hangat di posyandu lansia RW 03 Desa Slamet Kecamatan tumpang Kabupaten Malang.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia sesudah pemberian terapi rendam air hangat di posyandu lansia RW 03 Desa Slamet Kecamatan tumpang Kabupaten Malang.

- c. Menganalisa pengaruh pemberian rendam air hangat pada kaki terhadap kualitas tidur lansia di posyandu lansia RW 03 Desa Slamet Kecamatan tumpang Kabupaten Malang.

1.4 Manfaat

1.4.1. Manfaat teoritis

1. Bagi instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat Untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan terutama tentang penanganan gangguan tidur pada lansia

2. Bagi ilmu pengetahuan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi bagi mahasiswa/i keperawatan dan bagi peneliti selanjutnya, sehingga hasilnya akan lebih luas dan mendalam

1.4.2. Manfaat Praktisi

1. Bagi pelayanan kesehatan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi untuk mengelola program kesehatan lansia yang melibatkan peran aktif lansia terutama tentang penanganan gangguan tidur lansia.

2. Bagi Responden

Melalui penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai bahan masukan dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

3. Peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian