

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan. Lansia akan mengalami penurunan semua fungsi dalam organ tubuhnya sehingga bisa menimbulkan adanya sindrom geriatri. Sindrom geriatri adalah serangkaian kondisi klinis pada orang tua yang dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien dan dikaitkan dengan kecacatan (amplan klinis) yang tidak khas sering membuat sindrom geriatri tidak terdiagnosis (Vina dalam Widiantri, 2019).

Berdasarkan Kementerian Kesehatan atau Kemenkes (2019) Indonesia mulai memasuki periode *aging population*, dimana terjadi peningkatan umurharapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Di Indonesiamengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan dapatdiperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 jutajiwa (15,77%). Peningkatan jumlah penduduk lansia di masa depan dapat membawa dampak positif maupun negatif. Akan berdampak positif apabila penduduk lansia berada dalam keadaan sehat, aktif, dan produktif. Disisilain peningkatan jumlah penduduk lansia akan menjadi beban apabila lansia memiliki masalah penurunan kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2017).Seiring dengan bertambahnya umur pada lansia semakin bertambahnya masalah pada lansia diantaranya penurunan fungsi tubuh baik secara fisik,fisiologis maupun psikologis. Adapun masalah kesehatan jiwa yang terjadipada lansia antara lain kecemasan, depresi, insomnia, paranoid dandemensia, jika lansia mengalami hal tersebut maka akan sangat mengganggu aktifitas sehari-hari pada lansia (Siti, Fatma, Rosidawati, & Ahmad, 2008). Kejadian insomnia pada lansia di Indonesia

mencapai angka 67%, hal tersebut menjadi masalah yang sering muncul di bandingkan dengan masalah kesehatan yang lainnya (Sayekti & Hendrati, 2015). Menurut Buysse (2008), insomnia dapat dikenal sebagai gangguan tidur yang paling sering dialami oleh banyak orang di dunia karena pada saat itu seseorang akan mengalami kesulitan untuk tidur ataupun mengalami kesulitan untuk mempertahankan tidur dan kualitas tidur akan memburuk (Sayekti & Hendrati, 2015).

Insomnia merupakan tanda gejala kelainan tidur yang berupa kesulitan untuk memulai tidur atau mempertahankan tidurnya walaupun memiliki kesempatan untuk tidur (Nur, 2012). Pada umumnya gejala klinis akibat gangguan tidur bisa berupa penurunan konsentrasi, perhatian, respon akan menjadi lambat, membuat kesalahan ataupun kelalaian. *Insomnia* juga dapat meningkatkan stres pada seseorang sehingga mudah untuk marah yang mengakibatkan efektivitas kerja menurun. Hal ini akan terus terjadi di hari-hari berikutnya jika seseorang tidak bisa memperbaiki kualitas dan kuantitas tidurnya (Gryglewska, 2010). Lansia semakin tua akan menghadapi berbagai masalah kesehatan antara lain masalah kejiwaan yang menyebabkan sering terjadi kecemasan depresi, insomnia, paranoid dan demensia. Kecemasan yang di alami oleh lansia akan sangat berpengaruh pada kualitas tidur atau kesulitan untuk tidurdan berpengaruh pada konsentrasi dan kesiagaan, dan dapat juga meningkatkan resiko kesehatan serta dapat merusak fungsi imun. Seseorang yang mengalami kondisi cemas akan meningkatkan hormon norepinephrin dalam darah sehingga menyebabkan seseorang sering terbangun pada malam hari (Siti, Fatma, Rosidawati, & Ahmad, 2008).

Penanganan *insomnia* dapat dilakukan dengan 2 cara diantaranya menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dikenal sebagai terapi yang bersangkutan dengan bahan kimia dan dunia medis yang sering menjadi salah satu cara pengobatan yang paling sering digunakan dalam menangani gejala insomnia. Obat-obatan yang digunakan termasuk sedative hypnotic, antihistamin, antidepresan, antipsikotik dan antikonvulsan. Tetapi pada dasarnya bahan kimia yang masuk kedalam tubuh akan merugikan bagi tubuh. Oleh karena itu perlu cara penanganan lain untuk mengatasi gejala

insomnia dengan terapi non farmakologis (Sayekti & Hendrati, 2015). Terapi non farmakologis yang dapat menurunkan tingkat *insomnia* seperti terapi komplementer contohnya terapi pijat, sentuhan genggam jari, relaksasi, aromaterapi, relaksasi otot,

Merendam kaki dengan air hangat dan terapi musik (Babaii, Abbasinia, Hejazi, Tabaei, & Dehghani, 2015). Pada terapi non farmakologi yang digunakan dalam intervensi untuk penyembuhan atau meringankan gangguan pola tidur yaitu rendam kaki dengan air hangat Kegiatan ini dapat menimbulkan rasa nyaman pada otot karena proses penurunan ketegangan otot yang diakibatkan karena melebarnya pembuluh darah dan meregangnya sel-sel otot. Intervensi dilakukan pada air hangat dengan suhu 37⁰C-40⁰C. Dalam hasil penelitian Wungouw, Herlina *et al* (2018) terdapat pengaruh terapi rendam air hangat pada kaki terhadap *insomnia* pada lansia Di kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat.

Dari uraian diatas maka penulis tertarik untuk memahami dan lebih mendalami kasus *Insomnia* sebagai tindakan lanjutan KIAN (karya ilmiah akhir ners), sehingga dapat menerapkan asuhan keperawatan pada pasien *Insomnia* dengan teknik rendam kaki dengan air hangat di Wisma Seruni dan Wisma Dahlia Unit Pelaksana Teknis (Upt) Pelayanan Sosial Tresna Werdha (Pstw) Jember.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap *Insomnia* Pada Lansia Berdasarkan *Literature Review*.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Terapi Rendam Air Hangat Pada Lansia Berdasarkan *Literature Review*.
- b. Mengidentifikasi *Insomnia* Pada Lansia Berdasarkan *Literature Review*
- c. Mengidentifikasi Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat pada Kaki Terhadap *Insomnia* Pada Lansia Berdasarkan *Literature Review*.

3. Manfaat Bagi Penulis

- a. Hasil *Literature Review* diharapkan dapat menambah dan meningkatkan

pengetahuan, ketrampilan, mengelola dan menganalisa tentang merendam kaki dengan air hangat dalam mengatasi insomnia.

b. Bagi Fasilitas Kesehatan

Hasil *Literature Review* diharapkan dapat menjadi masukan dalam mengembangkan potensi mengatasi insomnia dengan merendam kaki dengan air hangat pada lansia bagi petugas kesehatan di Rumah sakit, klinik dan PSTW.

c. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil *Literature Review* diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan dalam ilmu keperawatan.

d. Bagi Penulis Selanjutnya

Hasil *Literature Review* diharapkan dapat digunakan oleh pihak lain sebagai bahan perbandingan untuk penulisan karya ilmiah akhir selanjutnya.

