

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Lansia (lanjut usia) merupakan orang yang usianya sudah 60 tahun keatas, baik yang masih aktif berkegiatan atau yang secara ekonomi masih bergantung kepada orang lain (Prima et al., 2019).

Secara umum lansia dapat disimpulkan yaitu apabila usianya telah mencapai 60 tahun keatas atau sebagai tahap akhir perkembangan. Lansia bukanlah suatu gangguan kesehatan, melainkan suatu hukum alam yang secara alamiah merupakan suatu proses yang semua manusia akan mengalaminya yang secara bersamaan/ dengan sendirinya kemampuan tubuh mulai menurun (Kholifah, 2018).

Perspektif yang dikemukakan (Rahayuni et al., 2015) bahwa berlanjutnya usia seseorang merupakan penuaan biologic yang dialami setiap individu. Perubahan yang ada pada setiap individu, mulai dari menurunnya kekuatan fisik, psikososial dan mental merupakan bagian dari proses penuaan. Di sisi lain individu yang sudah lewat dari umur 60 tahun dengan sendirinya akan terdegradasi aktivitasnya disebabkan terbatasnya ruang gerak (mobilitas), lemah secara fisik dan keadaan yang cenderung akan berdampak pada kesehatan.

Insomnia adalah seseorang yang mengalami kesulitan untuk tidur sehingga penderita mengeluhkan rasa mengantuk yang berlebihan. Perihal ini, merupakan gejala yang banyak dialami oleh setiap individu, dalam artian, kurang tidurnya seseorang akan mengakibatkan insomnia pada setiap individu.

Hal ini, merupakan hal yang lazim dijumpai, terkadang gangguan insomnia ada yang bersifat temporer dan ada juga yang menetap (Rarasta, Ar and Nita, 2018).

Lansia memutuhkan waktu khusus untuk menurunkan insomnia. Salah satu cara untuk mengatasi insomnia adalah terapi rendam air hangat yang merupakan terapi untuk membantu lansia mengurangi gangguan tidur dan dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Terapi rendam air hangat dapat membuat perasaan menjadi rileks dan mampu mengatasi ketegangan otot dan dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Wungouw dan Hamel (2018) pernah melakukan research study terkait solusi penyembuhan orang yang mengalami insomnia yang terjadi pada lansia. Kesimpulan dari penelitian tersebut, bahwa air hangat memberikan dampak fisiologis untuk kesehatan badan, utamanya pada sirkulasi darah yang semakin lancar, dampak positif lain juga akan berpengaruh pada otot jantung dan organ paru-paru. Sehingga, bila lansia sering mengaplikasikannya maka akan mengalami perasaan tenang, rasa tegang yang terdapat pada otot akan menurun, dan rasa panik yang kuat akan melemah yang pada akhirnya akan membuat tidurnya lansia semakin pulas.

Berdasarkan hasil paparan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai "Analisis Terapi Rendam Air Hangat Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia Di Desa Gelang Kecamatan Sumberbaru".

1.2. Batasan Masalah

Masalah pada studi kasus ini dibatasi pada Analisis Terapi Rendam Air Hangat Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia

1.3.Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Menganalisis Rendam Air Hangat Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia Di Desa Gelang Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember

1.3.2. Tujuan Khusus

- 1) Melakukan pengkajian keperawatan pada pasien yang mengalami insomnia di Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember
- 2) Menetapkan diagnosis keperawatan pada pasien yang mengalami insomnia Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember
- 3) Menyusun perencanaan keperawatan pada pasien yang mengalami insomnia di Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember
- 4) Melaksanakan tindakan keperawatan pada pasien yang mengalami insomnia di Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember
- 5) Melakukan evaluasi pada pasien yang mengalami insomnia di Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember

1.4 Manfaat

1.4.1 Teoritis

Memberikan pemikiran dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya terkait terapi rendam air hangat pada kaki untuk mengatasi insomnia pada lansia.

1.4.2 Praktis

- 1) Bagi Penulis

Karya Ilmiah Akhir ini dapat menambah dan meningkatkan wawasan, pengetahuan, keterampilan, dan menganalisa tentang

“Analisis Terapi Rendam Air Hangat Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia Di Desa Gelang Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember”.

2) Bagi Fasilitas Kesehatan

Diharapkan Karya Ilmiah Akhir ini dapat menjadi masukan dan informasi bagi petugas kesehatan.

3) Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir ini dapat memberikan pengetahuan dalam ilmu keperawatan khususnya keperawatan gerontik.

4) Bagi Penulis Selanjutnya

Diharapkan dapat digunakan oleh penulis sebagai bahan perbandingan untuk penulisan Karya Ilmiah Akhir selanjutnya.