

BAB I

PENDAHULUAN

LATAR BELAKANG

Menurut *World Health Organization* (WHO) populasi lansia yang berusia diatas 60 tahun diperkirakan menjadi dua kali lipat dari 11% pada tahun 2000 dan akan bertambah menjadi 22% tahun 2050. Pada tahun 2000 penduduk lansia populasinya berjumlah 605 juta jiwa dan akan bertambah menjadi 2 miliar pada tahun 2050 (WHO, 2012).

Menurut WHO di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Tahun 2016 Indonesia punya 22,6 juta lansia atau 8,75 persen penduduk dengan umur tengah 28 tahun.

Diperkirakan pada tahun 2030, jumlah itu akan naik jadi 41 juta orang atau 13,82 persen penduduk dengan umur tengah 32 tahun (Badan Pusat Statistik, 2016). Di Indonesia terdapat 11 provinsi dengan persentase lansia lebih dari 7%. Provinsi Sumatera Barat salah satu provinsi yang memiliki populasi lansia di Sumatera Barat mencapai angka 44.403 orang

dengan jumlah populasi terbanyak dikota Padang dengan jumlah 28.896 (Badan Pusat Statistik, 2015).

Provinsi Jawa Tengah termasuk salah satu dari tujuh provinsi di Indonesia yang berpenduduk dengan struktur tua (apabila suatu wilayah atau Negara sebagian besar penduduknya tua tidak terdaftar lagi). Di Jawa Tengah pertumbuhan Lansia sama dengan pertumbuhan tingkat nasional. Data Departemen Sosial (Depsos) menyebutkan jumlah penduduk dengan struktur tua (Lansia) mencapai 9,36%. Daerah lain yang juga masih tujuh besar diantaranya Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sebesar 2,48%, Jawa Timur 9,36%, Bali 8,77% dan Jawa Barat 7,09%.

Jumlah tersebut diprediksi akan terus meningkat setiap tahun lantaran tingkat harapan hidup di Jawa Tengah tergolong tinggi (49%) sehingga pembangunan infrastruktur harus mempertimbangkan keramahan bagi lansia. Peningkatan proporsi penduduk lansia merupakan imbas dari peningkatan ekonomi, pendidikan, sistem kesehatan, sanitasi dan nutrisi (Ivan, 2012).Penyebaran lansia di Indonesia sendiri terbilang luas dan melimpah. Hampir setiap daerah memiliki penduduk dengan kategori lansia.

Semakin bertambahnya umur manusia, akan terjadi proses penuaan dengan di ikuti berbagai permasalahan kesehatan terutama secara degneratif yang berdampak pada perubahan-perubahan pada diri manusia baik dari perubahan fisik,kognitif,perasaan, sosial, dan sesksual (Azizah,2011).

Perubahan-perubahan tersebut dapat menimbulkan berbagai macam gangguan, salah satunya adalah gangguan sulit tidur (insomnia). Lansia yang berada di atas 65 tahun yang tinggal di rumah mengalami gangguan tidur sebesar 50 % dan lansia yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang sebesar 66% lansia mengalami efektifitas tidur pada malam hari sebesar 70-80 % di bandingkan dengan usia muda, di mana 1 dan 4 lansia yang berusia 60 tahun atau lebih mengalami gangguan tidur (Ardiyati, 2010).

Menurut Efendi (2009) Kegagalan-kegagalan yang terjadi umumnya diakibatkan oleh turunnya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual. Kondisi yang sama juga terjadi pada lansia Bahkan pada kondisi yang lebih kronis. lansia-lansia di Posyandu lansia melati karangasem Surakarta yang berjumlah 24 orang tersebut mengaku hampir semua memiliki gangguan tidur. Gangguan tidur yang dialami tidak lain diakibatkan oleh penurunan fungsi tubuh, stress, serta gangguan kesehatan.

Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang sulit tidur, sering terbangun pada malam hari atau tidak dapat tidur kembali (Pratiwi, 2009). Menurut Widya (2010), insomnia merupakan suatu keadaan dimana seseorang sulit untuk tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak. Penanganan insomnia dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis.

Penanganan secara farmakologis seperti obat-obatan hipnotik sedatif seperti *Zolpidem, Tradozon, Lorazepam, Fenobarbital, Diazepam, Klonazepam,* dan *Amitripilin* yang akan memiliki efek samping seperti gangguan koordinasi berfikir, gangguan fungsi mental, amnesia anterograd, ketergantungan, dan bersifat racun (Wiria, 2008). Sedangkan penanganan non farmakologis termasuk penanganan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping seperti terapi komplementer yang termasuk terapi pengobatan alamiah.

Menurut *National Institute of Health* (NIH), terapi komplementer dikategorikan menjadi 5 yaitu : (1) *Biological Based Practice* : Herbal, vitamin dan suplemen lain, (2) *Mind-Body Techniques* : Meditasi, (3) *Manipulative And Body-Based Practice* : Pijat (*Massage*), refleksi (4) *Energy Therapies* : Terapi medan magnet, (5) *Ancient Medical Systems* : Obat tradisional *Chinese, Ayurvedic, Akupuntur* (Suardi, 2011). Menurut Sudoyo (2006), terapi komplementer bisa dilakukan dengan cara terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, terapi tertawa, akupuntur, akupressur, aromaterapi, refleksiologi, dan hidroterapi.

Pijat (*Massage*) merupakan tindakan manipulasi otot-otot dan jaringan dalam tubuh dengan tekanan, menggosok, dan vibrasi atau getaran dengan menggunakan sentuhan tangan, jari-jari tangan, sikut, kaki, dan alat-alat manual atau elektrik untuk memperbaiki kondisi kesehatan (Nurgiwiati, 2015). Manfaat terapi pijat (*Massage*) salah satunya di kaki dapat merangsang titik-titik saraf dengan tekanan jari sehingga dapat

mengirim sinyal langsung ke otak untuk memicu terlepasnya bahan kimia seperti endorphen yang dapat membuat rasa nyaman, mengurangi rasa sakit, dan stres (Trionggo, 2013).

Selain penanganan non farmakologi terapi pijat (*Massage*), merendam kaki menggunakan air hangat merupakan pengobatan tradisional cina (CTM) dengan suhu sekitar 40 °C (Gunawan, 2014).

Merendam kaki dengan air hangat bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, mengendorkan otot-otot, meningkatkan relaksasi otot, meringankan kekakuan otot, menghilangkan stres, meningkatkan permeabilitas kapiler dan dapat menyehatkan jantung. Sehingga rendam air hangat efektif digunakan untuk menurunkan insomnia pada lansia. Rendam air hangat pada kaki ini juga sangat mudah dilakukan oleh semua orang, tidak membutuhkan biaya yang mahal, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya (Perry & Potter, 2006).

Intervensi yang dapat dilakukan untuk memenuhi kualitas. Terapi pijat ini menggunakan tangan untuk merelaksasikan serta mengurangi stress, memberikan kenyamanan saat tidur dan mengurangi kecemasan, dengan rendam air hangat dapat memberikan rasa nyaman dan rileks, memberikan efek vasodilatasi (Perry & Potter, 2006).

Gangguan tidur yang di alami oleh para lansia tersebut seperti kesulitan untuk tidur, sering terbangun pada malam hari, dan kesulitan untuk tidur kembali.

Upaya yang di lakukan oleh petugas kesehatan tersebut dalam menangani insomnia adalah dengan pemberian terapi farmakologis dalam waktu yang lama dapat memberikan efek yang tidak baik bagi kesehatan lansia seperti gangguan berfikir, gangguan fungsi mental, amnesia, ketergangtungan dan bersifat racun. Petugas kesehatan tersebut belum pernah memberikan pengobatan secara non farmologis seperti pijat kaki dan rendam air hangat pada kaki.

Berdasarkan latar belakang diatas, pijat dan rendam air hangat pada kaki dapat menurunkan insomnia pada lansia, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah lebih ada pengaruh dengan menggabungkan pengaruh masase kaki dan rendam air hangat pada kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia.

Berdasarkan survey pendauluan yang di lakukan peneliti pada bulan juli di posyandu lansia melati karangasem surakarta bahwa jumla lansia yang tinggal saat ini berjumlah 22 lansia, hasil wawancara kepada lansia yang di lakukan peneliti di posyandu lansia melati karangasem Surakarta terhadap 22 lansia mengalami gangguan tidur.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang tersebut maka permasalahan yang dapat di rumuskan adalah “apakah terdapat pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat pada kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia ?”

TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan utama

Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat pada kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui gambaran insomnia sebelum di lakukan pijat kaki dan rendam air hangat pada kaki
- b. Menganalisa gambaran insomnia pada lansia sesudah di lakukan pijat kaki dan rendam air hangat pada kaki
- c. Menganalisis pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat pada kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia.

MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

- a. Diharapkan dapat memberikan referensi tentang pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat pada kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia.
- b. Dapat dipergunakan untuk memperkaya khazanah teori serta dapat dipergunakan untuk pengembangan ilmu kesehatan pada umumnya, dan ilmu keperawatan pada khususnya.
- c. Sebagai sumber literatur dan kajian bagi peneliti-peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi lansia

Kedepannya dengan pilihan komplementer yang akan memberikan penurunan insomnia, perbaikan kualitas tidur, dan menjadi motivasi untuk kesadaran diri untuk memulai pola tidur yang sesuai.

b. Bagi peneliti

Melalui penelitian ini dapat memberikan pengalaman dan ilmu bagi peneliti tentang pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat pada kaki terhadap penurunan insomnia.

c. Bagi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai bukti dan acuan dalam penurunan insomnia pada lansia dengan menggunakan pijat kaki dan rendam air hangat pada kaki. Mengembangkan ilmu dan keterampilan dalam merawat pasien lansia yang mengalami insomnia

d. Bagi perawat dan tenaga kesehatan Sebagai lahan bagi tenaga kesehatan untuk dapat memberikan pelayanan kesehatan secara komperhensif dalam penatalaksanaan terpai komplomenter bagi penderita insomnia.

KEASLIAN PENELITIAN

Peneliti yang pernah di lakukan sebelumnya yang berhubungan dengan penelitian ini adalah :

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul	Metode	Hasil penelitian	Perbedaan / Persamaan
Ending Subandi (2017)	Pengaruh rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur lansia di desa Pukasamben Kecamatan Babakan Kabupaten Cirebon	Rancangan penelitian ini menggunakan eksperimen semu (<i>Quassy Experiment</i>) untuk menguji pengaruh merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di Desa Pakusamben Kecamatan Babakan Kabupaten Cirebon. Desain penelitian <i>Quassy Experiment</i> yang digunakan disini adalah <i>Desain One Group Pre Test Post Test</i> .	Sebelum dilakukan terapi rendam kaki dengan air hangat terdapat 4 lansia yang memiliki kualitas tidur baik, 28 lansia memiliki kualitas tidur buruk dan 2 lansia dengan kualitas tidur sangat buruk. Setelah dilakukan terapi jumlah lansia dengan kualitas tidur baik meningkat menjadi 18 lansia (52,9%). Hasil uji statistik <i>Paired Sampel T Tes</i> diperoleh t hitung 21,356 > t tabel 2,035. Serta nilai probabilitas 0,000 maka H_0 ditolak dan	Perbedaan : Metode penelitian ini menggunakan <i>Quassy Experiment</i> , sampel penelitian lebih fokus pada kualitas tidur baik dan buruk Persamaan : variabel <i>Dependen</i> yaitu pengaruh merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia, objek penelitian yaitu lansia

Ha diterima artinya ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia di desa Pakusamben Kecamatan Babakan Kabupaten Cirebon

Herlina Wongouw, Revilino S Hamel (2018)	Pengaruh terapi rendam air hangat pada kaki terhadap insomnia pada lansia di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat	Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian <i>Pre Eksperimental</i> dengan rancangan Perbandingan Kelompok Statis (<i>The Static Group Comparison</i>). Pengolahan data melalui tahap <i>Editing, Coding, Cleaning, Dan Processing</i> dan data dianalisis melalui analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji parametrik uji <i>Paired Sample T-Test</i> , uji ini untuk membandingkan insomnia sebelum dan sesudah dilakukan terapi rendam air hangat pada kaki	Hasil penelitian yang dilakukan di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Insomnia pada <i>pretest</i> sebelum dilakukan terapi rendam air hangat pada kaki di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat yaitu, sebagian besar lansia mengalami insomnia 11 – 19 dan sebagian kecil mengalami 20 – 27. Insomnia pada <i>posttest</i> sesudah dilakukan	Perbedaan : sampel penelitian yaitu kelompok statis, metode penelitian <i>The Static Group Comparison</i> Persamaan : variabel <i>Dependen</i> yaitu pengaruh merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia, objek penelitian yaitu lansia
--	--	---	--	--

pada dua sampel yang berpasangan pada masing-masing kelompok dan uji *Independent Sample Test*, uji ini untuk melihat pengaruh terapi rendam air hangat pada kaki terhadap insomnia pada satu kelompok.

terapi rendam air hangat pada kaki di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat yaitu, sebagian besar lansia insomnia 11 – 19, insomnia 20 – 27 dan sebagian kecil insomnia 28 – 36. Terdapat pengaruh terapi rendam air hangat pada kaki terhadap insomnia pada lansia di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat.

Priska Agustina, Ida Untari, Yuli Widyastuti (2019)	<i>Effect Of Foot Lamps With Warm Water Against Insomnia In Erderly</i>	Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah pendekatan studi kuantitatif dengan desain penelitian <i>Quassy Eksperiment.</i> Rancangan penelitian ini adalah <i>One Group Pre Test And Post Test Design</i> dengan cara pengukuran menggunakan <i>Insomnia Rattting Scale</i> sebelum dan setelah dilakukan intervensi rendaman air hangat pada kaki sebelum tidur kepada responden.	Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap insomnia pada lansia dengan hasil $p=0.000$ pada signifikan 5%.	Perbedaan : Jumlah sampel penelitian pada populasi lansia Persamaan : variabel <i>Dependen</i> yaitu pengaruh merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia, objek penelitian yaitu lansia
--	---	--	--	--