

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan istilah bagi individu yang telah memasuki periode dewasa akhir atau usia tua. Periode ini merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang, dimana telah terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap. Kemunduran fisik maupun psikologis yang dialami lansia akibat proses menua (*aging proses*) mengakibatkan terganggunya pemenuhan kebutuhan dasar. Kebutuhan dasar yang dimaksud adalah kebutuhan akan oksigen dan cairan elektrolit, nutrisi, eliminasi, seksualitas, aktivitas dan olah raga, keamanan, serta kebutuhan istirahat dan tidur (Astuti, 2018).

Akan tetapi kebutuhan dasar yang sering kali tidak disadari peranannya adalah kebutuhan istirahat dan tidur. Hal tersebut dikarenakan boleh akibat yang timbul dari tidak adekuatnya kebutuhan tidur secara perlahan, yaitu baru akan dirasakan jika sudah terjadi pada kerusakan fungsi otot dan otak. Salah satu penyebab tidak adekuatnya kebutuhan tidur adalah insomnia. Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia. Insomnia merupakan ketidak mampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Keluhan insomnia mencakup ketidak mampuan untuk

tertudur, sering terbangun, ketidak mampuan untuk kembali tidur, dan terbangun pada dini hari (Astuti, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO) di Amerika Serikat lansia yang mengalami gangguan tidur pertahun sekitar 10 juta orang. Insomnia adalah gangguan tidur yang sering ditemukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20% sampai 50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur serius. Prevalensi gangguan tidur lansia diantaranya yaitu sekitar 67% pada tahun 2010. Pada usia lanjut 40 tahun dijumpai 7% kasus mengeluh masalah tidur. Masalah yang sama juga dialami pada kelompok usia 70 tahun sebanyak 22%. Kelompok usia lanjut ini sering terbangun lebih awal, dan terdapat 30% usia lansia 70 tahun terbangun pada malam hari (Nurhidiyati, 2016).

Prevalensi kejadian insomnia pada lansia di Indonesia sekitar 49% atau 9,3 juta lansia. Di pulau Jawa dan Bali prevalensi insomnia cukup tinggi sekitar 44% dari jumlah total sebanyak 18,96 juta orang (Nurhidiyati, 2016).

Pada penanganan insomnia dapat dilakukan terapi farmakologi dan non farmakologi, penanganan secara farmakologi seperti obat-obatan seperti Antihistamin, Amitripilin, Tradozon, Klonazepam, dan Zolpidem (Bain,2006). Sedangkan secara non farmakologi terapi pijat atau pijat (*manipulative and body based practice*), dengan menggunakan obat tradisional (*ancient medical system*). Pada

pengobatan non farmakologi memiliki kelebihan dibandingkan farmakologi, pengobatan farmakologi seperti obat-obatan memiliki efek samping yaitu ketergantungan akan obat, penurunan metabolisme pada lansia, penurunan fungsi ginjal, dan menyebabkan kerusakan fungsi kognitif. Sedangkan dalam pengobatan non farmakologi ada beberapa opsi teknik pengobatan, diantaranya ada *pijat* kaki minyak sereh (Wildan, 2016).

Pijat kaki merupakan terapi non farmakologis, hanyalah menggunakan tangan manusia dan dapat dilakukan sendiri tanpa menggunakan bantuan fisik dari orang lain, dalam melakukan *pijat* pada otot – otot kaki maka dapat memperlancar sirkulasi darah, memperlancar aliran darah ke jantung (Wildan, 2016).

Minyak sereh merupakan salah satu minyak esensial asli Indonesia yang memiliki kandungan monoterpen alkohol yang dapat memberikan efek farmakologis sebagai analgetik, antidepresan, tonik dan stimulan (Dionysia, 2015)

Pijat pada kaki dan diakhiri *pijat* pada telapak kaki menggunakan minyak sereh akan merangsang dan dapat menyegarkan bagian kaki sehingga dapat memulihkan kembali sistem keseimbangan dan membantu relaksasi. Teknik pemijatan di titik tertentu dapat menghilangkan sumbatan dalam darah, serta energi dalam tubuh akan kembali lancar. Terapi *pijat* kaki adalah upaya penyembuhan yang efektif dan aman, serta tanpa efek samping. Rasa rileks yang dapat

mengurangi stres dan dapat memicu lepasnya endorfin, serta membuat nyaman, dan zat kimia otak yang menghasilkan rasa nyaman tersendiri. Pada pengobatan non farmakologi ini lebih aman dan lebih ekonomis, karena tidak ada obat, tindakan pembedahan serta alat – alat kedokteran yang tidak digunakan. Metode ini dirasa lebih aman untuk digunakan karena kecilnya efek samping yang ditimbulkan.

Penelitian Aziz (2014), di Panti Wredha Darma Bakti Surakarta terdiri dari 80 lansia. Hasil wawancara penelitian di Panti Wreda Pajang dari 80 lansia didapatkan 15 lansia yang mengalami gangguan tidur. Diantaranya sering mengeluh terbangun pada malam hari dan tidak bisa tidur kembali, lama tidur kurang dari 4jam 30menit.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Posyandu Lansia Melati di Lingkungan Ngebrak Lor Kelurahan Giriwoyo, terdiri dari 42 lansia, dilakukan studi pendahuluan dengan metode wawancara kepada 10 lansia, didapatkan 8 lansia mengalami gangguan insomnia, *Early insomnia* (susah tidur dimalam hari meskipun badan sudah lelah), *Middle insomnia* (sering terbangun saat tidur di malam hari dan sulit tertidur lagi), *Late insomnia* (bangun terlalu awal dipagi hari dan tidak mampu melanjutkan tidur lagi), 2 lansia tidak mengalami gangguan tidur, Beberapa lansia mengatakan mendengarkan radio dapat membantu mengatasi insomnia, membatasi tidur siang, lansia lainnya melakukan kegiatan ibadah malam. Sejauh ini belum ada lansia yang melakukan kegiatan pijat kaki menggunakan

aromaterapi minyak sereh. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pijat kaki dengan Minyak Sereh Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia di Posyandu Melati Lingkungan Ngebrak Lor Kelurahan Giriwoyo”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh pijat kaki dengan minyak sereh terhadap insomnia pada lansia?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pijat kaki dengan minyak sereh terhadap insomnia pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan karakteristik pada lansia di Posyandu Lansia Melati Lingkungan Ngebrak Lor Kelurahan Giriwoyo
- b. Mendeskripsikan insomnia sebelum pijat kaki dengan pemberian Minyak Sereh. Di Posyandu Lansia Melati Lingkungan Ngebrak Lor Kelurahan Giriwoyo
- c. Mendeskripsikan insomnia sesudah pijat kaki dengan pemberian Minyak Sereh. Di Posyandu Lansia Melati Lingkungan Ngebrak Lor Kelurahan Giriwoyo
- d. Menganalisis pengaruh pijat kaki dengan pemberian minyak sereh terhadap insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Melati Lingkungan Ngebrak Lor Kelurahan Giriwoyo

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Dapat menambah wawasan atau pengembangan ilmu keperawatan gerontik khususnya pada penanganan insomnia pada lansia.

2. Praktis

a. Lansia

Lansia dengan insomnia dapat menambah pengalaman dan pengetahuan tentang mengatasi dan mencegah insomnia dan menjadi pedoman bagaimana menjalani pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Tempat penelitian / Posyandu

Menambah pengalaman ilmu dalam mengatasi insomnia pada lansia di Lingkungan Ngebrak Lor Giriwoyo

c. Institusi Pendidikan

Sebagai sumber referensi untuk meningkatkan kualitas pendidikan keperawatan khususnya pada pasien dengan insomnia dan dapat menambah pengetahuan bagi pembaca.

d. Profesi Keperawatan

Sebagai bahan masukan dalam menambah mutu pelayanan bagi tenaga kesehatan dalam mengatasi insomnia pada lansia.

e. Peneliti

Menambah pengalaman dalam berbagi ilmu kepada masyarakat yang membutuhkan informasi.

f. Peneliti Selanjutnya

Sebagai acuan untuk melakukan penelitian lebih dalam tentang pengaruh aromatherapi pada insomnia.

E. Keaslian Penelitian

Nama Peneliti	Judul	Hasil Penelitian	Perbedaan dan Persamaan
Febriati Astuti, Ni Made Sumartyaw ati, Asril Ashari (2018)	Pengaruh Terapi Inhalasi Aroma Cendana Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lenangguar Desa Lenangguar Kecamatan Lenangguar Kabupaten Sumbawa Besar	Hasil uji statistic diperoleh hasil p -value = 0,000 lebih kecil dari nilai signifikan 0,05 sehingga H_0 ditolak artinya ada pengaruh tingkat insomnia sebelum inhalasi aromaterapi cendana dengan sesudah inhalasi aromaterapi cendana madu sebagai bahan alami yang praktis dalam mempercepat penyembuhan luka.	Perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti yaitu terletak pada metode penelitiannya. Persamaan dengan penelitian yang akan diteliti yaitu terletak pada variabel penelitiannya.
Ilham Ridwan Yassin, Fahni Haris (2018)	Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Insomnia Pada Remaja Di Panti Asuhan Al-Idris	Nilai signifikansi tingkat insomnia $pretest-posttest$ kelompok kontrol yaitu 0,739 ($p < 0,05$) artinya tidak ada penurunan tingkat insomnia. Hasil uji beda $pretest$ kelompok intervensi-kontrol yaitu 0,478 ($p < 0,05$) artinya tingkat insomnia yang dialami kedua kelompok sama. Hasil uji beda $posttest$ dari	Perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti yaitu terletak pada metode penelitiannya. Persamaan dengan penelitian yang akan diteliti yaitu terletak pada variabel penelitiannya.

			kelompok intervensi-kontrol yaitu 0,014 ($p < 0,05$) artinya tingkat insomnia kedua kelompok berbeda. Terdapat pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat insomnia pada remaja di panti asuhan Al-Idris	
Wildan Fahad Al Azis (2019)	Pengaruh Masase Kaki Dan Aromaterapi Sereh Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Daerah Surakarta		Pemberian terapi masase kaki dan aroma terapi sereh efektif dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia ditunjukkan dengan Hasil uji <i>paired sample t-test</i> insomnia <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kelompok eksperimen diperoleh sebesar thitung sebesar 7,544 ($p\text{-value} = 0,000$) dan hasil uji insomnia <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kelompok kontrol diperoleh nilai t hitung sebesar 1,740 ($p\text{-value} = 0,104$)	Perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti yaitu terletak pada metode penelitiannya. Persamaan dengan penelitian yang akan diteliti yaitu terletak pada variabel penelitiannya.
