

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia atau lansia ialah seseorang yang sudah memasuki usia lebih dari 60 tahun (Yurintika, Sabrian, dan Dewi, 2015). Berdasarkan data Survey Penduduk antar Sensus (SUPAS) 2015, jumlah lanjut usia Indonesia sebanyak 21,7 juta atau 8,5%. Berdasarkan jumlah tersebut, lansia perempuan sebanyak 11,6 juta (52,8%) dan 10,2 juta (47,2%) lanjut usia laki-laki. Hal tersebut menunjukkan bahwa Indonesia termasuk dalam negara yang akan memasuki era penduduk menua (*ageing population*), karena jumlah lansia yang telah melebihi angka 7,0% (BPS, 2016).

Pada tahun 2015 terdapat beberapa provinsi yang sudah mengalami penuaan penduduk dilihat dari distribusi lanjut usia. Ada empat provinsi dengan persentase penduduk lanjut usia tertinggi menurut hasil Supas 2015 yakni Daerah Istimewa Yogyakarta (13,6%), Jawa Tengah (11,7%), Jawa Timur (11,5%), dan Bali sebesar 10,4% (BPS, 2016).

Dilihat dari data indeks penuaan (*Ageing Index*), tahun 2035 diproyeksikan terdapat 73 orang lanjut usia per 100 penduduk kurang dari 15 tahun. Angka tersebut meningkat jauh lebih cepat dibanding pada tahun 2015 yaitu sebanyak 31 orang lanjut usia per 100 penduduk. Berdasarkan data Supas 2015, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki indeks penuaan tertinggi, dan yang terendah yaitu provinsi Papua.

Lansia tidak lepas dari kata menua. Penuaan adalah suatu proses alamiah yang tentunya akan dirasakan oleh semua orang, penuaan pada setiap individu akan berbeda-beda, tergantung dengan faktor herediter, stressor lingkungan, dan sejumlah besar faktor lainnya (Yurintika, Sabrian, dan Dewi, 2015). Proses penuaan dapat mengakibatkan masalah degeneratif dan penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus, hipertensi, serta gangguan-gangguan lain seperti depresi, demensia, cemas, dan sulit tidur atau gangguan tidur. Degeneratif ialah masalah kesehatan pada lansia yang membutuhkan penanganan serius, salah satu masalah degeneratif adalah gangguan tidur (Maruti dan Maretina, 2015).

Gangguan tidur pada lansia merupakan keadaan tidak mampu untuk mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas, dengan keadaan tidur yang sebentar atau bahkan kesusahan untuk tidur (Hidayat dalam Yurintika, 2015). Gangguan tidur merujuk pada gangguan pemenuhan tidur baik secara kualitas maupun kuantitas (DeWit dalam Yurintika, 2015).

Prevalensi gangguan pemenuhan tidur pada lansia meningkat yaitu sekitar 67%. Ada 40% kelompok lansia lebih mengeluh susah tidur, 30% lansia sering terbangun pada malam hari dan sisanya gangguan pemenuhan tidur yang lain (Kemenkes RI, 2015). Kualitas tidur yang buruk pada lansia jika tidak segera diatasi akan berdampak serius meliputi aspek fisik, kemampuan kognitif, dan juga kualitas hidup, maka dilakukan beberapa cara untuk mengatasi gangguan tidur (Annurohim, 2016).

Banyak usaha yang telah dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur. Gangguan tidur dapat diatasi dengan menggunakan pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi memiliki efek yang cepat, tetapi penggunaan obat-obatan sedatif akan berbahaya bagi kesehatan lansia jika digunakan dalam jangka panjang, sedangkan teknik non farmakologi efek sampingnya lebih minim namun efektif (Dondok dan Sulaiman, 2017). Teknik non farmakologi diantaranya yaitu *massage*, pijat refleksi, *guided imaginary therapy*, terapi musik, aroma terapi, dan rendam kaki air hangat (Maruti dan Marettina, 2015).

Salah satu teknik non farmakologi yang dinilai efektif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia adalah teknik merendam kaki dengan air hangat dikarenakan dengan merendam kaki menggunakan air hangat pada suhu 37-39⁰C dapat meningkatkan kualitas tidur lansia (Utami, 2015). Teknik non farmakologi rendam kaki air hangat dapat dilakukan secara mandiri, mudah dilakukan, tidak membutuhkan waktu lama, dan dapat mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologis (Hastuti, 2015).

Efek terapeutik menggunakan air yang hangat akan meningkatkan sensibilitas jaringan kolagen, meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis, mengurangi keram otot, mengurangi pembengkakan dan eksudat, meningkatkan peredaran darah, terjadinya vasodilatasi pada kulit yang disebabkan adanya bradikinin dari kelenjar hormon dan terjadi dilatasi pada otot dan pembuluh darah ketika terkena rangsangan air hangat (Kristyarini & Kristanti dalam Anita, 2016).

Teknik rendam kaki dengan air hangat akan mendapatkan hasil yang efektif apabila dilakukan sebelum tidur malam, dan dilakukan secara rutin selama 3-6 hari maka akan memberikan efek relaksasi pada tubuh sehingga dapat mengatasi gangguan tidur (Yolanda Amirta dalam Anita, 2016). Rendam kaki air hangat dapat meningkatkan kualitas tidur lansia karena akan timbul rasa rileks setelah melakukan rendam kaki selama 15-20 menit (Maruti dan Maretina, 2015).

Rata-rata kuantitas tidur lansia 7jam/hari setelah merendam kaki dengan air hangat, maka merendam kaki dengan air hangat dapat meningkatkan kuantitas tidur lansia yang normalnya mempunyai kuantitas tidur 6jam/hari. Beberapa lansia juga mengatakan tidurnya lebih nyaman, tenang dan lelap setelah merendam kaki dengan air hangat. Hal tersebut sesuai dengan efek relaksasi yang diperoleh dari merendam kaki dengan air hangat pada malam hari (Anita, Tuto, dan Yulvitanari, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anita (2016) menyatakan bahwa ada peningkatan kualitas tidur pada lansia yang diberikan intervensi rendam kaki dengan air hangat. Merendam kaki dengan air hangat yang dilakukan sebanyak 5 kali memberikan dampak positif (peningkatan kualitas tidur) dengan rata-rata peningkatannya yaitu 2.45 jam/hari sebanyak 20 responden.

Berdasarkan tinjauan di atas maka peneliti akan menerapkan rendam kaki air hangat untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur lansia. Penerapan rendam kaki air hangat tersebut akan dilakukan di Rumah

Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma dikarenakan berdasarkan penelitian, dinyatakan bahwa Kota Yogyakarta menduduki tingkatan pertama dalam hal tingkat peduli masa depan lansia dimensi pengembangan potensi, dan juga Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma merupakan satu-satunya panti sosial milik pemerintah Kota Yogyakarta (Khotimah, 2016).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma pada hari Kamis, 19 Desember 2019 didapatkan keterangan bahwa jumlah lansia ada 62. Berdasarkan keterangan dari perawat, 80% lansia mengalami gangguan tidur dengan rata-rata lansia sering terbangun di malam hari dan sulit untuk memulai tidur kembali, jika sudah mengalami gangguan tidur biasanya lansia melakukan aktivitas seperti mencuci, memasak air dan mengaji. Ada beberapa hal yang mempengaruhi gangguan tidur lansia diantaranya adalah teringat dengan masa lalu yang tidak baik, adanya rasa rindu dengan keluarga.

Berdasarkan informasi dari perawat didapatkan bahwa selama ini, hal yang dilakukan perawat dalam menangani masalah gangguan tidur adalah menerapkan terapi farmakologi seperti pemberian obat Chlorfeniramin dan Cetirizine, belum dilakukan penanganan secara non farmakologi, karena hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan cara non farmakologi dalam mengatasi gangguan tidur.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah penerapan rendam kaki dengan air hangat pada lansia dengan gangguan tidur?

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan umum

Diterapkannya rendam kaki dengan air hangat pada lansia dengan gangguan tidur.

2. Tujuan khusus

- a. Diketuainya faktor yang mempengaruhi tidur lansia
- b. Diketuainya faktor yang mempengaruhi pelaksanaan rendam kaki air hangat
- c. Diketuainya respon lansia terhadap pemberian rendam kaki air hangat.
- d. Diketuainya kualitas tidur lansia terhadap pemberian rendam kaki air hangat

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini adalah keperawatan gerontik.

E. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi Lansia

Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam meningkatkan kualitas tidur melalui rendam kaki dengan air hangat.

2. Bagi Perawat Lain

Dapat menggunakan terapi non farmakologi rendam kaki dengan air hangat pada lansia dengan gangguan tidur.

3. Bagi Peneliti Lain

Dapat dijadikan bahan bacaan dan referensi bagi peneliti tentang rendam kaki dengan air hangat serta diharapkan dapat dijadikan untuk penelitian selanjutnya.

F. Keaslian Penelitian

Terdapat beberapa penelitian yang terkait dengan penelitian ini, yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Hardono, Elisa Oktaviana dan Andoko (2019) dengan judul penelitian “Rendam Kaki dengan Air Hangat Salah Satu Terapi yang Mampu Mengatasi Insomnia pada Lansia”

Persamaan:

- a. Responden yang dipilih berusia lebih dari 60 tahun
- b. Suhu air yang digunakan 37-39⁰C dan perendaman selama 15-20 menit.

Perbedaan:

- a. Penelitian yang terdahulu menggunakan desain penelitian *one group pre post design* dengan jumlah responden 17, sedangkan desain yang akan dilakukan adalah studi kasus dengan *pretest-posttest* dua responden (individu) yang diamati secara mendalam.
- b. Penelitian terdahulu dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung, sedangkan penelitian yang akan dilakukan

dilaksanakan di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma.

- c. Alat ukur penelitian terdahulu menggunakan kuesioner KSPBJ-IRS untuk mengetahui adanya gangguan tidur pada responden, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan kuesioner PSQI.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Fitriana Putri, Ns. Luh Titi Handayani dan Muhammad Amin Huda (2017) dengan judul penelitian “Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat terhadap Pemenuhan Tidur pada Pasien Preoperatif di RSUD Dr. H. Koesnadi”

Persamaan:

- a. Hasil yang diukur adalah peningkatan kualitas tidur

Perbedaan:

- a. Penelitian terdahulu menggunakan desain penelitian *pretest-Postest With Control Group Design*, dengan memberikan *treatment* pada kelompok perlakuan dan tidak memberikan *treatment* pada kelompok kontrol, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan desain penelitian studi kasus dengan sekurang-kurangnya dua responden yang semuanya diberikan *treatment*.
- b. Responden dalam penelitian terdahulu ialah semua pasien Preoperatif (pembedahan elektif) di Ruang Dahlia RSUD Dr. H. Koesnadi Bondowoso yaitu 28 pasien, sedangkan responden dalam

penelitian yang akan dilakukan adalah dua responden dengan gangguan pola tidur.

- c. Penelitian terdahulu dilakukan selama satu bulan, sedangkan penelitian yang akan dilakukan satu minggu.
 - d. Analisa data pada penelitian terdahulu menggunakan Uji Mann-Whitney dengan ketentuan nilai $\alpha=0,05$, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan evaluasi kuesioner PSQI.
 - d. Tempat penelitian terdahulu berada di RSUD Dr. H. Koesnadi Bondowoso, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berada di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Herlina Wungouw dan Rivelino S Hamel (2018) dengan judul “Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat pada Kaki terhadap Insomnia pada Lansia di Kelurahan Anggres Kecamatan Tahuna Barat”

Persamaan:

- a. Subjek yang digunakan dalam penelitian adalah lansia yang mengalami gangguan tidur yang memenuhi kriteria inklusi.

Perbedaan:

- a. Desain penelitian yang digunakan penelitian terdahulu adalah penelitian *Pre Eksperimental* dengan rancangan Perbandingan Kelompok Statis (*The Static Group Comparison*), sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan desain penelitian studi kasus.

- b. Instrumen penelitian terdahulu menggunakan Kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-*Insomnia Rating Scale*, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan instrumen PSQI.
- c. Responden yang digunakan dalam penelitian terdahulu sebanyak 32 orang, sedangkan penelitian yang akan dilakukan sekurang-kurangnya dua responden.
- d. Penelitian terdahulu dilakukan di Kelurahan Anggres Kecamatan Tahuna Barat, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berada di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma.