

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas yang ditandai dengan terjadinya proses penuaan secara alami, meliputi perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Proses penuaan tersebut menyebabkan penurunan fungsi berbagai sistem tubuh sehingga lansia menjadi lebih rentan mengalami masalah kesehatan, salah satunya adalah gangguan kualitas tidur (Anandhi, *et al.*, 2023).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) proporsi penduduk lanjut usia di Indonesia mencapai sekitar 12% atau 29 juta jiwa, dan angka ini diperkirakan akan terus meningkat mencapai 20% pada tahun 2025. Sedangkan di Indonesia lansia dengan masalah gangguan tidur tergolong tinggi yaitu mencapai 67% khususnya pada kelompok usia 65 tahun keatas. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian agar tercapainya kualitas tidur yang baik (Juwita, *et al.*, 2023).

Kualitas tidur pada lansia cenderung mengalami penurunan akibat perubahan fisiologis pada sistem saraf pusat, penurunan produksi hormon *melatonin*, serta adanya penyakit kronis yang sering menyertai lansia. Gangguan tidur pada lansia dapat ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan tidur tidak nyenyak. Secara keperawatan, kondisi tersebut dapat diidentifikasi sebagai masalah keperawatan gangguan pola tidur. Apabila kondisi ini berlangsung dalam

jangka waktu lama, dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia, kelelahan, gangguan konsentrasi, serta meningkatnya risiko gangguan kesehatan lainnya (Harefa, *et al.*, 2021).

Upaya penanganan gangguan tidur pada lansia dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan non farmakologis, namun penggunaan obat tidur pada lansia memiliki risiko efek samping yang lebih besar, seperti ketergantungan dan gangguan fungsi kognitif. Kondisi ini menuntut perawat untuk berperan aktif dalam mengidentifikasi masalah tidur lansia dan memberikan intervensi keperawatan yang aman, efektif, serta berkelanjutan. Intervensi non farmakologis menjadi pilihan yang lebih aman dan dianjurkan dalam praktik keperawatan. Salah satu yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia adalah terapi rendam kaki air garam hangat (Melani, *et al.*, 2021).

Terapi rendam kaki air garam hangat adalah terapi dengan cara merendam kaki ke dalam air hangat yang diberi garam. Terapi rendam kaki air hangat dapat memberikan efek relaksasi dengan cara meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit dan tegang pada otot sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur (Susanti, *et al.*, 2024). Penggunaan garam yang mengandung natrium berperan dalam menjaga keseimbangan cairan dan fungsi saraf sehingga mendukung kenyamanan, sedangkan magnesium berperan dalam regulasi *neurotransmitter* dan hormon yang berhubungan dengan tidur seperti

melatonin sehingga memudahkan untuk memulai tidur (Kuncoro, *et al.*, 2025).

Mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh (Harefa, *et al.*, 2021) berjudul “Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Garam Hangat Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo” menunjukkan terapi rendam kaki air garam hangat efektif meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, 20 responden memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan setelah diberikan intervensi terjadi peningkatan, dimana 19 responden memiliki kualitas tidur baik. Analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menandakan terdapat perbedaan signifikan antara kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh (Prasasti & Yulistiani, 2025) berjudul “Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Garam Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi” menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air garam hangat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan dilakukan terapi pada sore hari selama 15 menit dan 6 hari berturut turut. Terapi ini merupakan terapi yang mudah diterapkan pada lansia.

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di BPSTW Abiyoso DIY, diketahui jumlah lansia yang tinggal di panti tersebut sebanyak 115 orang. Hasil wawancara dengan salah satu pengelola panti menunjukkan bahwa 70% lansia mengalami kualitas tidur buruk. Pengelola BPSTW juga

menyampaikan bahwa penanganan gangguan tidur lansia bersifat situasional dapat melalui terapi farmakologis sesuai anjuran dokter atau pengaturan keseimbangan antara aktivitas harian dan waktu tidur siang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penanganan non farmakologis yang mudah diterapkan, aman, dan berkelanjutan belum dimanfaatkan secara optimal.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi penerapan terapi rendam kaki air garam hangat terhadap kualitas tidur lansia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan intervensi non farmakologis yang efektif dan mudah dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dirumuskan masalah sebagai berikut
“Bagaimana Penerapan Rendam Kaki Air Garam Hangat Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan penerapan rendam kaki air garam hangat dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu menerapkan asuhan keperawatan melalui terapi rendam kaki air garam hangat untuk meningkatkan kualitas tidur lansia dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi.

- b. Mengetahui respon pasien setelah dilakukan penerapan rendam kaki air garam hangat dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup studi kasus ini termasuk dalam bidang keperawatan gerontik untuk meningkatkan kualitas tidur lansia menggunakan pendekatan proses keperawatan melibatkan dua responden dengan metode studi kasus.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi bagi perkembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan gerontik dalam penerapan rendam kaki air garam hangat dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien

Diharapkan lansia dapat menerapkan terapi rendam kaki air garam hangat untuk meningkatkan kualitas tidur.

b. Bagi Perawat

Diharapkan dapat menambah pengetahuan dan keterampilan perawat dalam menerapkan intervensi keperawatan non farmakologis, terapi rendam kaki air garam hangat untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan menjadi referensi pembelajaran bagi mahasiswa mengenai penerapan terapi rendam kaki air garam hangat dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

F. Keaslian Penelitian

1. “Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Garam Hangat Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo” (Harefa, *et al.*, 2021)

Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimen* dengan desain *one group pretest* dan *posttest* yang melibatkan 20 responden lansia. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* melalui metode wawancara. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur lansia setelah diberikan terapi rendam kaki air garam hangat dengan nilai p (p -value) = 0,000 ($p < 0,05$). Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah menguji efektivitas terapi rendam kaki air garam hangat sebagai intervensi non farmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur lansia serta menggunakan instrumen penilaian *PSQI*, sedangkan perbedaanya pada desain penelitian *one group pretes and posttest*, jumlah sampel yang digunakan yaitu 20 responden.

2. “*Foot Hydrotherapy* Air Garam Efektif Dalam Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia” (Anandhi, *et al.*, 2023)

Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest and posttest* dengan jumlah responden sebanyak 25 lansia berusia 60 – 74 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas 1 Denpasar Selatan yang dipilih menggunakan teknik sampling. Pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan dianalisis dengan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan 25 responden mengalami kualitas tidur buruk sedangkan setelah intervensi 16 responden mengalami kualitas tidur baik. Dengan nilai $p = 0,000$. Persamaan penelitian ini menguji efektifitas rendam kaki air garam hangat sebagai intervensi non farmakologi untuk peningkatan kualitas tidur lansia dan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Sementara perbedaan penelitian ini menggunakan desain *one group pretest and posttest*, teknik analisis uji *Wilcoxon*, tempat pelaksanaan dan jumlah sampel sebanyak 25 responden.

3. “Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Garam Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi” (Prasasti & Yulistiani, 2025)

Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperiment* dengan desain *one group pretest and posttest* yang melibatkan 36 lansia penderita hipertensi. Analisis dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi selama 6 hari berturut-turut, sebanyak 32 responden mengalami peningkatan kualitas tidur, disertai dengan penurunan tekanan darah, diperoleh

nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menandakan adanya signifikan dari intervensi yang diberikan. Persamaan penelitian ini membahas penerapan terapi rendam kaki air garam hangat untuk meningkatkan kualitas tidur, dan pelaksanaan selama 6 hari berturut-turut. Sedangkan perbedaan penelitian ini yaitu menggunakan metode *Quasi Eksperiment* dengan desain *one group pretest-posttest*, analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*, dan responden 36 lansia hipertensi.