

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia mengalami penurunan diberbagai sistem tubuh yang meliputi beberapa aspek baik biologis, fisiologis, psikososial, maupun spiritual merupakan suatu fenomena yang kompleks dan multidimensial (Mickey, 2006). Faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan dapat mengubah kualitas dan kuantitas tidur seseorang (Potter, 2005). Kebanyakan lansia mengalami gangguan tidur disebabkan oleh pensiunan dan perubahan pola sosial, kematian pasangan atau teman dekat, peningkatan penggunaan obat-obatan, penyakit yang baru saja dialami, perubahan irama sirkadian (Mickey, 2006).

Proses penuaan terjadi secara bertahap dan merupakan proses yang tidak dapat dihindari, berlangsung sejak konsepsi dalam kandungan sampai individu meninggal dunia. Proses menua membawa pengaruh serta perubahan menyeluruh baik fisik, mental, dan moral spiritual. Proses menua pada sebagian besar individu di anggap sebagai suatu pengalaman yang menegangkan yang membutuhkan penyesuaian (Saryono & Badrushshalih, 2010). Menjadi tua ditandai dengan adanya kemunduran biologis yang terlihat sebagai gejala-gejala kemunduran fisik, antara lain kulit mulai mengendur, rambut beruban, mudah lelah, gerakan menjadi

lambat. Kemunduran lain yang terjadi adalah kemampuan-kemampuan kognitif seperti demensia, kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat, serta tidak mudah menerima hal baru (Maryam, 2008).

Tidur sangat di butuhkan bagi tubuh untuk penyembuhan dan perbaikan system tubuh. Jika masalah tidur tidak teratasi maka akan menimbulkan masalah yang lain, seperti penyakit yang serius, perubahan suhu, kecemasan, mudah tersinggung, gangguan penilaian, kehilangan berat badan, penurunan nafsu makan (Joni H, 2008).

Perubahan tidur normal pada lansia adalah terdapat penurunan pada NREM 3 dan 4, lansia hampir tidak memiliki tahap 4 atau tidur dalam. Perubahan pola tidur lansia disebabkan perubahan sistem neurologis yang secara fisiologis akan mengalami penurunan jumlah dan ukuran neuron pada sistem saraf pusat. Hal ini mengakibatkan fungsi dari neurotransmitter pada sistem neurologi menurun, sehingga distribusi norepinefrin yang merupakan zat untuk merangsang tidur juga akan menurun. (Potter&Perry,2005; Stanley, 2006). Perubahan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur yang berhubungan dengan proses penuaan pada seperti meningkatkan latensi tidur, efisiensi tidur berkurang, bangun lebih awal, mengurangi tahapan tidur nyenyak dan gangguan irama sirkadian, peningkatan tidur siang. Jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur lebih dalam menurun. Lansia melaporkan sering tidur siang dan mengalami kesulitan jatuh tertidur dan tetap tidur (Stanley, 2006; Oliveira, 2010).

Gangguan tidur menyerang 50% orang yang berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal di rumah dan 66% orang yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang. (Mickey, 2006). Pada orang lanjut usia, yang melaporkan menggunakan waktu di tempat tidur yang lebih lama tetapi tidak tertidur, sering bangun pada malam hari, dan sulit memulai tidur kembali, berkurangnya waktu malam, semakin panjangnya waktu yang diperlukan untuk jatuh tidur (sleep latency), dan tidur sekejap (naps) yang singkat pada siang hari. Banyak lansia mengeluh bahwa mereka terbangun tanpa rasa segar dan mengalami kelelahan pada siang hari. Gangguan kognisi, gangguan kinerja motorik, dan perasaan malaise serta malas sering ditemukan (William B. Abrams, 2007).

Dampak dari kuantitas tidur lansia yang kurang yaitu : Depresi, kesulitan untuk berkonsentrasi, aktivitas sehari-hari menjadi terganggu, prestasi kerja atau belajar mengalami penurunan, mengalami kelelahan di siang hari, hubungan interpersonal dengan orang lain menjadi buruk, meningkatkan resiko kematian, menyebabkan kecelakaan karena mengalami kelelahan yang berlebihan, memunculkan berbagai penyakit fisik (Asmadi, 2008).

Tidur sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk penyembuhan dan perbaikan system tubuh. Jika masalah tidur tidak teratasi maka akan menimbulkan masalah yang lain, seperti penyakit yang serius, perubahan suhu, kecemasan mudah tersinggung, gangguan penilaian, kehilangan berat badan, penurunan nafsu makan (Joni H, 2008).

Secara fisiologis jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh, dapat terjadi efek-efek seperti pelupa, konfusi dan disorientasi, terutama jika deprivasi tidur terjadi untuk waktu yang lama (Mickey S, 2006). Insomnia adalah salah satu gangguan utama dalam memulai dan mempertahankan tidur di kalangan lansia. Insomnia di definisikan sebagai suatu keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang di sebabkan oleh sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak merupakan suatu keadaan ketika seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau tidak dapat untuk tidur dengan nyenyak (Widya, 2010).

Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas social dan status kesehatan bagi penderita insomnia merupakan masalah kesehatan yang sering di jumpai di semua lingkungan, baik pada Negara maju maupun Negara berkembang. Penderita insomnia pun tidak terbatas pada kisaran umur tertentu. Terdapat banyak penyebab insomnia seperti faktor psikologis, problem psikiatri, sakit fisik, factor lingkungan, gaya hidup, tidur siang berlebihan (susilo dan wulandari, 2011).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering di keluhkan pada penderita insomnia, umumnya pada saat bangun tidur tidak dalam keadaan fresh atau segar. Maka akan merasa cemas, loyo, kurang bersemangat, masih ngantuk, dan perasaan tidak enak. Kondisi ini juga menguras energy

emosional. Perasaan atau suasana hati menjadi sangat terganggu atau tidak menentu. Tentunya ini akan mengganggu kesehatan, kinerja, dan kualitas hidup insomnia pada lansia harus diatasi agar tidak timbul masalah lebih lanjut.

Terapi insomnia dapat di golongkan menjadi dua cara yaitu dengan cara medis (farmakologi) dan komplementer (non farmakologi). Pengobatan yang sering di lakukan untuk mengurangi insomnia umumnya dilakukan dengan memakai obat tidur. Namun untuk pemakaian yang berlebihan dapat membawa efek samping kecanduan, bila overdosis dapat membahayakan pemakaiannya (Coates, 2001).

Terapi stimulus control dan energy terapi menggunakan perendaman air hangat merupakan salah satu terapi non farmakologi yang mudah di aplikasikan pada lansia dengan gangguan tidur insomnia. Penelitian menurut Barus (2011) menunjukkan bahwa terdapat rendam kaki efektif untuk menggunakan air hangat efektif dalam meningkatkan kuantitas tidur pada lansia. Lebih lanjut peneliti menurut Barus menunjukkan bahwa lansia sebelum di berikan perendaman dengan air hangat jumlah jam tidur pasien menjadi 7 jam.

Hasil pengamatan saat melakukan praktik tinjauan kasus didapatkan sebagian besar lansia mengalami gangguan tidur di sebabkan ketidaknyamanan pada lingkungan. Berdasarkan hal di atas, penulis ingin mengaplikasikan tentang “rendam air hangat pada kaki dalam

meningkatkan kuantitas tidur lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang”

B. Rumusan Masalah.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas dan melihat bahwa insomnia sering di alami oleh lansia, maka penelitian merumuskan “apakah rendam air hangat pada kaki dapat meningkatkan kuantitas tidur lansia?”

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan umum

Menggambarkan hasil asuhan keperawatan tentang pengaruh terapi rendam air hangat pada kaki dalam meningkatkan kuantitas tidur lansia.

2. Tujuan khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian klien lansia dengan kurang tidur.
- b. Mampu merumuskan masalah keperawatan.
- c. Mampu menyusun perencanaan klien dengan menggunakan terapi rendam kaki air hangat.
- d. Mampu melakukan tindakan dan evaluasi terapi rendam kaki air hangat pada klien lansia dalam meningkatkan kuantitas tidur.

D. Manfaat Penulisan

Karya tulis ilmiah ini di harapkan bermanfaat bagi:

1. Bagi lansia

- a. Menambah wawasan dan pengetahuan tentang “rendam air hangat pada kaki dalam meningkatkan kuantitas tidur lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang”

2. Bagi masyarakat

- a. Karya tulis ilmiah ini di harapkan dapat memberikan informasi dan manfaat pada lansia tentang” rendam air hangat pada kaki dalam meningkatkan kuantitas tidur lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang”
- b. Melaksanakan serta dengan tenaga kesehatan dalam menyelesaikan masalah.

3. Bagi petugas kesehatan

Karya tulis ilmiah ini, di harapkan dapat di gunakan sebagai masukan dalam pemberian informasi atau konseling mengenai” rendam air hangat pada kaki dalam meningkatkan kuantitas tidur lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang”.

4. Bagi institusi

Karya tulis ilmiah ini di harapkan dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan bagi mahasiswa Diploma III Keperawatan Unimus Semarang mengenai “rendam air hangat pada kaki dalam

meningkatkan kuantitas tidur lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang”

5. Bagi perawat

Hasil laporan kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam keperawatan yaitu sebagai panduan perawat dalam pengelolaan terapi rendam air hangat pada kaki dalam meningkatkan kuantitas tidur lansia, dan diharapkan juga dapat menjadi informasi tenaga kesehatan lain dalam pengelolaan terapi rendam air hangat pada kaki dalam meningkatkan kuantitas tidur lansia.

