

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang kesehatan, serta bertambah baiknya kondisi sosial ekonomi menyebabkan semakin meningkatnya umur harapan hidup (*life expectancy*) dan dipengaruhi juga oleh majunya pelayanan kesehatan, penurunan angka kematian bayi dan anak, perbaikan gizi dan sanitasi dan peningkatan pengawasan terhadap penyakit infeksi. Hal tersebut menyebabkan perubahan struktur umur penduduk yang ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah penduduk golongan lanjut (lansia) (Nugroho, 2008).

Lansia adalah seseorang yang berusia lebih dari 65 tahun atau lebih. Menua bukanlah suatu penyakit, namun merupakan suatu proses penurunan serta perubahan daya tahan tubuh dalam menghadapi kehidupan. Perubahan yang terjadi pada lansia antara lain perubahan fisik, mental, psikososial serta spiritual (Nugroho, 2008).

Jumlah lansia di diseluruh dunia diperkirakan lebih dari 62,9 juta dan pada tahun 2025 diperkirakan lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar. Pada tahun 2010 diprediksikan jumlah kelompok lanjut usia di Indonesia meningkat menjadi 9,58% dan pada tahun 2020 sebesar 11,20%. Tahun 2020-2025 Indonesia akan menduduki peringkat negara dengan jumlah lanjut usia terbanyak RRC, India, Amerika Serikat dengan umur harapan hidup diatas 70 tahun (Nugroho, 2008).

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 dan Perry, 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). 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).

Perubahan proses menua dalam lansia mempengaruhi beberapa syaraf, karena syaraf yang terdapat dalam diri lansia semakin lama semakin kendor atau mengalami kemunduran. Dampak kemunduran dari proses menua berdampak pada susunan sistem syaraf pusat. Hal ini terjadi oleh suatu pengurangan aliran darah ke sel syaraf cerebral. Karena perubahan fisiologis inilah siklus tidur dan bangun mulai berubah. Terdapat 66 % lansia yang tinggal diperawatan jangka panjang mengalami gangguan tidur (Mickey, 2006).

Menurut Lumbantobing (2004) kebutuhan istirahat atau tidur lansia yaitu 5 sampai 8 jam. Apabila tidur kurang dari 6 jam semalam, biasanya mengakibatkan gejala *deprivasi* (kurang) tidur. Hal ini apabila terjadi terus menerus akan mengakibatkan gangguan psikologis maupun biologis. Gangguan biologis yang akan muncul antara lain letih, lemas yang akan berdampak pada aktivitas yang akan dilakukan pada siang harinya, sedangkan gangguan psikologis yang akan muncul antara lain bingung, kecemasan stres.

Hasil penelitian terdahulu tentang kuantitas tidur lansia di balai rehabilitas social “ Mandiri” Semarang di simpulkan bahwa secara keseluruhan kuanitas tidur lansia buruk. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 29 responden (29,9%) memiliki

kualitas tidur baik dan 68 responden (70,1%) memiliki kualitas tidur buruk (Khasanah dan Hidayati, 2012)

Menurut Amir (2007) dalam Khotimah (2012) menyatakan bahwa masyarakat awam belum terlalu mengenal gangguan tidur sehingga jarang mencari pertolongan. Pendapat yang menyatakan bahwa tidak ada orang yang meninggal karena tidak tidur itu tidak benar. Beberapa gangguan tidur dapat mengancam jiwa baik secara langsung atau tidak langsung misal kecelakaan akibat gangguan tidur. Oleh karena itu perlu diberikan suatu metode untuk menanggulangi hal tersebut agar masyarakat mampu mengatasi masalah tersebut tidak hanya dengan farmakologis namun juga non farmakologis. Merendam kaki merupakan salah satu teknik relaksasi untuk mengurangi efek insomnia. Menurut Hegner (2004) rendam air hangat pada kaki merupakan teknik stimulasi tidur yang dilakukan dengan cara merendam kaki pada air hangat bersuhu 37°C-39°C. Hal ini sesuai berdasarkan fisiologi bahwa pada daerah kaki terdapat syaraf-syaraf kulit yaitu *flexusvenosus* dari rangkaian syaraf ini stimulasi diteruskan ke *kornus posterior* kemudian dilanjutkan ke medulla spinalis, ke radiks dorsalis, selanjutnya ke *ventro basal thalamus* dan masuk ke batang otak yang tepatnya di daerah *raafe* bagian bawah *pons* dan *medulla* disinilah terjadi efek *sofarifik* (ingin tidur).

Menurut penelitian Khotimah (2012) rendam air hangat pada kaki meningkatkan kualitas tidur lansia, dan hasilnya menunjukkan rendam air hangat pada kaki efektif digunakan meningkatkan kualitas tidur.

Hasil rekapitulasi jumlah kunjungan lanjut usia di atas 65 tahun di UPT Puskesmas Bae Kudus dari bulan Oktober sampai bulan Desember 2017 adalah 438 lansia, yang terdiri dari lansia laki-laki 128 dan lansia perempuan 310. Lanjut usia

yang mengalami masalah gangguan tidur adalah 62 lansia (14,2%) dan 376 pasien (85,8%) tidak mengalami masalah gangguan tidur.

Berdasarkan Latar Belakang diatas penulis tertarik untuk mengaplikasikan tentang “Penerapan Rendam Air Hangat Pada Kaki Dalam Meningkatkan Kuantitas Tidur Pada Lansia di Puskesmas Bae”.

B. Tujuan Study Kasus

1. Tujuan Umum

Untuk Mengaplikasikan Terapi Penerapan Rendam Air Hangat Pada Kaki Dalam Meningkatkan Kuantitas Tidur Pada Lansia di Puskesmas Bae

2. Tujuan Khusus :

- a) Mendeskripsikan pengkajian pada kuantitas tidur lansia dan rendam air hangat di Puskesmas Bae
- b) Mendeskripsikan Diagnosa Keperawatan kuantitas tidur lansia dan rendam air hangat di Puskesmas Bae
- c) Mendeskripsikan terapi rendam air hangat pada kaki lansia yang sulit tidur di Puskesmas Bae.
- d) Mendeskripsikan evaluasi *outcome* aplikasi terapi rendam air hangat pada kaki terhadap lansia sulit tidur.

C. Manfaat Study Kasus

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam pengembangan dan menambah wawasan ilmu pengetahuan, dan dapat memberi gambaran atau informasi tentang penerapan rendam air hangat pada kaki dan dapat menjadi acuan pada peneliti.

1. Pelayanan keperawatan

Hasil study kasus ini dapat digunakan sebagai penambah wawasan ilmu pengetahuan, dapat memberi gambaran atau informasi tentang penerapan rendam air hangat pada kaki dan masukan dalam rangka meningkatkan upaya-upaya mengurangi gangguan sulit tidur pada lansia khususnya di Puskesmas Bae.

2. Bagi Lansia

Lansia dapat melakukan rendam air hangat secara mandiri atau dengan bantuan petugas sehingga dapat membantu mengatasi masalah sulit tidur

3. Bagi Institusi Pendidikan

Study kasus ini digunakan untuk memberikan sumbangan ilmiah kepada pendidik dan mahasiswa, terhadap kasus sulit tidur yaitu melalui rendam air hangat pada kaki dapat dijadikan sebagai komplementer, yang dapat diterapkan dalam praktek mandiri keperawatan oleh mahasiswa keperawatan.

