

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses menua (*aging*) adalah proses yang terus menerus (berkelanjutan secara alamiah) dimulai dari sejak lahir dan umumnya dialami oleh semua makhluk hidup (Nugroho, 2000).

Menurut WHO lansia digolongkan 3 kategori yaitu usia lanjut 60 – 70 tahun, usia tua 75 – 89 tahun, usia sangat lanjut ≥ 90 tahun. Berdasarkan hasil Sensus Penduduk (Tahun 2015), jumlah lansia Jawa Tengah sebanyak 3.983 juta orang. Jumlah lansia perempuan (2,132 juta orang) lebih banyak dari jumlah penduduk lansia laki-laki (1,850 juta orang). Jika dilihat menurut kelompok umur, jumlah penduduk lansia terjadi menjadi (60-65 tahun) sebanyak 1,343 juta orang, lansia (65+ tahun) sebanyak 2,639 juta orang (Proyeksi Penduduk Kabupaten/Kota Profinsi Jawa Tengah).

Proses menua menimbulkan berbagai masalah fisik, mental, maupun sosial ekonomi yang menyebabkan berbagai gangguan psikologis. Lanjut usia lebih rentan terkena berbagai penyakit karena semakin bertambahnya usia maka akan mengalami penurunan fungsi organ. Penurunan kondisi fisik ini dapat mempengaruhi kondisi mental dan psikologis pada lanjut usia. Masalah mental pada lanjut usia disebabkan oleh faktor kesepian, ketergantungan, dan kurang percaya diri, hingga dapat menyebabkan lanjut usia menjadi depresi, cemas, dan stress. Hal ini yang dapat memicu lanjut usia mengalami gangguan pada pola tidurnya (Stanley & Beare , 2006).

Lansia memiliki beberapa gangguan seiring bertambahnya usia. Pada usia diatas 55 tahun terjadi proses penuaan secara alamiah yang menimbulkan gangguan fisik, mental, sosial, ekonomi, dan psikologi. Lanjut usia memerlukan waktu yang lama untuk dapat tidur. Mereka sering terbangun dan hanya sedikit waktu yang dapat digunakan untuk masuk dalam tahap tidur sehingga mereka merasa tidak puas terhadap kualitas tidurnya (Nugroho, 2000).

Tidur adalah salah satu kebutuhan fisik utama selain makan, minum, dan bernafas. Tidur berfungsi untuk mengembalikan fungsi normal tubuh, pada saat tidur proses metabolik menurun, perbaikan fungsi kognitif dan emosi. Dengan adanya masalah pada tidur, akan berdampak pada kesehatan tubuh terutama pada lanjut usia. Salah satunya adalah gangguan tidur insomnia.

Insomnia yaitu ketidak mampuan untuk tidur meskipun ada keinginan untuk tidur. Lansia sering mengalami insomnia karena adanya perubahan pola tidur. Karena insomnia merupakan gejala, maka perhatian yang di berikan yaitu pada faktor emosional, biologis, dan medis yang berperan. Insomnia terdiri dari tiga jenis yaitu jangka pendek, sementara dan kronis (Stanley & Beare , 2006).

Penanganan yang diberikan untuk menangani kasus insomnia ini tidak hanya dapat dilakukan dengan penanganan medis saja seperti pemberian obat, tetapi masih ada cara lain untuk mengatasi gangguan tidur dengan non medis seperti misalnya: terpi musik, aroma terapi herbal lavender, senam lansia,

senam yoga, pijat refleksi dan masih banyak lagi. Terapi yang paling sesuai atau efisien dan mudah dilakukan untuk lanjut usia insomnia adalah dengan terapi spiritual (Wudhu).

Wudhu secara bahasa adalah “bersuci dan berbersih diri dari kotoran yang tampak maupun tidak tampak”. Sedangkan maknanya secara syariat adalah “mengangkat hadats dan menghilangkan najis”. Dari kedua pengertian ini maka tujuan melakukan wudhu adalah menyucikan diri dari hadast dan najis (Gisymar, 2008).

Terapi wudhu merupakan terapi dengan pendekatan terhadap kepercayaan yang dianut oleh klien. Banyak orang belum mengetahui manfaat dari terapi wudhu, dimana orang-orang sering melakukan kegiatan ini. Terapi wudhu merupakan salah satu metode relaksasi yang mudah dilakukan oleh lanjut usia karena setiap saat melakukan ibadah sholat pasti melakukan hal ini. Wudhu pada hakikatnya bukan saja sebagai sarana pembersihan diri tapi juga memberikan terapi yang luar biasa bagi ketenangan jiwa. Percikan air wudhu pada beberapa anggota tubuh menghadirkan rasa damai dan tentram. Sehingga pikiran akan tunduk dengan rasa damai sehingga ia menjadi rileks. Sehingga dapat memberikan ketenangan jiwa dan kenyamanan sebelum tidur sehingga usia lanjut akan mudah untuk masuk kondisi tidur (Saputra, 2015).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah :
“Aplikasi wudhu untuk mengatasi kasus insomnia pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang”

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan umum :

Mengaplikasikan terapi wudhu sebelum tidur untuk mengatasi kasus insomnia pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.

2. Tujuan khusus :

- a. Mampu mendeskripsikan pengkajian pada lansia yang mengalami gangguan tidur insomnia.
- b. Mampu merumuskan diagnosa keperawatan pada pasien lansia dengan insomnia.
- c. Mampu merumuskan rencana tindakan asuhan keperawatan dan melakukan intervensi keperawatan untuk mengatasi masalah yang dialami oleh pasien lansia dengan gangguan tidur insomnia.
- d. Mampu melakukan evaluasi hasil dan tindakan yang telah dilakukan pada pasien lansia dengan gangguan tidur insomnia.
- e. Mampu mendiskripsikan penerapan terapi wudhu sebelum tudur dengan pasien gangguan tidur insomnia.

D. **Manfaat penulisan**

Hasil laporan kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam bidang ilmu keperawatan sebagai panduan perawat dalam mengelola kasus insomnia. Dan di harapkan menjadi informasi bagi tenaga kesehatan lain terutama dalam pengelolaan kasus yang bersangkutan.

