

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Meningkatnya usia harapan hidup penduduk Indonesia membawa konsekuensi bertambahnya jumlah lansia. Peningkatan usia lanjut akan berpengaruh pada berbagai aspek kehidupannya (fisik, mental, dan ekonomi). Mengantisipasi hal ini maka pengkajian masalah-masalah usia lanjut perlu ditingkatkan, termasuk aspek keperawatannya, agar dapat menyesuaikan dengan kebutuhan serta menjamin tercapainya usia lanjut yang bahagia, berdaya guna dalam kehidupan keluarga, dan masyarakat Indonesia (Tamher, 2009).

Usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Menjadi tua ditandai dengan adanya kemunduran biologis yang terlihat sebagai kemunduran yang terjadi adalah kemampuan-kemampuan kognitif seperti sering lupa, kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat, serta tidak mudah menerima hal baru. Kemunduran lain yang dialami adalah kemunduran fisik antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, rambut beruban, gigi mulai ompong, pendengaran dan penglihatan berkurang, mudah lelah, gerakan menjadi lamban dan kurang lincah, serta terjadi penimbunan lemak terutama di perut dan pinggul (Maryam, 2012).

Semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penurunan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan-perubahan pada diri manusia tersebut, tidak hanya perubahan fisik, tetapi juga kognitif, perasaan, sosial, dan seksual (Azizah,2011). Salah satu masalah yang dialami oleh lansia yaitu insomnia, insomnia merupakan suatu keadaan ketika seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak (Widya, 2010). Insomnia juga dikenal sebagai penyebab morbiditas yang signifikan. Ada beberapa dampak yang serius seperti mengantuk berlebihan disiang hari, gangguan etensi dan memori, mood, depresi, sering jatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Angka kematian lebih tinggi pada seseorang yang lama tidurnya lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam perhari dibandingkan dengan yang tidur 7-8 jam perhari (Amir, 2007). Insomnia adalah ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Keluhan insomnia mencakup ketidakmampuan untuk tertidur, sering terbangun, ketidakmampuan untuk kembali tidur dan terbangun pada dini hari (Galea, 2008).

Lansia mengalami penurunan efektifitas tidur pada malam hari sebesar 70-80% dibandingkan dengan usia muda, dimana 1 dari 4 lansia yang berusia 60 tahun atau lebih mengalami gangguan insomnia (Adiyati, 2010).

Insomnia tidak boleh dianggap sebagai gangguan yang wajar, karena apabila dibiarkan secara terus menerus akan mengakibatkan berbagai macam gangguan seperti stres, gangguan mood, alkoholisme dan *substance*

abuse yang nantinya akan berujung pada penurunan kualitas hidup pada lanjut usia. Perubahan kualitas tidur pada lansia disebabkan oleh kemampuan fisik lansia yang semakin menurun. Kemampuan fisik menurun karena kemampuan organ dalam tubuh yang menurun, seperti jantung, paru-paru dan ginjal. Penurunan kemampuan organ mengakibatkan daya tahan tubuh dan kekebalan tubuh turut terpengaruh (Prasadja, 2009).

Masase kaki merupakan terapi non farmakologis, hanya menggunakan tangan manusia dan dapat dilakukan diri sendiri tanpa menggunakan bantuan fisik dari orang lain, dalam melakukan masase pada otot-otot kaki maka dapat memperlancar sirkulasi darah, memperlancar aliran darah ke jantung (Pamungkas, 2010). Terapi pijat (*massage*) merupakan upaya penyembuhan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping, serta bisa dilakukan sendiri maupun dengan bantuan yang sudah ahli (Firdaus, 2012). Masase pada kaki kemudian diakhiri pada telapak kaki akan merangsang dan dapat menyegarkan bagian kaki sehingga dapat memulihkan kembali system keseimbangan dan membantu relaksasi. Teknik pemijatan di titik tertentu dapat menghilangkan sumbatan pada darah, serta energy dalam tubuh akan kembali lancar (Pamungkas, 2010). Salah satu manfaat langsung dari pijat (*massage*) adalah relaksasi menyeluruh dan ketenangan, yang dapat memberikan kenyamanan saat tidur (Ayu, 2009).

B. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Intruksional Umum

Mengetahui kualitas tidur lansia sebelum dilakukan masase kaki dan setelah dilakukan masase kaki.

2. Tujuan Instruksional Khusus

- a. Untuk mengetahui kualitas tidur lansia sebelum dilakukan masase kaki dan setelah dilakukan masase kaki.
- b. Untuk menganalisa kualitas tidur lansia sebelum dilakukan masase kaki dan setelah dilakukan masase kaki.

C. Manfaat Penulisan

1. Untuk Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengurangi insomnia lansia.

2. Unit Rehabilitas Sosial

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan para pengurus, sehingga dapat melaksanakan program-program dan meningkatkan kualitas hidup lansia dan dapat mendeteksi secara dini masalah gangguan pola tidur lansia.

3. Institusi Pendidikan

4. Untuk institusi pendidikan agar dapat menjadi referensi dan mengembangkan ilmu keperawatan sehingga menambah wawasan keilmuan dan diharapkan menurunkan tingkat insomnia lansia.