

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Lanjut usia adalah kelanjutan dari usia dewasa yang merupakan proses alami yang sudah ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa (Nugroho, 2008). Akibatnya jumlah lanjut usia semakin bertambah dan cenderung lebih cepat dan pesat (Nugroho, 2006). Sistem tubuh pada lanjut usia akan mengalami penurunan diberbagai aspek baik biologis, fisiologis, psikososial, maupun spiritual yang merupakan suatu proses penuaan (Stanley & Beare, 2006).

Menurut *World Health Organization* (WHO) populasi lansia yang berusia diatas 60 tahun diperkirakan menjadi dua kali lipat dari 11% pada tahun 2000 dan akan bertambah menjadi 22% tahun 2050. Pada tahun 2000 penduduk lansia populasinya berjumlah 605 juta jiwa dan akan bertambah menjadi 2 miliar pada tahun 2050 (WHO, 2012). Berdasarkan hasil Susenas tahun 2013, jumlah lansia di Indonesia telah mencapai 20,40 juta orang atau sekitar 8,05% dari total penduduk Indonesia. Jumlah penduduk di Indonesia diperkirakan akan terus bertambah menjadi sekitar 450.000 jiwa per tahun. Dengan demikian, jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2025 akan bertambah sekitar 34,22 juta jiwa (BPS, 2013).

Semakin bertambahnya umur manusia, akan terjadi proses penuaan dengan diikuti berbagai permasalahan kesehatan terutama secara degeneratif yang berdampak pada perubahan-perubahan pada diri manusia baik dari perubahan fisik, kognitif, perasaan, sosial, dan seksual (Azizah, 2011). Perubahan-perubahan tersebut dapat menimbulkan berbagai macam gangguan, salah satunya adalah gangguan sulit tidur (insomnia). Lansia yang berusia diatas 65 tahun yang tinggal di rumah mengalami gangguan tidur sebesar 50% dan lansia yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang sebesar 66%. Lansia mengalami penurunan efektifitas tidur pada malam hari sebesar 70-80% dibanding dengan usia muda, dimana 1 dari 4 lansia yang berusia 60 tahun atau lebih mengalami gangguan tidur (Adiyati, 2010).

Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang sulit tidur, sering terbangun pada malam hari atau tidak dapat tidur kembali (Pratiwi, 2009). Menurut Widya (2010), insomnia merupakan suatu keadaan dimana seseorang sulit untuk tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak. Penanganan insomnia dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis seperti obat-obatan hipnotik sedatif seperti Zolpidem, Tradozon, Lorazepam, Fenobarbital, Diazepam, Klonazepam, dan Amitripilin yang akan memiliki efek samping seperti gangguan koordinasi berfikir, gangguan fungsi mental, amnesia anterograd, ketergantungan, dan bersifat racun (Wiria, 2008). Sedangkan penanganan non farmakologis termasuk penanganan yang

aman, efektif, dan tanpa efek samping seperti terapi komplementer yang termasuk terapi pengobatan alamiah. Menurut *National Institute of Health* (NIH), terapi komplementer dikategorikan menjadi 5 yaitu : (1) *Biological based practice* : Herbal, vitamin dan suplemen lain, (2) *Mind-body techniques* : Meditasi, (3) *Manipulative and body-based practice* : Pijat (*massage*), refleksi (4) *Energy therapies* : Terapi medan magnet, (5) *Ancient medical systems* : Obat tradisional *chinese, ayurvedic*, akupuntur (Suardi, 2011). Menurut Sudoyo (2006), terapi komplementer bisa dilakukan dengan cara terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, terapi tertawa, akupuntur, akupressur, aromaterapi, refleksiologi, dan hidroterapi.

Terapi pijat (*massage*) merupakan tindakan manipulasi otot-otot dan jaringan dalam tubuh dengan tekanan, menggosok, dan vibrasi atau getaran dengan menggunakan sentuhan tangan, jari-jari tangan, sikut, kaki, dan alat-alat manual atau elektrik untuk memperbaiki kondisi kesehatan (Nurghiwiati, 2015). Manfaat terapi pijat (*massage*) salah satunya di kaki dapat merangsang titik-titik saraf dengan tekanan jari sehingga dapat mengirim sinyal langsung ke otak untuk memicu terlepasnya bahan kimia seperti endorphin yang dapat membuat rasa nyaman, mengurangi rasa sakit, dan stres (Trionggo, 2013).

Selain penanganan non farmakologi terapi pijat (*massage*), merendam kaki menggunakan air hangat merupakan pengobatan tradisional cina (CTM) dengan suhu sekitar 40 °C (Gunawan, 2014).

Merendam kaki dengan air hangat bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, mengendorkan otot-otot, meningkatkan relaksasi otot, meringankan kekakuan otot, menghilangkan stres, meningkatkan permeabilitas kapiler dan dapat menyetakan jantung. Sehingga rendam air hangat efektif digunakan untuk menurunkan insomnia pada lansia. Rendam air hangat pada kaki ini juga sangat mudah dilakukan oleh semua orang, tidak membutuhkan biaya yang mahal, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya (Perry & Potter, 2006).

Menurut penelitian yang dilakukan Aziz (2014), yaitu penelitian untuk mencari pengaruh terapi pijat (*massage*) terhadap tingkat insomnia pada lansia, dari penelitian tersebut didapatkan ada pengaruh yang signifikan antara terapi pijat (*massage*) terhadap tingkat insomnia pada lansia. Selain itu menurut penelitian yang dilakukan Khotimah (2011), yaitu penelitian untuk mencari pengaruh rendam air hangat pada kaki dalam meningkatkan kualitas tidur lansia, dari penelitian tersebut didapatkan ada pengaruh yang signifikan antara rendam air hangat pada kaki dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan November di Panti Wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta bahwa jumlah lansia yang tinggal saat ini berjumlah 83 Lansia dan Griya PMI Peduli Surakarta berjumlah 25 lansia. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti di Panti Wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta terhadap 15 lansia didapatkan 13 lansia yang mengalami gangguan tidur dan di

Griya PMI Peduli Surakarta terhadap 10 lansia didapatkan 9 lansia yang mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang dialami oleh para lansia tersebut seperti kesulitan untuk tidur, sering terbangun pada malam hari, dan kesulitan untuk tidur kembali. Upaya yang dilakukan oleh petugas kesehatan tersebut dalam menangani insomnia adalah dengan pemberian obat tidur atau terapi farmakologis, sedangkan pemberian terapi farmakologis dalam waktu lama dapat memberikan efek yang tidak baik bagi kesehatan lansia yaitu seperti gangguan koordinasi berpikir, gangguan fungsi mental, amnesia anterograd, ketergantungan dan bersifat racun. Petugas kesehatan tersebut belum pernah memberikan pengobatan secara non farmakologis seperti masase kaki dan rendam air hangat pada kaki.

Berdasarkan latar belakang diatas, masase dan rendam air hangat pada kaki dapat menurunkan insomnia pada lansia, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah lebih efektif dengan menggabungkan pengaruh masase kaki dan rendam air hangat pada kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah “Apakah ada pengaruh masase kaki dan rendam air hangat pada kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia ?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh masase kaki dan rendam air hangat pada kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia.

#### 2. Tujuan Khusus :

- a. Mengetahui gambaran insomnia sebelum dilakukan masase kaki dan rendam air hangat pada kaki.
- b. Menganalisa gambaran insomnia pada lansia sesudah dilakukan masase kaki dan rendam air hangat pada kaki.
- c. Menganalisis pengaruh masase kaki dan rendam air hangat pada kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi peneliti

Melalui penelitian ini dapat memberikan pengalaman dan ilmu bagi peneliti tentang pengaruh masase kaki dan rendam air hangat pada kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia.

#### 2. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bukti dan acuan dalam penurunan insomnia pada lansia dengan menggunakan masase kaki dan rendam air hangat pada kaki. Mengembangkan ilmu dan keterampilan dalam merawat pasien lansia yang mengalami insomnia.

3. Bagi masyarakat

Membantu lansia dan masyarakat yang mengalami gangguan tidur agar secara mandiri atau dibantu keluarga dalam melakukan masase kaki dan rendam air hangat pada kaki.

4. Bagi perawat dan tenaga kesehatan

Sebagai lahan bagi tenaga kesehatan untuk dapat memberikan pelayanan kesehatan secara komprehensif dalam penatalaksanaan terapi komplementer bagi penderita insomnia.

#### **E. Keaslian Penelitian**

1. Aziz M. T. (2014) Pengaruh Terapi Pijat (*massage*) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy experiment desain* dengan menggunakan *Non Equivalent Control Group Design*. Jumlah populasi 115 lansia dengan jumlah sampel 34 responden. Pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling*. lokasi penelitian yang diambil adalah Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. Pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-*Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) yang telah dimodifikasi sesuai dengan kondisi pasien. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa mean pada *post* kelompok perlakuan 4,29, sedangkan pada *post* kelompok kontrol 6,00. Dengan menggunakan t tes independen *post* perlakuan didapatkan hasil *p-value* = 0,03 bila dibandingkan dengan  $\alpha$  (0,05)

berarti ada pengaruh terapi pijat (*massage*) terhadap tingkat insomnia pada lansia. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti adalah variabel penelitian dengan membandingkan 2 variabel bebas yaitu masase kaki dan rendam air hangat pada kaki, lokasi penelitian, teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, populasi dan sampel penelitian.

2. Heny W. LP. (2013) Pengaruh Masase Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar. Desain penelitian yang digunakan adalah *True Experimental Design* dengan rancangan *Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Jumlah populasi 47 lansia yang mengalami insomnia 24 lansia. Sampel total yang digunakan 24 lansia. Lokasi penelitian yang diambil adalah Panti Sosial Tresna Wredha Wana Seraya Denpasar. Pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pada saat *preetest*  $p\ value = 0,879$  sedangkan pada saat *posttest*  $p\text{-value} = 0,002$  sehingga ada perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah setelah diberikan masase punggung pada lansia. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti adalah variabel penelitian dengan membandingkan 2 variabel bebas yaitu masase kaki dan rendam air hangat pada kaki, lokasi penelitian, metodologi penelitian menggunakan *quasy-eksperiment* dengan



rancangan *nonequivalent control group with pre-post test design*, populasi dan sampel penelitian.

3. Khotimah (2011) Pengaruh Rendam Air Hangat Dalam Meningkatkan Kuantitas Tidur Lansia. Desain penelitian yang digunakan adalah *pra-eksperimen* dengan pendekatan *one-group pra test-post test*. Jumlah populasi 20 lansia insomnia yang berusia diatas 60 tahun dengan jumlah sampel 20 responden. Pengambilan sampel dengan *Total Sampling*. Lokasi penelitian yang diambil adalah Desa Mojojejer, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang. Hasil dari penelitian menunjukkan kuantitas tidur lansia yang dilakukan rendam air hangat pada kaki mengalami peningkatan, dengan nilai signifikansi  $\alpha = 0.0001$  ( $\alpha = 0,005$ ) yang artinya ada pengaruh rendam air hangat pada kaki dalam meningkatkan kuantitas tidur pada lansia. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti adalah variabel penelitian dengan membandingkan 2 variabel bebas yaitu masase kaki dan rendam air hangat pada kaki, lokasi penelitian, metodologi penelitian menggunakan *quasy-eksperimen* dengan rancangan *nonequivalent control group with pre-post test design*, populasi dan sampel penelitian.