BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penduduk di negara maju mempunyai usia harapan hidup lebih panjang dibandingkan dengan negara berkembang. Perbandingan tersebut berdasarkan jenis kelamin menunjukkan usia harapan hidup masyarakat negara maju, lebih tinggi dari pada negara berkembang. Menurut laporan WHO tahun 2006 menunjukan usia harapan hidup wanita di Jepang mencapai 86 tahun, dan usia pria 79 tahun. Di Swiss usia harapan hidup wanita mencapai 83 tahun, dan pria 78 tahun. Amerika Serikat usia harapan hidup wanita mencapai 80 tahun, dan pria 75 tahun. Wanita di Vietnam dan Malaysia hanya mencapai 74 tahun, dan pria 69 tahun. Sedangkan usia harapan hidup orang Indonesia lebih pendek, yaitu wanita hanya 69 tahun, sedangkan prianya 65 tahun. Menurut Undang-Undang Nomor 13 tahun 1998 tentang lansia menyebutkan bahwa usia tua adalah 60 tahun (Nugroho, 2008). Proses teori menua lanjut usia adalah proses yang alami setiap orang (Atun, 2008). Kelanjutan dari usia dewasa adalah lansia atau lanjut usia merupakan proses yang alami dan sudah ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Jumlah dari penduduk lanjut usia akan bertambah dan bahkan semakin lebih pesat dan cepat (Nugroho, 2008).

Hasil dari sensus penduduk tahun 2010, menunjukkan jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia adalah 18,57 juta jiwa, jumlahnya

meningkat 7,93% dari tahun 2000, dengan jumlah 14,44 juta jiwa. Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia diperkirakan terus meningkat sekitar 450.000 jiwa per tahunnya. Dengan ini pada tahun 2025 jumlah lanjut usia di Indonesia akan berjumlah sekitar 34,22% juta jiwa (BPS, 2010). Di wilayah Asia Tenggara, jumlah lansia terus meningkat dengan pesat dari 410 juta per tahun 2007 menjadi sekitar 733 juta di tahun 2025, di perkirakan menjadi 1,3 miliar di tahun 2050 (Murwani, 2011).

Jumlah penduduk lansia yang berumur 65 tahun di Provinsi Jawa Tengah dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan, yaitu di tahun 2014 berjenis kelamin laki – laki berjumlah 1.051.732 jiwa dan berjenis kelamin perempuan berjumlah 1.315.202 jiwa dengan ini jumlah total keseluruhan yang berjenis kelamin laki – laki dan perempuan di Provinsi Jawa Tengah berjumlah 2.366.934 jiwa (Kemenkes RI, 2015).

Semakin bertambah usia akan menimbulkan perubahan struktur dan fisiologi serta berbagai sel/jaringan/organ dan menyebabkan sistem yang ada pada tubuh manusia akan mengalami kemunduran atau perubahan-perubahan pada fisik, psikologis, serta sosial (Nugroho, 2008). Pertambahan umur manusia merupakan proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada waktu tidur. Pada proses penuaan, seseorang akan mengalami berbagai masalah baik secara fisik, mental, serta sosio ekonomi. Insomnia atau gangguan tidur adalah salah satu gangguan yang terjadi pada lanjut usia atau lansia (Potter & Perry, 2005).

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. Insomnia menyerang sekitar 50 % orang yang berusia 65 tahun bahkan lebih yang tinggal dirumah dan 66% lansia tinggal di panti (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).

Menurut Francesco direktur program kesehatan dan masyarakat di University of Warwick Inggris mengatakan bahwa “masyarakat modern makin kurang tidur”. Sebuah penelitian di Amerika Serikat menunjukkan sekitar 15% dari populasi mengalami insomnia cukup serius. Sebesar 10% penduduk di Indonesia menderita insomnia, sering tidak terdiagnosis dan tidak diobati (Widya, 2010). Kelompok lansia 60 tahun, ditemukan sekitar 7% kasus yang mengeluh tentang masalah tidur, dalam 1 hari hanya dapat tidur tidak lebih dari 5 jam. Hal yang sama ditemukan 22% pada kasus kelompok usia 70 tahun. Kelompok lansia sering mengeluh terbangun lebih awal di pukul 05.00 (Firdaus, 2011).

Lansia yang beresiko mengalami gangguan pola tidur yang disebabkan beberapa faktor seperti misalnya perubahan pola sosial, pensiunan, pasangan hidup atau teman dekat, penggunaan obat-obatan, penyakit yang di alami lansia, gangguan mood, ansietas, kepercayaan

untuk tidur, kematian, dan perasaan yang negatif merupakan indikator terjadinya insomnia (Galea, 2008). Pada penanganan insomnia dapat dilakukan terapi farmakologi dan non farmakologi, penanganan secara farmakologi seperti obat-obatan seperti Antihistamin, Amitripilin, Tradozon, Klonazepam, antihistamin, chloral dan Zolpidem (Bain, 2006). Sedangkan secara non farmakologi terapi pijat atau massage *(manipulative and body based practice)*, dengan menggunakan obat tradisional (*ancient medical system)* (Suardi, 2011).

Pada pengobatan non farmakologi memiliki kelebihan dibandingkan farmakologi, pengobatan farmakologi seperti obat-obatan memiliki efek samping yaitu ketergantungan akan obat, penurunan metabolisme pada lansia, penurunan fungsi ginjal, dan menyebabkan kerusakan fungsi kognitif. Sedangkan dalam pengobatan non farmakologi ada beberapa opsi teknik pengobatan, diantaranya ada aromaterapi sereh dan masase kaki (Stanley, 2007).

Aromaterapi sereh salah satu terapi komplementer dapat juga untuk digunakan dalam mengatasi insomnia (Kaina, 2006). Sereh merupakan jenis rempah-rempah yang digolongkan seperti jenis rumput-rumputan, bisa bermanfaat juga sebagai obat tanaman herbal. Kandungan utama dalam sereh yaitu minyak asitri yang terdiri dari *sitrat, sitroneral, linalool, geraniol, a-pinen, kamfen, sabinen, mirsen, feladren beta, p-simen, limonen, cis-osimen, terpinol, sitronelal, borneol, dan farsenol,* yang memiliki efek menenangkan, menyeimbangkan, stimulansia, antidepresan

dan efek vasodilator dari sereh dapat membantu dalam peningkatan kualitas tidur (Price, 2007).

Kandungan bahan diatas memberikan efek hangat, meredakan kejang-kejang, dan melemaskan otot (Nuraini, 2014). Masase kaki merupakan terapi non farmakologis, hanyalah menggunakan tangan manusia dan dapat dilakukan 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).

Masase pada kaki dan diakhiri masase pada telapak kaki akan merangsang dan dapat menyegarkan bagian kaki sehingga dapat memulihkan kembali sistem keseimbangan dan membantu relaksasi. Teknik pemijatan di titik tertentu dapat menghilangkan sumbatan dalam darah, serta energi dalam tubuh akan kembali lancar (Pamungkas, 2010). Terapi masase kaki adalah upaya penyembuhan yang efektif dan aman, serta tanpa efek samping. Rasa rileks yang dapat mengurangi stres dan dapat memicu lepasnya endorfin, serta membuat nyaman, dan zat kimia otak yang menghasilkan rasa nyaman tersendiri (Azis, 2014). Pada pengobatan non farmakologi ini lebih aman dan lebih ekonomis, karena tidak ada obat, tindakan pembedahan serta alat – alat kedokteran yang tidak digunakan. Metode ini dirasa lebih aman untuk digunakan karena kecilnya efek samping yang ditimbulkan (Galea, 2008).

Menurut penelitian yang dilakukan Azis (2014), yaitu penelitian untuk mencari pengaruh terapi pijat (*massage*) terhadap tingkat insomnia pada lansia, dengan hasil penelitian di dapatkan ada pengaruh yang signifikan antara terapi pijat (*massage*) terhadap tingkat insomnia pada lansia. Selain itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Adiyati (2010), yaitu penelitian untuk mencari pengaruh aromaterapi terhadap insomnia pada lansia, dengan hasil penelitian di dapatkan terjadi penurunan derajat insomnia.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 23 November 2015 di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Kadipiro Banjarsari Surakarta dan Griya PMI Peduli Surakarta, di dapatkan hasil jumlah penduduk lansia yang tinggal di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Kadipiro Banjarsari Surakarta ada 83 lansia dan Griya PMI Peduli Surakarta berjumlah 25 lansia. Hasil wawancara peneliti di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Kadipiro Banjarsari Surakarta dari 15 lansia didapatkan 13 lansia mengalami gangguan tidur dan di Griya PMI Peduli Surakarta terhadap 10 lansia didapatkan 9 lansia yang mengalami gangguan tidur. Diantaranya mengeluh sering terbangun di malam hari dan tidak bisa tidur kembali, lama tidur kurang dari 4 jam 30 menit, dan perasaan ketika bangun rata – rata tidak begitu segar. Rata-rata jam tidur lansia jam 22.00-23.00 wib. Upaya yang dilakukan petugas Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Kadipiro Banjarsari Surakarta dan Griya PMI Peduli Surakarta tersebut dalam menangani masalah ini adalah

memberikan obat tidur, sedangkan pemberian obat tidur jangka panjang dapat mengakibatkan ketergantungan akan obat, penurunan metabolisme pada lansia, penurunan fungsi ginjal, dan menyebabkan kerusakan fungsi kognitif yang tidak baik bagi kesehatan pada lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan di atas penting untuk di teliti masase kaki dan aromaterapi sereh mengetahui sejauh mana pengaruhnya terhadap tingkat insomnia pada lansia. Atas dasar pertimbangan inilah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "masase kaki dan aromaterapi sereh terhadap penurunan insomnia pada lansia Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Kadipiro Banjarsari, Surakarta".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan gambaran latar belakang yang ditelah diuraikan diatas dapat diambil rumusan dalam penelitian ini adalah pengaruh masase kaki dan aromaterapi sereh terhadap penurunan insomnia pada lansia.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Untuk mengetahui pengaruh masase kaki dan aromaterapi sereh terhadap penurunan insomnia pada lansia.

2. Tujuan Khusus

   a. Untuk menggambarkan tingkat insomnia sebelum diberikan masase kaki dan aromaterapi sereh pada lanjut usia yang mengalami insomnia.

b. Untuk menggambarkan tingkat insomnia sesudah diberikan masase kaki dan aromaterapi sereh pada lanjut usia yang mengalami insomnia.

c. Untuk menganalisis pengaruh sebelum dan sesudah diberikan masase kaki dan aromaterapi sereh pada lanjut usia yang mengalami insomnia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi pra lansia

   Hasil penelitian tentang terapi masase kaki dan aromaterapi daun sereh ini diharapkan dapat digunakan bagi pra lansia yang belum mengalami insomnia serta dapat mencegah terjadinya tingkat insomnia yang berat.

2. Manfaat bagi Panti Wredha Darma Bakti Kasih Surakarta

   Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi serta masukan secara obyektif mengenai penanganan non farmakologi pada lansia yang mengalami insomnia untuk dapat mengoptimalkan masase kaki dan aromaterapi daun sereh.

3. Manfaat bagi institusi pendidikan

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi dalam penelitian selanjutnya.

4. Manfaat bagi peneliti

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan pengetahuan bagi peneliti sendiri dalam melaksanakan penelitian

tentang insomnia pada lansia dalam mengoptimalkan masase kaki dan aromaterapi daun sereh.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan pengetahuan peneliti melalui penelusuran jurnal, peneliti belum menemukan penelitian yang sama dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti dengan judul pengaruh masase kaki dan aromaterapi daun sereh terhadap penurunan insomnia pada lansia. Namun demikian, ada beberapa penelitian yang hampir serupa pernah dilakukan, sebagai berikut :

1. Aziz (2014), yang melakukan penelitian dengan judul "pengaruh terapi pijat (massage) terhadap tingkat insomnia pada lansia di unit rehabilitasi sosial pucang gading semarang" dengan metode penelitian menggunakan rancangan eksperimen semu (*Quasi Eksperiment*), yaitu dengan menggunakan *Non Equivalent Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini 115 lansia. Teknik sampling menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel 34 responden, 17 responden kelompok perlakuan dan 17 responsen kelompok kontrol. Pengumpulan data-data menggunakan kuesioner Kelompok Study Psikiatri Biologi Jakarta-Insomnia *Rating Scale* (KSPBJ-IRS). Analisis menggunakan t tes. Hasil penelitian bahwa mean pada *post* perlakuan 4,29, sedangkan pada *post* kelompok kontrol 6,00. Dengan menggunakan t tes independen *post* perlakuan didapatkan hasil p-Value = 0,030 bila

dibanding dengan α (0,05) berarti ada pengaruh terapi pijat (*massage*) terhadap tingkat insomnia pada lansia di Unit Rehabilitas Sosial Pucang Gading Semarang.

2. Adiyati (2010), melakukan penelitian dengan judul "pengaruh aromaterapi terhadap insomnia pada lansia di Pstw Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta" dengan metode penelitian *Quasy-experiment* dengan 15 orang lansia sebagai kelompok intervensi dan 15 orang lansia sebagai kelompok kontrol, analisa data menggunakan uji statistik t test. Pada pengumpulan sampel menggunakan metode Purposive sampling diperoleh 30 sampel. Dengan hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan tingkat insomnia pada kelompok intervensi dengan hasil statistik uji paired sample t test diperoleh nilai t=2,702 dengan nilai probabilitas sig.(2 tailed)=0,017 dan tidak terjadi penurunan derajat insomnia pada kelompok kontrol diperoleh nilai t=0,535 dengan nilai probabilitas sig.(2 tailed)=0,601, tidak ada perbedaan derajat insomnia post test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ditujukan hasil uji statistik Independent Sample t test nilai t=2,024 dengan probabilitas sig.(2-tailed)=0,053.
3. Aditya (2013), melakukan penelitian dengan judul "pengaruh pijat refleksi terhadap insomnia pada lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang" dengan metode penelitian Quasy-experiment dengan 18 orang lansia sebagai kelompok kontrol dan 18 orang lansia sebagai kelompok intervensi, analisa data

menggunakan uji statistik t-test. Pada pengumpulan sampel menggunakan metode Purposive sampling diperoleh 36 sampel. Dengan hasil penelitian menunjukkan Ada perbedaan yang signifikan antara derajat insomnia lansia sebelum dan sesudah diberikan pijat refleksi pada kelompok intervensi di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang (p-value (0,000) $<\alpha$ (0,05)) dengan penurun sejumlah 5,667 point dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dan Tidak ada perbedaan yang signifikan antara derajat insomnia lansia sebelum dan sesudah penelitian yang tidak dilakukan apa-apa pada kelompok kontrol di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang (*p-value* (0,286) $>\alpha$ (0,05)) dengan perbedaan sejumlah 0,722 pada kelompok intervensi.