

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan terutama di bidang kesehatan, membuat usia harapan hidup manusia relative bertambah panjang. Meningkatnya usia harapan hidup dapat menimbulkan salah satu konsekuensi yaitu meningkatnya jumlah penduduk usia. Pada umumnya usia lanjut menghadapi kelemahan, keterbatasan, ketidakmampuan, sehingga kualitas hidup lanjut usia menurun (Putri, 2011).

Menurut WHO lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Jumlah lansia diberbagai negara menunjukkan peningkatan setiap tahunnya. Saat ini jumlah penduduk lansia didunia diperkirakan mencapai 500 juta dan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar, sementara itu peningkatan jumlah lansia juga terjadi di Asia dari 2,3% mencapai 7,8% (Meiner, 2011). Kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total polulasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dri total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi (WHO, 2015). Di Indonesia tahun 2020 jumlah lansia diperkirakan sekitar 80.000.000 (Kemenkes RI, 2018).

Indonesia merupakan lima negara didunia yang memiliki jumlah usia lanjut tertinggi. Data yang didapatkan dari Survei Sosial Ekonomi Nasional tahun 2016, jumlah lansia di Indonesia mencapai 22,4 juta jiwa atau 8,69 % dari jumlah penduduk. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (2015), Provinsi Sumatera Barat merupakan salah satu provinsi yang memiliki populasi lansia yang mencapai angka 44.403 orang, dengan jumlah 28.896 merupakan populasi terbanyak di Sumatera Barat yang terdapat di Kota Padang.

Lanjut usia adalah suatu tahap terakhir dari siklus hidup manusia, yang merupakan bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu. Kejadian ini pasti akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai usia panjang, terjadinya tidak bisa dihindari oleh siapapun namun manusia dapat berupaya untuk menghambatnya (Rohana, 2011). Pada proses ini akan berdampak pada berbagai masalah kesehatan akibat terjadinya perubahan fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi (Tamher, 2011). Pada proses penuaan ini, lansia juga akan mengalami perubahan-perubahan pada pola tidur dan istirahat yang mengakibatkan lansia lebih mudah mengalami gangguan tidur (insomnia) (Maas, et al. 2011).

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia. Keberadaan lanjut usia menjadi perhatian cukup besar bagi pemerintah indonesia khususnya dalam bidang kesehatan. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan yaitu upaya untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan masyarakat dilaksanakan berdasarkan prinsip non diskriminatif, partisipatif dan berkelanjutan. Dalam hal ini upaya

pemeliharaan kesehatan bagi para usia lanjut, bertujuan untuk menjaga agar para lanjut usai tetap sehat, mandiri, aktif, dan produktif secara sosial dan ekonomi sehingga untuk mewujudkan hal tersebut pemerintah berkewajiban untuk menjamin ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan dan memfasilitasi pengembangan usia lanjut (Kemenkes, 2015).

Menurut Hidayah (2008), tidur merupakan kebutuhan dasar manusia. Yang setiap orang berbeda-beda. Pada usia lanjut yaitu membutuhkan waktu tidur 6-7 jam per hari untuk mencukupi kebutuhan tidurnya (Hidayah, 2008). Berdasarkan hasil penelitian *Aging Multicenter* dilaporkan sebesar 42% dari 9.000 lansia yang berusia diatas 60 tahun mengalami gejala insomnia (Suasari,et. al. 2014). Lansia yang mengalami gangguan pola tidur akan lebih sulit untuk memulai tidurnya, sering terbangun saat tidur hingga terbangun lebih dini dan sulit untuk tidur kembali (Atoilah, 2013).

Menurut Maas (2011), peran perawat sangat penting dalam meningkatkan tidur yang optimal pada lansia yang tidak memiliki masalah tidur sebelumnya, ataupun pada lansia yang beresiko atau sedang mengalami gangguan pola tidur. Untuk mengatasi insomnia atau mengurangi gangguan tidur, ada beberapa cara yang bisa dilakukan, baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologis seperti obat-obatan jenis antidepresan, antihipertensi, antineoplastic, antikoligernik, hormon, simpatometik amines, agen neurologi, dan lain-lain dapat diberikan kepada lansia yang mengalami insomnia (Touhy, 2010). Sedangkan terapi nonfarmakologi yang bisa di gunakan untuk mengatasi insomnia terdiri dari *Stimulus*

control, sleep restriction, cognitive behavioral therapy, terapi relaksasi, dan sleep hygiene (Endeshaw, 2006). Dari sekian terapi nonfarmakologis, terapi relaksasi yang dapat di gunakan untuk mengatasi gangguan tidur salah satunya yaitu terapi *footbath*.

Terapi *footbath* atau hidroterapi kaki yaitu bentuk dari terapi latihan yang menggunakan modalitas air hangat (Christina, 2012). Secara ilmiah air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh yaitu berdampak pada pembuluh darah dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar, dan faktor pembebanan di dalam air yang akan menguatkan otot-otot dan ligament yang mempengaruhi sendi tubuh (Heming, 2000). Menurut Setyoadi (2011), hidroterapi kaki dapat memperbaiki sirkulasi pembuluh darah dan melebarkan sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Khotimah (2012) bahwa terapi rendam kaki air hangat pada kaki dapat memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah vena dan vasodilatasi sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur.

Menurut Subandi (2017), melakukan terapi air hangat dengan cara merendam kaki sebelum tidur selama 15 menit menggunakan \pm suhu 37-39 °C efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Hasil penelitiannya di dapatkan bahwa kualitas tidur lansia mengalami peningkatan pasca diterapkannya terapi rendam kaki dengan air hangat mengalami peningkatan dari kualitas tidur baik yang berjumlah 4 orang (11,8%) menjadi 18 lansia (52,9%) dari keseluruhan. Hasil penelitian Joo Hyun *et al* (2016) juga didapatkan dengan melakukan terapi *footbath* selama 30 menit dengan suhu air 40°C sebelum tidur efektif dalam meningkatkan kualitas tidur

pada lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Moura et al (2012), yaitu terjadi peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan terapi rendaman air hangat pada kaki sebelum tidur pada lansia yang ditandai dengan adanya penurunan skor PSQI antara sesudah dan sebelum intervensi.

Menurut Guyton & Hall, (2006), merendam kaki dalam air hangat yang bertemperatur 37- 42 °C akan menimbulkan efek sopartifik atau efek ingin tidur dan dapat mengatasi gangguan tidur. Secara fisiologis, didaerah kaki terdapat banyak saraf terutama di kulit yaitu *flexus venosus* dari rangkaian saraf ini stimulasi diteruskan ke *kornu posterior* kemudian dilanjutkan ke *medulla spinalis*, dari sini diteruskan ke *lamina I, II, III Radiks Dorsalis*, selanjutnya ke *ventro basal thalamus* dan masuk ke batang otak tepatnya di daerah *rafe* bagian bawah pons dan medulla, dari rangsangan inilah kelenjar *pineal* mensekresikan hormon melatonin yang dapat memperbaiki kualitas tidur. Dengan demikian, terapi *footbath*, dapat dilakukan untuk memperbaiki kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia. Selain itu, terapi rendam kaki air hangat ini juga sangat mudah dilakukan oleh semua orang, dan tidak membutuhkan biaya yang mahal serta tidak mempunyai efek samping yang berbahaya (Potter & Perry, 2009).

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh mahasiswa Profesi Peminatan Keperawatan Gerontik Universitas Andalas di RW VI Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara pada tanggal 06-07 November 2018 didapatkan data jumlah lansia sebanyak 85 orang. Pada saat pengkajian didapatkan jumlah lansia yaitu 68

orang. Dari 68 orang lansia didapatkan 66 orang (97%) lansia mengalami gangguan pola tidur.

Hasil pengkajian yang dilakukan pada keluarga Tn. J didapatkan masalah keperawatan yaitu gangguan pola tidur. Keluarga belum mengetahui tentang gangguan pola tidur dan cara perawatannya. Untuk mengatasi gangguan pola tidur tersebut membutuhkan perawatan yang komprehensif, maka mahasiswa melakukan pembinaan pada salah satu lansia tersebut di RW VI Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara dalam bentuk upaya promotif, preventif dan kuratif dengan bekerja sama pada pihak terkait. Pembinaan lansia tersebut di dokumentasikan dalam sebuah Laporan Ilmiah Akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Tn. J Dengan Gangguan Pola Tidur Melalui Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat (*Footbath*) Di RW VI Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Tahun 2018”.

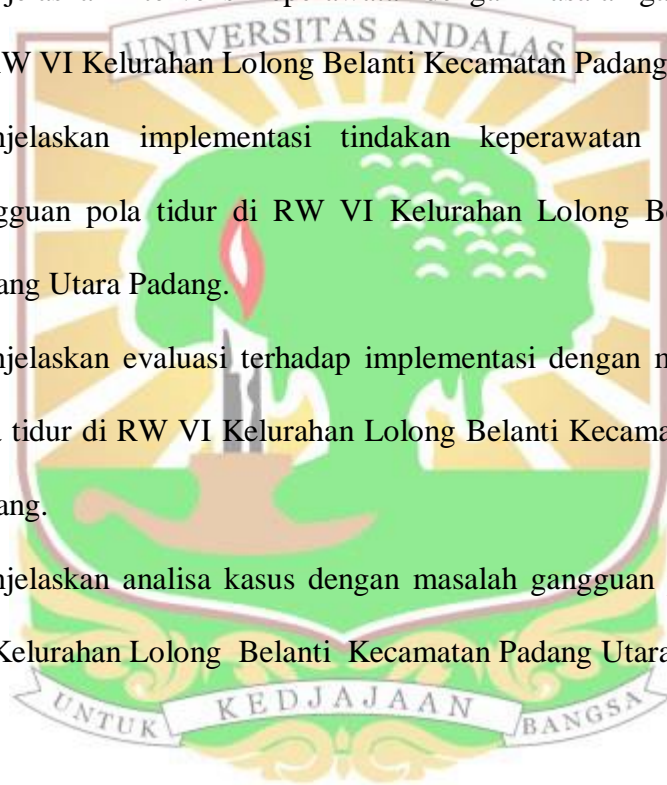
B. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Memberikan gambaran asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap lansia Tn. J dengan gangguan pola tidur dan mampu menerapkan terapi rendam kaki air hangat (*footbath*) pada lansia Tn. J di RW VI Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang Tahun 2018.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah gangguan pola tidur di RW VI Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang.
- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur di RW VI Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang.
- c. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur di RW VI Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang.
- d. Menjelaskan implementasi tindakan keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur di RW VI Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang.
- e. Menjelaskan evaluasi terhadap implementasi dengan masalah gangguan pola tidur di RW VI Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang.
- f. Menjelaskan analisa kasus dengan masalah gangguan pola tidur di RW VI Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang.



C. MANFAAT

1. Bagi Pendidikan Keperawatan

- a. Sebagai masukan bagi perkembangan pengetahuan dalam hal perawatan komprehensif dan menambah pengalaman mahasiswa dalam merawat lansia dengan masalah gangguan pola tidur dengan cara menerapkan terapi rendam kaki air hangat (*footbath*) pada lansia.

- b. Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi sumber literatur dan bahan referensi bagi mahasiswa yang ingin meneliti penerapan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah gangguan pola tidur yang berkaitan dengan terapi rendam kaki air hangat (*footbath*) dengan pengembangan variabel lain.

2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan/Keperawatan

- a. Hasil laporan ilmiah ini dapat menjadi salah satu bahan masukan bagi puskesmas dengan membuat suatu pembuatan kebijakan standar asuhan keperawatan terhadap lansia dengan masalah gangguan pola tidur dengan cara penerapan terapi rendam kaki air hangat (*footbath*).
- b. Hasil laporan ilmiah ini dapat menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam pembuatan kebijakan di Puskesmas untuk meningkatkan pelayanan keperawatan yang bersifat promotif dan preventif tentang penyuluhan dan penerapan terapi rendam kaki air hangat (*footbath*) sehingga dapat meningkatkan minat dan partisipasi lansia dalam kegiatan tersebut.