

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah mereka yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih, sesuai dengan UU No.13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia. Pada usia ini, mereka mengalami berbagai perubahan fisik seperti kulit kendur, uban, kehilangan gigi, masalah pendengaran dan penglihatan, pergerakan yang lambat, serta perubahan proporsi tubuh. Penuaan merupakan proses perubahan alamiah yang akan terjadi pada setiap manusia yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan yaitu anak, dewasa dan tua atau lanjut usia. lanjut usia merupakan tahap akhir perkembangan kehidupan manusia dimulai dari usia 60 tahun. Permasalahan kesehatan yang sering terjadi pada lansia diantaranya yaitu immobility (immobilisasi), inkontinensia, depresi, malnutrisi, menurunnya kekebalan tubuh dan gangguan tidur (Sunaryo *et al.*, 2015). Salah satu masalah yang sering dialami oleh lanjut usia adalah insomnia tidur pulas, sering terbangun di malam hari dan sulit memulai tidur kembali (Iriyani *et al.*, 2023).

Di Indonesia tahun 2017 jumlah data penduduk lansia menurut Kementerian Republik Indonesia mencapai 23,66 juta jiwa (9,03%) dan diprediksi setiap tahunnya akan meningkat. Tahun 2020 didapatkan data penduduk lansia dari Badan Pusat Statistik sebanyak 26,82 juta (Sari *et al.*, 2020). Prediksi peningkatan jumlah

penduduk lansia terjadi pada tahun 2025 sebanyak 33,69 juta, tahun 2030 sebanyak 40,95 juta dan tahun 2035 sebanyak 48,19 juta (Maylasari *et al.*, 2017).

Beberapa permasalahan dapat timbul pada lanjut usia, salah satunya adalah gangguan tidur dimana lansia pada malam hari yaitu total waktu tidur malamnya berkurang akibat lebih sering terjaga (Sulidah *et al.*, 2016). Gangguan pola tidur adalah gangguan yang terjadi pada kualitas dan kuantitas waktu tidur seseorang akibat faktor eksternal. Penyebab gangguan pola tidur antara lain hambatan lingkungan seperti suhu lingkungan, kebisingan, pencahayaan, kelembapan lingkungan sekitar, bau tidak sedap, kurang kontrol tidur, restraint fisik, tidak familiar dengan peralatan tidur ketiadaan teman tidur, dan kurang privasi (PPNI, 2016).

Menurut laporan Departemen Kesehatan Indonesia, sekitar 750 orang lansia mengalami gangguan tidur setiap tahunnya. Diperkirakan bahwa antara 35% hingga 45% dari populasi orang dewasa secara umum mengalami gangguan tidur, dengan sekitar 25% mengalami gangguan tidur yang cukup serius. Prevalensi insomnia di kalangan lansia Indonesia juga cukup tinggi, mencapai sekitar 67% dari mereka yang berusia di atas 65 tahun. (Sulistyarini & Santoso, 2016).

Masalah umum yang dialami oleh lansia meliputi arthritis (radang sendi), penurunan pendengaran dan penglihatan, kehilangan massa otot dan kekuatan, penurunan kemampuan untuk melakukan latihan fisik, gangguan daya ingat, stres, gangguan tidur, serta peningkatan risiko penyakit infeksi. Lansia sering mengalami kesulitan dalam memulai tidur (berbaring lama di tempat tidur sebelum tidur) dan sering kali mengalami tidur yang lebih pendek atau kurang nyenyak. Meskipun

perubahan pola tidur bisa merupakan bagian dari penuaan alami, banyak dari gangguan ini juga dapat terkait dengan proses patologis yang tidak hanya dianggap sebagai bagian normal dari penuaan (Iriyani *et al.*, 2023)

Lansia mengalami gangguan tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, kondisi medis seperti hipertiroidisme, penyakit neurologis, penyakit paru-paru, hipertensi, penyakit jantung, diabetes melitus, dan obesitas. Faktor psikiatri seperti depresi, stres, dan gangguan kecemasan juga berperan, demikian pula konsumsi obat-obatan, lingkungan tidur, pencahayaan, suhu ruangan, pola makan, serta konsumsi alkohol dan kafein.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia meliputi aspek psikologis, status nutrisi, lingkungan fisik, motivasi, gaya hidup, dan aktivitas fisik (Utami *et al.*, 2021). Beberapa faktor dapat mengurangi kualitas tidur, seperti perubahan struktural dalam siklus tidur, perubahan dalam ritme sirkadian tubuh, kondisi fisik dan mental yang terganggu, kecemasan, penggunaan obat-obatan, atau penyalahgunaan zat, atau kombinasi dari faktor-faktor tersebut.

Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis. Masalah pada Lansia dapat dilakukan beberapa terapi untuk mengatasi insomnia yaitu secara terapi non farmakologis dan farmakologis. Terapi farmakologis seperti obat-obatan hipnotik sedatif seperti zolpidem, tradozon, lorazepam (Agustina 2019). Perawat dapat berperan dalam pemberian asuhan keperawatan adalah membantu penderita gangguan tidur untuk meningkatkan tidur yang optimal pada lansia yang tidak memiliki masalah tidur sebelumnya, Selain terapi farmakologis untuk mengatasi

insomnia yaitu salah satu jenis terapi nonfarmakologis adalah terapi relaksasi, salah satunya adalah rendam kaki air hangat, dimana penanganan terapi ini dapat dilakukan termasuk penanganan aman, efektif dan tanpa efek samping (Agustina, 2019).

Penelitian yang dilakukan di negara Korea oleh Joo Hyun *et al.*, (2016) didapatkan bahwa terapi *footbath* selama 30 menit dengan suhu air 40°C efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Terapi ini lebih efektif untuk lansia dengan kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan mereka yang memiliki kualitas tidur yang relatif baik. Dalam pemaparan Dinas Kesehatan (2014) rendam air hangat pada kaki dapat membuat kita merasa santai, meringankan sakit dan tegang pada otot dan memperlancar peredaran darah, maka dari itu rendam kaki dengan air hangat dapat membantu menghilangkan stres dan membuat kita tidur lebih cepat. Sehingga rendam kaki 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, 2009).

Air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. Pertama berdampak pada pembuluh darah dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar yang kedua adalah faktor pembebanan di dalam air yang akan menguatkan otot – otot dan ligament yang mempengaruhi sendi tubuh (Lalage, 2015). Air hangat bermanfaat untuk merangsang saraf yang ada di kaki untuk bekerja, dan berfungsi mendilatasi pembuluh darah serta melancarkan peredaran darah (Asan *et al.*, 2016).

Rendam kaki dengan air hangat juga terbukti meningkatkan kecepatan tidur dan mengurangi gerakan mata saat tidur. Metode ini tampaknya meningkatkan kualitas tidur dengan menurunkan suhu inti tubuh melalui peningkatan suhu ekstremitas tubuh (kaki) dan melebarkan arteri perifer. Penelitian di Korea menunjukkan bahwa merendam kaki dalam air pada suhu 40 derajat Celsius sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Armat *et al.*,2021). Penelitian yang dilakukan di Iran menunjukkan bahwa merendam kaki dalam air yang memiliki suhu antara 41°C hingga 42°C selama 6 minggu sebelum tidur memiliki dampak positif terhadap tidur lansia. Studi ini juga mengonfirmasi manfaat merendam kaki terhadap kualitas tidur pada pasien dengan sindrom koroner di Iran, yang rata-rata berusia 61 tahun. (Armat *et al.*,2021)

Penelitian sebelumnya telah menggunakan air dengan suhu sekitar 40°C untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. (Haghayegh, 2019). Salah satu alasan menggunakan air hangat terkait dengan melebarnya pembuluh darah di bagian tubuh yang lebih jauh dari pusat (perifer) dan perbedaan suhu antara daerah ini dengan suhu inti tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan suhu di daerah perifer, yang lebih tinggi dibandingkan suhu inti tubuh, dapat secara efektif membantu memfasilitasi tidur. Hal ini menunjukkan bahwa bahkan peningkatan kecil dalam suhu tubuh.

Hasil survei awal yang telah di lakukan penulis pada bulan maret 2024 di wilayah kerja puskesmas Pauh ketika kunjungan kerumah pasien dilakukan untuk menggali informasi terkait pasien. Pasien mengatakan mempunyai masalah pada saat tidur di malam hari dengan sulitnya memulai tidur, sering terbangun di malam

hari dan di pagi hari badan terasa lemas. Pasien juga dirumah sendiri karena anak anaknya sudah berkeluarga dan tinggal di rumah masing masing.

Berdasarkan data diatas, penulis tertarik untuk membuat satu karya ilmiah dengan judul “Asuhan Keperawatan Ny N pada kasus gangguan tidur dengan penerapan terapi footbath “

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum pada karya ilmiah ini ialah agar mahasiswa mampu memberikan pelayanan asuhan keperawatan secara komprehensif pada Ny.N pada kasus gangguan tidur dengan penerapan terapi footbath.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam karya ilmiah ini adalah mahasiswa mampu :

- a) Melakukan pengkajian pada pasien dengan gangguan tidur dan penerapan terapi *footbath*
- b) Menegakkan diagnosa keperawatan pada pasien dengan gangguan tidur dan penerapan terapi *footbath*
- c) Merumuskan intervensi keperawatan pada pasien dengan gangguan tidur dan penerapan terapi *footbath*
- d) Melaksanakan implementasi pada pasien dengan gangguan tidur dan penerapan terapi *footbath*
- e) Melaksanakan evaluasi pada pasien dengan gangguan tidur dan penerapan terapi *footbath*.

C. Manfaat

1. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil karya tulis ini diharapkan menjadi referensi dan informasi untuk memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan tidur dan penerapan terapi *footbath*.

2. Bagi Puskesmas Pauh

Hasil karya ini dapat menjadi bahan informasi bagi pemberi asuhan keperawatan dalam mengatasi penderita gangguan tidur serta dapat meningkatkan pelayanan yang maksimal nantinya sebagai tenaga kesehatan yang profesional, selain itu juga mampu menggerakkan masyarakat untuk mengikuti penyuluhan mengenai gangguan tidur.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penulis akan mendapatkan pengetahuan terkait bagaimana melaksanakan atau melakukan asuhan keperawatan gerontik pada pasien gangguan tidur serta mendapatkan pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan manajemen dalam kasus dalam menangani masalah gangguan tidur dengan penerapan terapi *footbath*.