

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Tidur adalah kebutuhan dasar setiap orang, dan juga universal karena umumnya semua individu dimanapun berada membutuhkan tidur, dan tidak pernah ada individu yang selama masa hidupnya tidak pernah tidur. Tidur sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk penyembuhan dan perbaikan sistem tubuh. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak dari gangguan keseimbangan fisiologi diantaranya dapat terjadi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capai/lelah, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital sedangkan dampak psikologi meliputi depresi, cemas, tidak konsentrasi, coping tidak efektif (Hanifa, 2016).

Faktor kebiasaan durasi tidur yang pendek merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Menurut (Komalasari, 2012) dari segi fisik, kurang tidur dapat menyebabkan muka pucat, mata sembab, badan lemas dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit. Sedangkan dari segi psikis, kurang tidur dapat menyebabkan terjadinya perubahan suasana kejiwaan, sehingga penderita akan merasakan lesu, lamban menghadapi rangsangan dan sulit dalam berkonsentrasi (Komalasari, 2012).

Ertekin dan Dogan (dalam Ester et al, 2014) menyatakan bahwa kualitas tidur mencakup lamanya waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, frekuensi bangun dalam tidur malam, kedalaman tidur, dan *restfulness*. Kualitas tidur berbeda dengan

kuantitas tidur. Kuantitas tidur adalah lama waktu tidur berdasarkan jumlah jam tidur sedangkan kualitas tidur mencerminkan keadaan tidur yang *restorative* dan dapat menyegarkan tubuh keesokan harinya. Kuantitas tidur yang buruk mencakup durasi tidur pendek sedangkan kualitas tidur yang buruk mencakup kesulitan untuk tidur, merasa gelisah, seringkali terbangun di malam hari atau dini hari.

Tidur dengan pola yang teratur lebih penting jika dibandingkan dengan jumlah jam tidur. Berapa lama seharusnya seseorang tidur untuk dapat tetap sehat, tanggap, dan aktif, salah satunya tergantung dari tingkatan usia seseorang. Pada usia lanjut, organ tubuh akan mengalami penurunan fungsi seiring bertambahnya usia. Hal ini mempengaruhi kadar hormon dalam tubuh, salah satunya melatonin dan hormon pertumbuhan. Kedua hormon tersebut berperan pada perubahan irama sirkadian yaitu jadwal jam kerja organ tubuh manusia, sehingga menyebabkan sebagian usia lanjut mengantuk lebih cepat saat malam dan terbangun lebih awal saat pagi, sehingga mereka memiliki jam tidur yang lebih singkat. Dengan ketidakefektifan waktu tidur tersebut sebagian dari usia lanjut mengeluh bahwa mereka merasa tidak segar setelah bangun tidur (Rohmawati, 2015).

Faktor usia merupakan faktor terpenting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur. Bertambahnya usia seseorang akan berpengaruh terhadap kualitas tidur pada kelompok usia lanjut. Hal yang sama dijumpai pada 22% kasus pada kelompok usia 70 tahun. Demikian pula, kelompok usia lanjut lebih banyak mengeluh terbangun lebih awal dari pukul 05.00 pagi. Selain itu terdapat 30% kelompok usia 70 tahun yang banyak terbangun di waktu malam hari (Rohmawati, 2015). (Yusnesia, 2013) juga menyatakan hal yang sama, bahwa gangguan tidur menyerang 50% orang yang

berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal di rumah dan 66% orang yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang. Insomnia atau gangguan sulit tidur adalah suatu keadaan seseorang dengan kualitas dan kuantitas tidur yang kurang (Lanywati, 2011). Menurunnya kualitas tidur pada lansia berhubungan dengan proses degeneratif sistem, dan fungsi dari organ tubuh pada lansia.

Lansia merupakan tahap akhir dari siklus hidup manusia, yaitu bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap individu (Azizah, 2011). Degeneratif merupakan masalah kesehatan pada lansia akibat proses penuaan yang membutuhkan penanganan yang serius, masalah degeneratif salah satunya yaitu gangguan tidur. Gangguan tidur adalah ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Gangguan tidur pada lansia mempengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk pada lansia disebabkan oleh meningkatnya letensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur, dan terbangun lebih awal. Lansia lebih sering terbangun di malam hari dan memerlukan waktu yang lama untuk dapat kembali tidur (Mass, et al., 2011).

Ketidakcukupan kualitas tidur dapat menyebabkan rusaknya memori dan kemampuan kognitif. Apabila hal ini terus berlanjut hingga bertahun-tahun dapat berdampak pada tekanan darah tinggi, stroke, serangan jantung, hingga masalah psikologis serta depresi dan gangguan perasaan lain. Apabila hal ini berlangsung pada waktu yang lama, dapat menyebabkan seseorang mengalami kurang tidur yang mengakibatkan resiko penyakit yang di deritanya (Potter dan Perry, 2012). Faktor usia merupakan faktor terpenting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur (Nugroho, 2012). Dampak lebih lanjut dari penurunan kualitas tidur ini

menyebabkan menurunnya kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang nantinya akan berujung pada penurunan kualitas hidup pada lansia.

Berbagai upaya dalam bidang kesehatan yang dapat dilakukan untuk membantu lansia yang menderita gangguan tidur, yaitu dengan penatalaksanaan farmakologis atau nonfarmakologis. Secara farmakologis, penatalaksanaan gangguan tidur, yaitu dengan memberikan obat dari golongan sedatif-hipnotik seperti Zolpidem, Tradosol, Lorazepam, Fenobarbital, Klonazepam dan Amitripilin yang akan memiliki efek samping seperti gangguan koordinasi berpikir, gangguan fungsi mental, ketergantungan dan bersifat racun. Penggunaan obat tidur pada lansia harus memperhatikan penyebab gangguan tidur (Khasanah, 2015).

Namun, pada lansia terjadi perubahan *farmakodinamik* serta *metabolism* obat dalam tubuh lansia yang menyebabkan penatalaksanaan dengan farmakologis sangat memberi risiko pada lansia. Dengan demikian penatalaksanaan secara non farmakologi adalah pilihan alternatif yang lebih aman, yakni dengan cara terapi *stimulus control*, melakukan olah raga ringan, berjalan kaki pada pagi hari, berlari-lari kecil, senam atau sekedar peregangan otot, terapi relaksasi (Putra, 2014).

Terapi non farmakologis untuk penderita gangguan kurang tidur yang lainnya diantaranya adalah latihan relaksasi otot progresif (Sumiarsih, 2013), musik keroncong dan aroma terapi lavender (Novianty, 2014), musik dan relaksasi otot progresif (Widyastuty, Achyar, Surasta, 2012), senam lansia (Cahyono, 2014), hipnotis (Liu & Liu, 2005), dan terapi *massage* dengan mandi air hangat (Triyadini, Asrin, Upoyo, 2010). Terapi komplementer lain yang dapat dipelajari dan

direkomendasi untuk gangguan tidur adalah terapi rendam hangat pada kaki menggunakan campuran garam (hidroterapi).

Hidroterapi rendam air hangat pada kaki mempunyai efek terapeutik yaitu meningkatkan kelenturan jaringan otot ikat, kelenturan pada struktur otot, mengurangi rasa nyeri, dan memberikan pengaruh pada sistem pembuluh darah (Setyodi dan Kushariyadi, 2011). Rendam air hangat pada kaki secara ilmiah juga mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. Rendam air hangat pada kaki 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. Rendam air hangat pada kaki dapat meningkatkan kualitas tidur lansia karena lansia akan merasa rileks setelah melakukan rendam air hangat pada kaki selama 15-20 menit.

Secara spesifik dijelaskan oleh Guyton (2016), bahwa air hangat yang bertemperatur 37-39° C akan menimbulkan efek *sopartifik* (efek ingin tidur), dan dapat mengatasi gangguan tidur. Secara fisiologi di daerah kaki terdapat banyak syaraf terutama di kulit yaitu flexus venosus dari rangkaian syaraf ini stimulasi diteruskan ke kornu posterior kemudian dilanjutkan ke medula spinalis, dari sini diteruskan ke lamina I, II, III Radiks Dorsalis, selanjutnya ke ventro basal talamus dan masuk ke batang otak tepatnya di daerah rafe bagian bawah pons dan medula disinilah terjadi efek *sopartifik* (ingin tidur).

Berdasarkan penelitian, ternyata air garam mengalirkan listrik lebih kuat dibandingkan dengan air tawar, dan mengurangi unsur air dan garam menjadi Ion Negatif. Senyawa ini akan masuk kedalam tubuh dari kaki melalui jaringan

meridian yang melintasi jaringan kulit kaki. Ion positif berupa racun dan radikal bebas. Ion negatif ini juga meresap dan menyebabkan pemulihan sel-sel tubuh. Saat sel mencapai keseimbangan, mereka akan menyingkirkan toksin dan mengeluarkannya melalui pori-pori. Hal ini dapat membantu seseorang yang sedang mengalami gangguan tidur karena pada umumnya gangguan tidur dipicu oleh stress, perasaan cemas dan lain-lain.

Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan berhubungan dengan penelitian ini diantaranya penelitian Marhamah Syarif, Sholaikhah Sulistyoningtyas (2016) yang berjudul “Pengaruh Terapi Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dusun Cambahan Gamping Kab. Sleman Yogyakarta”. Yang dalam penelitiannya menggunakan rancangan *pre eksperimen One-Group Pretest-Posttest Design*. Sebanyak 15 Sampel diambil dari total sampling yang sudah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Subjek diberi kuesioner *pretest* untuk mengetahui kualitas tidur dilanjutkan dengan terapi air hangat sebelum tidur selama 7 hari, dan diberi kuesioner *posttest* untuk mengetahui adanya pengaruh dari intervensi.

Studi pendahuluan dilakukan peneliti di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Ciparay- Bandung pada bulan Januari 2020. Jumlah lansia yang tinggal di panti tersebut sebanyak 150 orang. Peneliti melakukan wawancara pada 25 lansia dan didapatkan bahwa 15 lansia diantaranya mengalami gangguan tidur. Masalah tidur yang sering dialami oleh lansia adalah sering terjaga pada malam hari, sering terbangun pada saat dini hari, sulit untuk tertidur, dan rasa lelah yang berlebihan di siang hari (Maas, 2011).

Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas di panti sosial rehabilitasi lanjut usia Ciparay-Bandung, intervensi yang sering digunakan dalam menangani masalah gangguan tidur di panti tersebut adalah dengan menggunakan obat-obatan, dan lansia yang mengalami susah tidur mereka mengatakan di pagi hari sering merasakan badan lemas dan mata sembab, sehingga mereka mencoba untuk membaca buku dan mendengarkan radio untuk mengatasi masalah tidurnya. Sedangkan intervensi keperawatan masih jarang diaplikasikan di sana terlebih intervensi dengan menggunakan terapi rendam air hangat dengan garam pada kaki (hidroterapi).

Berdasarkan uraian dari latar belakang tersebut, maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh terapi rendam air hangat dengan garam pada kaki terhadap kualitas tidur lansia di panti sosial rehabilitasi lanjut usia Ciparay-Bandung.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang tersebut, dapat dirumuskan rumusan masalah “Adakah pengaruh terapi rendam air hangat dengan garam pada kaki terhadap kualitas tidur lansia di panti sosial rehabilitasi lanjut usia Ciparay-Bandung”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi rendam air hangat dengan garam pada kaki terhadap kualitas tidur lansia di panti sosial rehabilitasi lanjut usia di Ciparay-Bandung

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kualitas tidur pada lansia sebelum dilakukan terapi rendam air hangat dengan garam pada kaki
- b. Mengetahui kualitas tidur pada lansia setelah dilakukan terapi rendam air hangat dengan garam pada kaki
- c. Mengetahui pengaruh terapi rendam air hangat dengan garam pada kaki dalam meningkatkan kualitas tidur lansia

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritik

- a. Merupakan bahan saran dan masukan dalam melakukan identifikasi pengaruh terapi rendam air hangat dengan garam pada kaki terhadap kualitas tidur lansia sehingga dapat menjadi acuan untuk peneliti-peneliti selanjutnya yang ingin mengetahui lebih lanjut tentang gambaran pengaruh terapi rendam air hangat dengan garam pada kaki terhadap kualitas tidur lansia
- b. Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan informasi bagi pengembangan ilmu keperawatan. Dan juga akan menambah wawasan dan pengetahuan khususnya dibidang gerontik

1.4.2. Manfaat Praktis

- a. Bagi lansia untuk memberikan masukan dan motivasi pentingnya kebutuhan tidur sebagai upaya pemenuhan kebutuhan dasar manusia.
- b. Bagi panti untuk memberikan masukan dan sebagai bahan pertimbangan bagi pihak manajemen panti dalam upaya peningkatan pelayanan terutama dalam hal meningkatkan kualitas tidur pada lansia.
- c. Bagi institusi pendidikan menambah wawasan bagi mahasiswa dalam memahami pengaruh terapi rendam air hangat dengan garam dalam meningkatkan kualitas tidur lansia
- d. Bagi peneliti memahami secara langsung dalam penerapan ilmu yang diperoleh tentang masalah terapi khususnya terapi rendam air hangat dengan garam pada kaki dalam upaya memberikan solusi permasalahan yang berkenaan dengan meningkatkan kualitas tidur pada lansia.
- e. Bagi perawat di panti dapat dijadikan dasar/informasi untuk peningkatan pelayanan terhadap masalah kesehatan pada lansia.

1.5. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini hanya terbatas pada Pengaruh terapi rendam air hangat dengan garam pada kaki terhadap kualitas tidur lansia di Panti sosial rehabilitasi lanjut usia di Ciparay-Bandung. Desain yang digunakan adalah

pre experimental. Adapun jenis rancangan yang akan digunakan yaitu *one group pretest - posttest*, dilakukan peneliti di panti sosial rehabilitasi lanjut usia Ciparay-Bandung pada bulan Januari 2020. Jumlah lansia yang tinggal di panti tersebut sebanyak 150 orang