

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Proses menua merupakan siklus manusia yang ditandai dengan penurunan fisik seperti kulit mengendur, gigi tanggal, tumbuh uban, gangguan penglihatan dan pendengaran, pergerakan terhambat sehingga tubuh tidak profesional. Semakin bertambah umur manusia akan mengalami proses penuaan dengan berbagai masalah kesehatan terutama secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan fisik, perasaan, sosial dan kognitif (Kadir 2007 dalam Wungouw., et al 2018).

Menurut Aziz (2013) Proses degeneratif juga mempengaruhi fungsi fisiologis dimana sering dialami oleh lansia yaitu penurunan kebutuhan istirahat dan tidur. Pada tahun 2015 *World Health Organization* (WHO) mengungkapkan kejadian insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sebesar 67%. Sedangkan di Indonesia menurut Badan Pusat Statistik Indonesia tahun 2019 insomnia pada lansia dalam lima dekade mengalami peningkatan menjadi dua kali lipat sekitar 9,6% atau 25 juta jiwa dengan persentase lansia wanita lebih tinggi dari pada lansia pria yaitu 10,10%: 9,10% (Sulistiyarni & Santoso, 2016).

Badan Pusat Statistika provinsi Jawa Timur (2015) menunjukkan populasi lanjut usia sekitar 4,45 juta jiwa yaitu berkisar 11,46% dari keseluruhan penduduk Jawa Timur dengan prevalensi insomnia sekitar 24,4 jiwa atau 10% (Zahro, 2020). Sedangkan lansia di Jawa Barat sebanyak 4,76 juta jiwa sekitar 9,71% dari total penduduk Jawa Barat (BPS Jabar, 2019).

Fenomena gangguan insomnia mengalami peningkatan, dibuktikan dengan pencarian kata “insomnia” lebih banyak dicari pada tahun 2020 daripada tahun sebelumnya. Sebuah studi Inggris menunjukkan pembatasan sosial (*lock down*) yang dilakukan akibat pandemic Covid-19 memicu

tingginya peningkatan masalah tidur. Studi tersebut menjelaskan, mereka menderita insomnia karena kekhawatiran pandemi Covid-19 meningkat yang sebelumnya satu dari enam orang yang terkena insomnia, menjadi satu dari empat orang (Falkingham et al, 2020).

Kejadian insomnia di China mengalami peningkatan dari 14,6% menjadi 20% selama puncak *lockdown*. Sedangkan kejadian insomnia di Italia dan Yunani, hampir 40% responden dalam sebuah penelitian pada bulan Mei mengalami insomnia. Bahkan beberapa ahli menemukan istilah untuk insomnia pasien Covid-19 yaitu "*coronasomnia*" atau covid-somnia (Lufkin, 2021).

Berdasarkan dari hasil data tersebut dapat diperoleh kesimpulan bahwa di Indonesia lansia dengan insomnia mengalami peningkatan dan akibat dari pembatasan social (*lock down*) pandemi Covid-19 menyebabkan masyarakat dunia mengalami insomnia dikarenakan kekhawatiran akan kesehatan, beban biaya, pekerjaan, kebutuhan dan hal yang membawa mengganggu waktu tidur.

Penyebab Insomnia pada lansia menurut Lumbantobing (2015) disebabkan karena ekskresi hormon yaitu kortisol dengan adanya perubahan temperatur tubuh yang berfluktuasi. Meningkatnya umur menyebabkan penurunan hormon melatonin yang diekskresikan di malam hari ketika tidur, sehingga insomnia berdampak terhadap penurunan kualitas hidup seseorang. Selain itu penelitian-penelitian menunjukkan bahwa penyebab insomnia pada lansia tidak hanya karena faktor penuaan, tetapi juga karena faktor psikologis dan lingkungan.

Bahwa kebanyakan orang belum terlalu mengenal gangguan tidur sehingga jarang mencari pertolongan karena gangguan tidur tidak mengancam jiwa. Menurut Santoso (2015) gangguan tidur atau insomnia dapat berdampak pada kualitas, produktivitas dan keselamatan kerja. Dampak luasnya yaitu insomnia berkontribusi pada timbulnya penyakit jantung, dampak mengantuk yang akan mengancam keselamatan kerja baik saat kerja atau berkendara.

Penanganan gangguan tidur dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi, secara non farmakologi diantaranya dengan terapi relaksasi hidroterapi. Hidroterapi merupakan penggunaan air yang bermanfaat untuk

menyembuhkan dan meringankan berbagai keluhan, karena air hangat terbukti memberikan perasaan santai, meringankan sakit akibat tegang pada otot, serta memperlancar peredaran darah. Oleh karena itu berendam di air hangat bisa membantu menghilangkan stress dan membuat tidur lebih mudah. Suhu air yang digunakan sekitar 37 - 40° C (Sustrani, et al 2016).

Berdasarkan hasil jurnal penelitian Malarvizhi & Karthi tahun 2019 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah pemberian terapi mandi kaki air hangat pada kualitas tidur lansia. Penelitian tersebut dilakukan selama 15 menit menjelang tidur pada lansia kelompok eksperimen selama 7 kali berturut-turut. Hasil jurnal Meilyana Ekaputri, Roza Erda dkk (2019) yang berjudul Pengaruh rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Batu Aji menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan pemberian rendam air hangat pada kaki terhadap kualitas tidur pada lansia. Sedangkan hasil jurnal penelitian Herlina dan Rivelino (2018) juga menunjukkan adanya pengaruh terapi rendam kaki air hangat pada lansia di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat yaitu, terdapat penurunan tingkat insomnia pada lansia setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat.

Berdasarkan data yang diperoleh di Rt.002/Rw.014 Desa Muka Kecamatan Cianjur, didapatkan bahwa sebagian besar masyarakat belum mengetahui gangguan tidur (insomnia) sehingga masyarakat tidak menyadari insomnia dan tidak mencari pertolongan untuk mengatasi insomnia. Peran perawat sangat dibutuhkan dalam menangani masalah tersebut diantaranya sebagai edukator yaitu memberikan pengetahuan bagi masyarakat dan sebagai pemberi asuhan keperawatan untuk mengatasi/menurunkan insomnia. Maka dari itu, penulis tertarik untuk melakukan tindakan keperawatan tentang “Aplikasi Rendam Kaki Air Hangat Pada Lansia Ny.E (Usia 77 tahun) Untuk Menurunkan Insomnia Di Desa Muka” yang dilakukan di Rt.002/Rw.014 Desa Muka Kecamatan Cianjur, Kabupaten Cianjur.

## **1.2 Tujuan Karya Tulis Ilmiah**

### **1.2.1 Tujuan Umum**

Untuk menerapkan aplikasi rendam kaki air hangat pada klien Ny.E dengan insomnia di Desa Muka.

### **1.2.2 Tujuan Khusus**

- a Mampu melakukan pengkajian keperawatan pada klien Ny.E
- b Mampu menetapkan diagnosa atau masalah keperawatan pada klien Ny.E
- c Mampu melaksanakan intervensi atau rencana keperawatan pada klien Ny.E
- d Mampu melaksanakan implementasi atau tindakan keperawatan pada klien Ny.E.
- e Mampu menilai hasil (evaluasi) tindakan keperawatan pada klien Ny.E.
- f Mampu menerapkan aplikasi rendam kaki air hangat pada Ny.E untuk menurunkan insomnia di wilayah Desa Muka.

## **1.3 Pengumpulan Data**

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini penulis menggunakan beberapa teknik pengumpulan data antara lain :

1. Kajian pustaka (*literature review*) yaitu membaca literatur yang menerangkan kasus insomnia dengan penerapan aplikasi rendam kaki air hangat yang bersumber dari buku-buku, jurnal atau lainnya.
2. Studi kasus merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mengkaji, merencanakan dan melakukan asuhan keperawatan pada klien secara langsung di rumah klien yang didapatkan menggunakan cara :
  - a. Wawancara  
Merupakan pengumpulan data dengan mewawancarai langsung dari responden yang diteliti menggunakan pertanyaan ataupun dengan daftar periksa.

b. Observasi

Observasi merupakan cara pengumpulan data yang diamati secara langsung kepada responden untuk mencari hal yang akan diteliti. Peneliti ini melakukan pemeriksaan fisik dengan pendekatan IPPA: inspeksi, palpasi, perkusi, auskultasi pada sistem tubuh pasien (Hidayat, 2017)

c. Dokumentasi

Cara pengumpulan data penelitian melalui dokumen, seperti data statistik, status pemeriksaan pasien dan lainnya.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat teoritis**

Karya tulis ilmiah ini bermanfaat untuk pengembangan ilmu keperawatan dalam hal menerapkan aplikasi rendam kaki air hangat untuk menurunkan insomnia.

### **1.4.2 Manfaat pendidikan**

Karya tulis ilmiah ini dapat menjadi referensi literatur mahasiswa tentang aplikasi rendam kaki air hangat untuk menurunkan insomnia.

### **1.4.3 Manfaat bagi peneliti**

Karya tulis ilmiah ini dapat meningkatkan pengetahuan dalam bidang ilmu keperawatan serta meningkatkan keterampilan dalam asuhan keperawatan khususnya pada klien insomnia.

### **1.4.4 Manfaat bagi pasien**

Karya tulis ilmiah ini membantu untuk menurunkan insomnia dan menjadi pengetahuan bagi pasien tentang aplikasi rendam kaki air hangat.

### **1.4.5 Manfaat bagi institusi**

Karya tulis ilmiah ini memberikan informasi objektif mengenai aplikasi rendam kaki air hangat untuk menurunkan insomnia.