

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Gangguan pola tidur merupakan masalah yang sering menyerang lanjut usia. Gangguan pola tidur merupakan gangguan kualitas waktu tidur akibat faktor eksternal, yang disebabkan oleh hambatan lingkungan, kurang kontrol tidur, kurang privasi, dan restraint fisik (PPNI, 2017). Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi psikologis lansia diantaranya gangguan suasana hati, cemas, yang kemudian akan berpengaruh pada kualitas hidup lansia (Astria, 2021). Terapi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur agar tidak berdampak buruk pada lansia salah satunya dengan terapi rendam kaki. Terapi rendam kaki air hangat dapat meningkatkan homeostatis dalam siklus tidur dimana langsung berhubungan dengan sel neuron dalam batang otak serta peran dari neurotransmitter yang diproduksi langsung dihipotalamis yang dapat menghasilkan efek sedative berupa perasaan kantuk secara tiba-tiba (Putra, 2018).

Akibat proses penuaan lansia rentan mengalami gangguan tidur. *World Health Organization* (WHO) menyatakan gangguan tidur pada lansia di Amerika Serikat mencapai 67%. Di Indonesia angka kejadian insomnia sekitar 50% dengan berusia 65 tahun, diperkirakan kejadian insomnia disetiap tahunnya 20-50% dan sekitar 17% (Barus, 2022). Di Jawa Timur sekitar (45%) lansia mengalami gangguan tidur (Laili et al., 2023). Hasil penelitian Rahmani (2020), di Pelayanan Rehabilitas Sosial Lanjut Usia Kabupaten Garut dengan sampel 53 lansia, didapatkan hasil dari penelitian kualitas tidur

pada lansia dominan dalam kategori buruk yaitu (64,2%). Berdasarkan hasil studi pendahuluan di UPT PSTW Magetan didapatkan jumlah lansia yang mengalami gangguan tidur sebanyak 47 lansia yang dilihat dari rekap status rekam medis pasien.

Lansia yang menderita insomnia membutuhkan peningkatan kualitas tidur untuk memenuhi kebutuhan fisiologis. Kualitas tidur merupakan kemampuan tidur seseorang yang mempengaruhi kesehatan fisik dan mental (Fitri, 2021). Faktor-faktor penyebab kualitas tidur lansia buruk adalah stres psikologis, status gizi, olahraga, gaya hidup lansia, lingkungan, dan motivasi yang didapatkan (Nursalam et al., 2018). Pada lansia mengalami perubahan kualitas tidur, dengan tahapan tidur gerakan mata cepat (REM) yang memendek dan tahap 3 dan 4 tidur NREM secara bertahap menurun. Beberapa lansia tidak mengalami tidur NREM tahap 4 sehingga akan lebih sering terbangun pada malam hari (Simanjuntak, 2023). Dampak yang dapat terjadi pada lansia insomnia yaitu lansia tidak bisa tidur sama sekali pada malam hari, sering terbangun, bermimpi buruk setiap hari sehingga akan memunculkan masalah gangguan pola tidur (Anissa et al., 2019).

Gangguan pola tidur pada lansia dapat dicegah atau dapat diminimalisir dengan penatalaksanaan farmakologis dan non farmakologis. Penanganan farmakologis seperti obat-obatan hipnotik sedatif seperti Tridazolon, Fenobarbital, Lorazepam, Diazepam, Klonazepam, Zolpidem, dan Amitriptilin yang memiliki efek samping seperti gangguan koordinasi pikir, ketergantungan, gangguan fungsi mental, dan bersifat racun (Arini, 2019). Penanganan non farmakologis yakni penanganan yang relatif aman, mudah,

efektif, tanpa efek samping seperti terapi komplementer yang termasuk terapi pengobatan alamiah. Beberapa terapi komplementer yang dapat dilakukan diantaranya terapi herbal, terapi nutrisi, meditasi, relaksasi progresif, akupuntur, aromaterapi, pijat, hidroterapi, dan rendam kaki air hangat (Fatimah, 2023).

Rendam kaki air hangat terapi yang menggunakan media air. Air hangat dapat memberikan efek relaksasi karena terjadi penurunan ketegangan otot akibat merenggangnya sel-sel pada otot serta pelebaran pembuluh darah yang dapat meningkatkan suplai nutrisi dan oksigen kedalam jaringan. Pada sistem endrokrin, air hangat dapat menstimulus hormon serotonin yang kemudian diubah menjadi melatonin, yaitu hormon yang menimbulkan kantuk dan rileks pada tubuh (Azmi et al., 2020). Hasil penelitian Cahyaningrum (2023) pada lansia di Wilayah Cantel Kulon Sragen Subjek pada penelitian ini adalah 2 orang lansia mengalami gangguan tidur. Setelah dilakukan rendam kaki air hangat selama 5 hari dengan durasi rendam kaki 15 menit dan suhu air 40°C lansia mengalami peningkatan kualitas tidur karena rendam kaki air hangat dapat membantu saraf dalam tubuh yang awalnya tegang menjadi rileks dan dapat memperlancar aliran darah, sehingga kualitas tidur lansia dapat meningkat.

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Insomnia dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan ?”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana Penerapan Rendam Kaki Air Hangat dalam Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Insomnia dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan ?”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Pada penelitian ini bertujuan untuk Penerapan Rendam Kaki Air Hangat dalam Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Insomnia dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengkaji masalah kesehatan pada lansia insomnia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.
2. Merumuskan diagnosis keperawatan pada lansia insomnia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.
3. Merencanakan intervensi keperawatan pada lansia insomnia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.

4. Melakukan implementasi keperawatan pada lansia insomnia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.
5. Melakukan evaluasi keperawatan pada pasien lansia insomnia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.
6. Melakukan dokumentasi keperawatan pada pasien lansia insomnia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan wawasan untuk studi literature dalam bidang keperawatan gerontik, terutama pada Penerapan Rendam Kaki Air Hangat dalam Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Insomnia dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Pasien

Peneliti berharap dengan dilakukannya asuhan keperawatan gangguan pola tidur pasien mampu menerapkan terapi rendam kaki air hangat secara mandiri guna meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

2. Bagi Panti

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk menunjang hasil penelitian sebagai bahan peningkatan pengetahuan dalam bidang

keperawatan gerontik khususnya pada penerapan terapi rendam kaki untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat pada lansia untuk menambah informasi tentang penerapan terapi rendam kaki air hangat untuk meningkatkan kualitas tidur lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.

