

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gangguan pola tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum terjadi pada lansia. Kualitas tidur yang buruk dapat ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, penurunan durasi tidur, serta perasaan tidak segar saat bangun tidur. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga mempengaruhi kondisi psikologis dan sosial lansia. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk pada lansia berkaitan dengan peningkatan risiko kelelahan kronis, penurunan daya tahan tubuh, gangguan keseimbangan, hingga peningkatan risiko jatuh (Fang et al., 2024). Selain itu, gangguan tidur juga berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif, seperti gangguan memori, penurunan konsentrasi, serta peningkatan risiko demensia (Simanjuntak et al., 2023).

Upaya penatalaksanaan gangguan pola tidur pada lansia dapat dilakukan melalui intervensi nonfarmakologis, salah satunya rendam kaki air hangat dan foot massage. Intervensi ini dapat memberikan efek relaksasi, melancarkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta menurunkan stres dan kecemasan. Kombinasi keduanya dinilai efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia dengan membantu mempercepat onset tidur, mengurangi frekuensi terbangun di malam hari, serta meningkatkan durasi tidur (Simanjuntak et al., 2023).

Menurut *World Health Organization*, gangguan tidur pada lansia merupakan masalah kesehatan yang cukup tinggi prevalensinya di berbagai negara. Studi yang dilakukan di Amerika Serikat, Eropa, dan Asia menunjukkan bahwa sekitar 30–50% lansia mengalami gangguan tidur, dengan insomnia sebagai keluhan yang paling dominan (He et al., 2025). Di Indonesia, Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada lansia sekitar 67%. Gangguan tidur yang banyak ditemukan adalah insomnia (Prasani et al., 2023). Di Provinsi Jawa Timur, terdapat 45% lansia dilaporkan mengalami kualitas tidur (Novalia et al., 2022). Berdasarkan hasil studi pendahuluan di UPT PSTW Magetan, tercatat sebanyak 51 lansia mengalami gangguan tidur. Data tersebut diperoleh dari rekapitulasi rekam medis pasien.

Seiring dengan bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis yang berdampak langsung terhadap kualitas tidur. Salah satu perubahan utama adalah penurunan produksi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur siklus tidur dan bangun (*circadian rhythm*). Penurunan hormon ini menyebabkan lansia lebih sulit untuk memulai tidur dan mempertahankan tidur yang berkualitas (Simanjuntak et al., 2023). Selain itu, terjadi pula perubahan pada ritme sirkadian yang mengakibatkan fase tidur menjadi lebih maju (*advanced sleep phase*), sehingga lansia cenderung tidur lebih awal dan bangun lebih pagi, namun dengan kualitas tidur yang tidak optimal (Simanjuntak et al., 2023). Gangguan tidur pada lansia umumnya ditandai dengan kesulitan memulai tidur (*sleep onset insomnia*), sering terbangun di malam hari (*sleep fragmentation*), serta penurunan durasi dan efisiensi tidur. Kondisi ini menyebabkan lansia merasa tidak segar saat bangun tidur dan mengalami

kelelahan di siang hari. Selain faktor fisiologis, gangguan tidur pada lansia juga dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti kecemasan dan depresi, serta faktor lingkungan seperti kebisingan, pencahayaan, dan perubahan tempat tinggal, terutama pada lansia yang tinggal di panti sosial (Faridho, 2025).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu intervensi keperawatan yang efektif, aman, mudah dilakukan, serta dapat diterapkan secara mandiri maupun oleh tenaga kesehatan dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Pendekatan nonfarmakologis menjadi pilihan utama karena memiliki risiko efek samping yang minimal dibandingkan dengan terapi farmakologis, serta lebih sesuai untuk penggunaan jangka panjang pada lansia (Faridho, 2025).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi rendam kaki menggunakan air hangat yang dikombinasikan dengan massage. Secara fisiologis, paparan air hangat pada kaki dapat menstimulasi terjadinya vasodilatasi pembuluh darah perifer sehingga aliran darah dan suplai oksigen ke jaringan meningkat. Kondisi tersebut membantu menurunkan ketegangan otot, meningkatkan rasa nyaman, serta merangsang pelepasan hormon relaksasi yang berperan dalam proses tidur. Selain itu, massage pada kaki dapat memberikan stimulasi pada saraf perifer yang membantu menurunkan stres dan meningkatkan relaksasi tubuh.

Kombinasi terapi ini terbukti mampu meningkatkan relaksasi, memperlancar sirkulasi darah, serta memberikan efek sedatif alami yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur lansia. Terapi ini juga mudah dilakukan,

tidak memerlukan biaya tinggi, dan dapat diaplikasikan secara luas di berbagai setting pelayanan kesehatan, termasuk di panti sosial lansia (Susanti et al., 2024).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Dan *Foot massage* 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

Karya ilmiah ini bertujuan untuk melakukan penerapan terapi Rendam Kaki Air Hangat Dan *Foot massage* Pada Lansia Insomnia Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Melakukan pengkajian masalah Kesehatan pada lansia insomnia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.
2. Menentukan diagnosis keperawatan pada lansia insomnia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.

3. Menyusun rencana 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 terhadap hasil asuhan keperawatan pada pasien lansia insomnia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.
6. Melakukan dokumentasi asuhan 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

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan menambah wawasan dalam bidang keperawatan gerontik, khususnya pada Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Dan Foot massage pada Lansia Insomnia dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi pasien

Penelitian ini diharapkan dapat membantu pasien dalam menerapkan terapi rendam kaki air hangat dan *foot massage* secara mandiri

sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur.

b. Bagi panti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan sumber informasi bagi pihak panti dalam meningkatkan pengetahuan serta pelayanan keperawatan gerontik, khususnya terkait terapi rendam kaki air hangat dan foot massage untuk memperbaiki kualitas tidur lansia.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah pengetahuan masyarakat, khususnya lansia, mengenai manfaat serta penerapan terapi rendam kaki air hangat dan foot massage dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur.

