

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Satu diantara indikator keberhasilan pemerintahan dalam pembangunan nasional ditandai dengan peningkatan angka harapan hidup manusia (AHH), peningkatan ini juga berpengaruh terhadap kenaikan jumlah lansia. Kenaikan jumlah lansia ini diharapkan dalam kondisi yang sehat, aktif dan produktif (Badan Pusat Statistik, 2015). Akan tetapi, fakta dilapangan masih banyak lansia yang mengalami masalah, baik masalah fisik maupun masalah psikososial. Masalah fisik biasanya menyerang beberapa sistem tubuh (Rosma Dewi, 2014), dan masalah psikososial yang sering muncul pada lansia berupa kesepian, perasaan sedih, depresi dan ansietas (Suprianto dkk, 2013). Masalah tersebut nantinya dapat mengganggu kualitas tidur pada lansia, yang seharusnya dapat terpenuhi dengan baik jadi tidak terpenuhi dengan baik, dan hal tersebut masih sering dipercayai oleh masyarakat sebagai proses fisiologis yang biasa dialami di masa tua.

Semakin bertambahnya usia, maka akan terjadi proses penuan dan diikuti oleh berbagai permasalahan, secara degeneratif yang berakibat terhadap perubahan pada diri manusia, baik dari perubahan fisik, kognitif, sosial, seksual dan perasaan (Azizah, 2011). Perubahan-perubahan inibisa mengakibatkan banyak gangguan, diantaranya adalah kesulitan tidur. Lansia berumur 65 tahun yang tinggal dirumah mengalami gangguan kesulitan tidur

50%, sedangkan lansia yang sedang menjalani proses perawatan di rumah sakit mengalami gangguan kesulitan tidur sebesar 66%. Pada usia lanjut juga terjadi penurunan efektifitas tidur terutama pada malam hari sebesar 70-80% dibandingkan pada usia mudanya.

Meurut Michaels Breus (2011), tidak tercukupinya kuantitas dan kualitas tidur akan berdampak pada ketajaman daya ingat dan kemampuan kognitif yang menurun. Jika gangguan ini terjadi terus menerus dalam jangka panjang, maka akan menyebabkan hipertensi, stroke, serangan jantung, dan masalah psikologis, antara lain: depresi dan gangguan perasaan lainnya. Sebaliknya, jika kualitas tidur seseorang terpenuhi dengan baik, mudah untuk memulai tidur, mampu mempertahankan tidur maka orang tersebut akan merasa rileks saat bangun tidur.

Faktor resiko yang dipengaruhi oleh adanya perubahan pada lansia dapat menyebabkan masalah kesulitan tidur. Satu diantara faktor resiko tersebut adalah cemas, seseorang yang sedang cemas karena masalah yang dihadapinya dapat menjadikan seseorang tersebut menjadi tegang dan mereka mempunyai usaha yang lebih agar bisa tertidur, stres yang berkelanjutan tersebut dapat menyebabkan kebiasaan tidur buruk yang dialami oleh seseorang. Rasa cemas yang dialami seseorang dapat membuat seseorang mengalami kesulitan tidur, perubahan siklus tidur dan sering terbangun tengah malam. Oleh karena itu, stress emosional dapat menyebabkan kebiasaan tidur buruk (Potter & Perry, 2009).

Ada 2 cara menanggulangi kesulitan tidur yaitu : Farmakologis dan Non Farmakologis. Secara Farmakologis dengan diberikan obat *sedative hipnotik* seperti golongan *benzodiazepine* (*Ativan, valium, dan diazepam*) (Widya, 2010). Sedangkan secara Non Farmakologis ada beberapa cara yang lebih aman, yaitu dengan cara : olahraga ringan (berjalan kaki dipagi hari, lari-lari kecil), senam di pagi hari atau hanya sekedar peregangan otot sebelum melakukan aktivitas, terapi stimulus control dan terapi relaksasi (Putra, 2011).

Satu diantara terapi relaksasi yang dapat meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan *Hydrotherapy* (menggunakan air hangat), terapi ini menggunakan air untuk menyembuhkan dan meringankan berbagai macam keluhan. Manfaat air hangat juga telah diketahui oleh masyarakat umum dapat membuat tubuh lebih rileks dari sebelumnya, mengurangi kaku otot, pegal pada badan, dan membuat tidur lebih nyenyak (Sustrani dkk, 2006). Flona juga mengemukakan (2010) bahwa berendam di air hangat yang suhunya mencapai 38°C minimal selama 10 menit ditambahkan aromatherapy dapat meregangkan otot yang kaku dan menstimulus produksi kelenjar otak yang dapat memberikan efek rileks pada tubuh. Penelitian ini juga pernah dilakukan oleh Khotimah (2012) beliau mengatakan bahwa *hydrotherapy* atau merendam kaki dengan air hangat dapat membuat mikrosirkulasi pembuluh darah dan vasodilatasi lebih baik dan meningkatkan kualitas tidur. Menurut Dinke's (2014) mengatakan air hangat memberikan efek rileks, meregangkan otot yang kaku dan membuat aliran darah lebih lancar.

Berdasarkan data diatas, menyatakan bahwa banyak lanjut usia mengalami gangguan sulit tidur yang berarti. Serta mereka belum mempunyai pengetahuan tentang gangguan kesulitan tidur untuk mengatasinya. Oleh karena itu, pengkajian ini harus dilakukan agar dikemudian hari mereka dapat mandiri dalam melakukan salah satu asuhan keperawatann yaitu meningkatkan kualitas tidurnya.

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan dengan wawancara yang dilakukan kepada 8 orang lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang, mereka mengatakan sulit tidur dimalam hari. Setiap hari mereka memulai tidur atau akan terlelap pada pukul 8 malam - 9 malam dan biasanya terbangung pada pukul 12 malam karena sebab yang beraneka ragam. Setelah mereka terbanngun pun mereka akan susah untuk memulai tidur kembali. Beberapa dari mereka juga mengatakan sulit tidur pada siang hari meskipun mereka merasa lelah.

B. Perumusan Masalah

Kenaikan jumlah lansia dinegara-negara berkembang akan selalu meningkat termasuk di Indonesia. Dan peningkatan ini erat hubungan dengan Usia harapan hidup danderajat kesehatan masyarakat , terutama di usia lanjut.

Dari berbagai penelitian tentang gangguan kualitas tidur lansia beserta metode penanganan seacra Famakologi dan Non farmokologi yang telah dilakukan sebelumnya, namun masih terdapat efek yang tidak diinginkan danjuga beresiko terhadap penanganan farmakologi. Salah satu cara yang

efektif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia yaitu terapi relaksasi dengan menggunakan air hangat. Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka pertanyaan untuk penelitian ini ialah apakah ada pengaruh *Hydrotherapy* terhadap kualitas tidur lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *hydrotherapy* terhadap kualitas tidur lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.
- b. Menggambarkan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan *hydrotherapy* di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.
- c. Menganalisis pengaruh *hydrotherapy* terhadap kualitas tidur lansia di Rumah Pelayanann Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian yang ini diharapkan sebagaipanduan proses belajar dalam mengaplikasikan ilmu yang didapatakansemasa perkuliahan,

melalui beberapa tahapan seperti: proses pengumpulan data dan informasi-informasi ilmiah yang selanjutnya akan diteliti, dianalisis, dikaji, dan disusun dalam sebuah karya tulis yang ilmiah, bermanfaat, informatif, dan menambah kekayaan intelektual yang baru.

2. Bagi Pelayanan Keperawatan

Pada penelitian ini diharapkan kualitas asuhan keperawatan pada lansia meningkat dan dapat menjadi acuan saat melakukan intervensi untuk meningkatkan derajat kualitas tidur pada lansia.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai tambahan ilmu bagi profesi keperawatan dalam hal pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia dengan intervensi Non Farmakologi.