

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Lanjut usia (Lansia) merupakan lanjutan dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan perubahan dan penurunan kemampuan tubuh dalam beradaptasi dengan stress lingkungan. Klasifikasi lansia yang telah dijadikan patokan untuk lansia itu sendiri berbeda-beda. (Firdaus, dkk. 2018).

Menurut data kementerian kesehatan RI (2016), usia harapan hidup (UHH) di Indonesia mengalami peningkatan dari 68,6 tahun (2004) menjadi 72 tahun (2015). Usia harapan hidup ini diproyeksikan akan terus meningkat, sehingga berdampak pada lonjakan jumlah penduduk lansia. (Ratnawati, 2017).

Secara global populasi lansia terus mengalami peningkatan, pertumbuhan penduduk lansia diprediksi akan meningkat cepat di masa yang akan datang terutama di negara-negara berkembang. Lansia di Indonesia mengalami peningkatan yang cukup berarti selama 30 tahun terakhir dengan populasi 5,30 juta jiwa (sekitar 4,48%) pada tahun 1970, meningkat menjadi 18,10 juta jiwa pada tahun 2010, di tahun 2014 penduduk lansia berjumlah 20,7 juta jiwa (sekitar 8,2%) dan diprediksikan jumlah lansia meningkat menjadi 27 juta pada tahun 2020. (Kemenkes, 2013; Kemenkes, 2016).

Hasil proyeksi penduduk di tahun 2010-2035, Indonesia sebagai salah satu negara berkembang akan mengalami ledakan jumlah penduduk lansia, Indonesia akan memasuki periode lansia (*ageing*), dimana kelompok umur 0-14 tahun dan 15- 49 berdasarkan proyeksi 2010-2035 menurun. Kelompok umur lansia (50-64 tahun dan 65+) berdasarkan proyeksi 2010-2035 terus meningkat. 10% penduduk akan berusia 60 tahun ke atas di tahun 2020 yang berkisar 27 juta jiwa, 33,7 juta jiwa pada tahun 2025 dan 48,2 juta jiwa tahun 2035. Populasi lansia di Indonesia diprediksi meningkat lebih tinggi dari pada populasi lansia di wilayah Asia dan global setelah tahun 2050 (Kemenkes, 2013; Kemenkes, 2016).

Semakin bertambahnya umur manusia, akan terjadi proses penuaan dengan diikuti berbagai permasalahan kesehatan terutama secara degeneratif yang

berdampak pada perubahan-perubahan pada diri manusia baik dari perubahan fisik, kognitif, perasaan, sosial, dan seksual. (Prananto, 2016).

Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik dengan terlihat adanya penurunan fungsi organ tubuh. Proses penuaan membuat lansia lebih mudah mengalami gangguan tidur. (Daniel&Laila, 2019).

Proses penuaan mengakibatkan perubahan normal pada pola tidur dan istirahat lansia dan membuat lansia lebih mudah mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur pada lansia sering terjadi karena semakin bertambahnya usia seseorang maka akan terjadi penurunan fungsi organ yang berpengaruh pada kondisi mental dan psikososial seperti kurang percaya diri, stres, cemas, dan depresi. (Erfrandau, dkk, 2017).

Gangguan tidur merupakan penderitaan bagi para usia lanjut karena berhubungan dengan rasa kenikmatan, kebahagiaan dan kualitas hidupnya. Pola tidur pada usia lanjut yang berbeda dengan orang dewasa perlu mendapat perhatian dari para petugas kesehatan. Perubahan struktur tidur juga berbeda pada usia lanjut sehingga umumnya kurang dapat menikmati tidur nyenyak daripada orang muda. (Syaharani, 2020).

Penanganan gangguan tidur dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologi dan secara non farmakologi. Penatalaksanaan secara non farmakologi adalah pilihan alternatif yang lebih aman, yakni dengan cara rendam kaki dengan air garam hangat. Meningkatnya kualitas tidur akibat melakukan rendam kaki dengan air garam hangat, merupakan suatu respon relaksasi yang menekan saraf simpatis. Kondisi tersebut dikarenakan aktivitas saraf parasimpatis lebih berperan dan aktif (rest and digest). (Potter & Perry, 2010).

Terapi rendam kaki juga membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen yang dikirim ke jaringan yang mengalami pembengkakan. Perbaikan sirkulasi darah juga memperlancar sirkulasi getah bening sehingga membersihkan tubuh dari racun. Orang-orang yang menderita berbagai penyakit seperti remati, radang sendi, linu pinggul, sakit punggung, insomnia, kelelahan, stres, sirkulasi darah yang buruk, nyeri otot, kram, dan kaku (Wulandari et al, 2016).

Terapi rendam kaki air hangat ditambah garam dapat memberikan efek relaksasi bagi tubuh. (Nuyridayanti, 2017). Panas dari garam akan menyedot toksin dalam tubuh sehingga dapat memperlancar peredaran darah.(Dewi, dkk, 2020). Manfaat air hangat adalah untuk membuat tubuh lebih rileks, menyingkirkan rasa pegal-pegal dan kaku di otot, dan mengantar agar tidur bisa lebih nyenyak. (Daniel&Laila, 2019).

Hasil survei awal yang dilakukan di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti pada bulan oktober terdapat 40 pasien lansia yang mengalami kesulitan dalam pola istirahat atau tidur. Maka peneliti sangat tertarik untuk mengetahui “Pengaruh Rendam Kaki dengan Air Garam Hangat Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Pati Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Martubung Kota Medan Tahun 2021”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Garam Hangat Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2021”

Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh rendam kaki dengan air garam hangat terhadap peningkatan kualitas tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2021.

Tujuan khusus

Untuk mengetahui kualitas tidur pada lansia sebelum melakukan rendam kaki dengan air garam hangat pada lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2021.

Untuk mengetahui kualitas tidur pada lansia sesudah melakukan rendam kaki dengan air garam hangat pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2021.

Untuk mengetahui pengaruh Rendam kaki dengan air garam hangat terhadap peningkatan kualitas tidur pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2021.

Manfaat Penelitian

Intitusi Pendidikan

Sebagai bahan pustaka dan menambah pengetahuan informasi pembelajaran bagi mahasiswa serta dapat meningkatkan wawasan mahasiswa Universitas Prima Indonesia.

Tempat Penelitian

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam mengembangkan asuhan keperawatan khususnya bagi pasien lansia yang mengalami gangguan tidur sehingga dapat diaplikasikan pada tatanan pelayanan keperawatan baik dirumah sakit maupun di komunitas.

Peneliti Selanjutnya

Menambah pengetahuan dan wawasan serta dapat mengaplikasikan teori yang diperoleh selama perkuliahan. Selain itu juga untuk menemukan pemecahan dari masalah yang ada sehingga dapat dijadikan sebagai sampel dalam melakukan penelitian.