

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap manusia yang hidup didunia ini pasti mengalami penuaan, hal tersebut tidak bisa dihindari oleh siapapun hingga manusia lanjut usia. Menurut *World Health Organisation (WHO)*, lansia adalah seseorang yang telah memasuki Umur 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang Yang dikategorikan lansia ini selanjutnya terjadi suatu proses yang disebut *Aging proces* atau proses penuaan.

Proses penuaan adalah siklus kehidupan yang ditandai dengan tahapan tahapan berkurangnya berbagai fungsi dari pada organ tubuh, dengan menefestasi semakin rentannya tubuh terhadap berbagai seragan penyakit yang dapat menyebabkan kematian, misalnya pada sistem kardio vaskuler dan pembuluh darah, sistem pernapasan, sistem pencernaan, dan lain sebagainya. Hal tersebut disebabkan oleh bertamabahnya usia, sehingga terjadi perubahan pada setruktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ. Perubahan tersebut pada umumnya berpengaruh pada kemunduran kesehatan fisik dan psikis Lansia. (fatmah, 2010).

Kebanyakan lansia mengalami gangguan tidur yang diakibatkan oleh banyak faktor, mis pensiunan dan perurubahan pola sosial, kematian pasangan atau teman dekat, penggunaan obat obatan, penyakit yang baru saja dialami, perubahan irama sirkadian. Proses patologis terkait usiadapat menyebabkan perubahan pola tidur . gangguan tidur menyerang 50% orang yang berusia 65

tahun atau lebih, gangguan tidur mempengaruhi kualitas hidup dan berhubungan dengan angka mortalitas yang lebih tinggi.

Menurut WHO (2010), prevalensi gangguan tidur pada lansia diantaranya adalah sekitar 67 % pada tahun 2010. Biasanya masalah yang sering muncul pada lansia yang mengalami insomnia yaitu kesulitan untuk tidur, sering terbangun lebih awal, sering terbangun pada malam hari, kesulitan berkonsentrasi, dan mudah marah. Dampak yang terjadi yaitu kualitas hidup, produktivitas dan keselamatan kerja (Azizah, 2011).

di seluruh dunia jumlah usia lanjut diperkirakan sekitar 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Di Indonesia sendiri sesuai dengan data Biro Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk 147,3 juta jiwa. Dari angka tersebut terdapat 16,3 juta orang (11 %) berusia 50 tahun keatas, dan kurang lebih 6,3 juta orang (4,3 %) berusia 60 tahun keatas. Pada tahun 2017 jumlah lansia diprediksi naik menjadi 8.5 % dengan usia harapan hidup 67,4 tahun. (Kemenkes RI, 2017).

Data Jumlah lansia yang ada di Indonesia pada tahun 2018 sekitar 24 juta jiwa atau hampir 10% jumlah penduduk. setiap tahun jumlah lansia bertambah rata rata 450.000 orang. Sedangkan jumlah lansia di Jawa Timur mencapai 2.971.004 jiwa atau 9,36 % (Dinsos 2018)

Sedangkan data yang didapat dari Kab. Sumenep jumlah lanjut usia berumur 60 – 75 Tahun keatas sebanyak 100.276 jiwa, dan data yang diperoleh laporan kesehatan usia lanjut UPT Puskesmas Lenteng tahun 2017-2019 didapatkan jumlah lansia sebanyak 5.528 jiwa pada tahun 2019.

Berdasarkan Studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Cangkrenng dari 10 responden yang di wawancarai di desa cangkrenng kec. Lenteng 8 responden mengatakan mengalami gangguan tidur terutama di saat mau tidur, Sering terbangun tengah malam dan kesulitan jika mau tidur kembali , dan 2 responden tidak mengalami gangguan tidur.(Nurul 2020)

Perubahan kualitas tidur pada lansiadisebabkan oleh kemampuan fisik yang semakin menurun. Seperti jantung, paru paru dan ginjal. (prasaja 2009).

Selama penuaan pola tidur mengalami perubahan perubahan yang khas yang membedakannya dari orang yang lebih mudah.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan gangguan tidur pada lansia Karna tidak menutup kemungkinan lansia mengalami gangguan tidur yang disebabkan antara lain penyakit, stres psikologis obat, nutrisi, lingkungan motivasi, gaya hidup. Dari beberapa perubahan perubahan yang terjadi pada lansia maka sangat berpotensi sekali mengalami gangguan pola tidur dibandingkan dengan usia ideal atau muda (Breus.2009).

Oleh karena itu karna lansia rentan terhadap gangguan pola tidur maka salah satu terapi yang dapat membantu lansia dalam meningkatkan kualitas tidurnya salah satunya dengan cara rendam kaki Air hangat. Karna memang dalam air banyak terkandung molekul molekul yang itu dapat membantu salah satunya adalah meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur, karna kemampuan air sudah diakui sejak dulu terutama pada zaman dikerajaan yunani kekaisaran romawi, dan kebudayaan turky, juga oleh masyarakat eropa dan cina kono. Berdasarkan teori tersebut diatas maka peneliti

ingin mengetahui penelitian tentang Pengaruh rendam kaki air hangat terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Desa cangkrenge kecamatan lenteng.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan permasalahan yakni adakah pengaruh terapi rendam kaki Air hangat terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di desa cangkrenge.

1.3 Tujuan Penelitian

1.1.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di Desa cangkrenge.

1.1.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia sebelum di berikan terapi rendam kaki air hangat.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia setelah di berikan terapi rendam kaki air hangat.
3. Menganalisis pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia

1.4. Mamfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai acuan dalam penelitian selanjutnya

1.4.2 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat memberikan mamfaat edukasi khususnya kepada keluarga Yang mengalami gangguan kualitas tidur pada lansia.

