

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia di dunia ingin memiliki umur yang panjang dan selalu sehat. Manusia mengharapkan kehidupan yang panjang sehingga dapat menikmati hari tuanya. Namun terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi risiko kesehatan pada manusia salah satunya adalah dengan bertambahnya usia (menua). Menua adalah proses menurunnya daya tahan tubuh terhadap serangan dari luar tubuh yang berangsur -angsur mengakibatkan perubahan kumulatif yang mencakup perubahan fisik, mental, sosial. (Widiyawati dan Jenita, 2020). Perubahan -perubahan pada lansia dapat menyebabkan keterbatasan aktivitas fisik (Sarhini, dkk, 2019).

Berdasarkan jumlah lansia secara global oleh *United Nations Department of Economic and Social Affairs* (UN DESA), Di seluruh dunia, ada sekitar 727 juta orang berusia 65 tahun ke atas pada tahun 2020. Pada tahun 2050, diperkirakan populasi ini akan meningkat lebih dari dua kali lipat menjadi lebih dari 1,5 miliar orang. Persentase lansia dalam populasi dunia diperkirakan akan meningkat dari 9,3% pada tahun 2020 menjadi 16,0% pada tahun 2050. (*UN DESA Population Division*, 2020).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), akan ada 27 juta lansia di Indonesia pada tahun 2020, meningkat dari 18 juta (7,6%) pada tahun 2010. Pada tahun 2035, jumlah ini diperkirakan akan mencapai 40 juta orang (13,8%) dari populasi. (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan prevalensi data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Bali menyebutkan bahwa dari 4.467,7 ribu jiwa penduduk di Bali terdapat 627,8 ribu jiwa yang tercatat berdasarkan proyeksi internim, dimana dari data tersebut adalah masyarakat yang berusia > 60 tahun yang dikategorikan menjadi lansia dengan jumlah sebanyak 298,7 ribu jiwa lansia laki laki dan sebanyak 329,1 ribu jiwa lansia perempuan. (Badan Pusat Statistik Provinsi Bali, 2023).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Denpasar (2022) menyebutkan bahwa terdapat sebanyak 61.692 orang berusia lanjut di Kota Denpasar yang termasuk dalam cakupan pelayanan kesehatan usia lanjut. Dimana dari data tersebut terdapat jumlah lansia laki laki sebanyak 30.280 orang dan lansia perempuan sebanyak 31.412 orang. Dalam tersebut ditemukan bahwa di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan merupakan wilayah dengan jumlah cakupan pelayanan pada lanjut usia pada urutan kedua terbanyak setelah wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat. Data di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan terdapat 8.753 total keseluruhan lansia, dengan spesifikasi sejumlah 4.280 orang lansia berjenis kelamin laki-laki dan sejumlah 4.473 orang lansia berjenis kelamin perempuan.

Secara keseluruhan data jumlah lansia terus meningkat setiap tahunnya, sehingga masalah kesehatan pada lansia juga akan meningkat. Hal ini disebabkan karena penuaan membuat sistem kekebalan tubuh menjadi lebih lemah dan membuat lansia lebih rentan terhadap penyakit. Penuaan juga memengaruhi fungsi fisiologis, salah satunya adalah penurunan kebutuhan tidur, yang merupakan fungsi fisiologis yang paling sering dialami lansia. Penuaan juga berdampak pada durasi dan kualitas tidur. (Dilianti, dkk, 2017).

Menurut Nashori dan Wulandari (2017), seseorang memiliki kualitas tidur yang baik ketika mereka bangun dengan perasaan segar dan kondisi fisik yang baik. Kualitas tidur mencakup komponen objektif dan subjektif, serta komponen kuantitatif seperti lama tidur dan latensi. (Nislawaty, 2017).

Dalam rangka meningkatkan kualitas hidup lansia, yang diatur dalam bagian ketiga pasal 8 mengenai pelayanan kesehatan bagi lansia, maka perlu dilakukan upaya-upaya yang tercantum dalam PP No. 43 tahun 2004 tentang pelaksanaan upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia, yaitu pelayanan kesehatan yang ditujukan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan dan kemampuan lanjut usia, agar kondisi fisik, mental, dan sosialnya dapat berfungsi secara wajar. Pemerintah telah memperkenalkan layanan untuk lansia seperti posyandu lansia, puskesmas ramah lansia, dan panti jompo sebagai wujud nyata pelayanan sosial dan kesehatan kepada demografi lansia ini. (Simorangkir dkk., 2022).

Selain dengan adanya upaya pemerintah, untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia juga dapat dilakukan penanganan secara mandiri yaitu dengan menggunakan metode terapi yang sederhana serta aman untuk diterapkan pada lansia yaitu terapi alternatif non-farmakologis yaitu melakukan *hydrotherapy*, di mana pendekatan terapi ini berteknologi rendah menggunakan air sebagai media yang dapat menyembuhkan atau meringankan kondisi yang menyakitkan, terapi ini juga bergantung pada reaksi tubuh terhadap air untuk menghasilkan efek hidrostatis dan hidrodinamik. Dimana tekanan hidrostatis air yang menekan tubuh akan meningkatkan aliran darah dari kaki ke rongga dada dan menyebabkan darah terkumpul di arteri darah utama jantung. (Dilianti, dkk, 2017).

Jenis - jenis hidroterapi ialah diantaranya mandi dengan air hangat, kompres menggunakan air hangat, dan merendam kaki dengan air hangat (Wulandari dkk., 2016). Merendam kaki menggunakan air yang bersuhu antara 37-39 ° C akan memberikan efek sopartifik (keinginan untuk tidur) dan membantu menangani masalah tidur. (Setyoadi dan Putra, 2018). Komponen alami seperti garam dan serai dapat ditambahkan ke dalam terapi rendam kaki dengan air hangat. Senyawa kimia utama dalam garam adalah natrium klorida (NaCl), yang juga berkontribusi pada konduksi saraf dan kontraksi otot serta mengatur kestabilan asam-basa dalam tubuh dengan menangkal zat yang menghasilkan asam (Fitrina, dkk, 2021). Menurut Nuyridayanti (2017) Tubuh bisa menjadi rileks dengan merendam kaki dalam air hangat yang ditambah garam. Panas dari garam akan menyerap racun-racun tubuh, sehingga melancarkan peredaran darah. Efek relaksasi dari air hangat pada tubuh membantu meredakan nyeri, kekakuan otot, dan meningkatkan kualitas tidur. (Harefa dkk, 2021).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada bulan Juli 2019 di Wilayah Kerja Puskesmas Dlingo II Bantul Yogyakarta dengan jumlah responden sebanyak 26 orang, efektivitas terapi rendam kaki dengan air garam hangat terhadap kualitas tidur lansia wanita sangat signifikan. (Setyorini dan Husna, 2019). Penelitian dengan judul *Effect Of Warm Water Foot Bath Therapy On Quality Of Sleep Among Elderly* yang dilakukan pada 120 responden lansia dari panti jompo di Vadodara, Gujarat, India. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi baskom air hangat efektif untuk perbaikan tidur yang nyenyak. ($p < 0,05$). (Patel and Baria, 2021). Berdasarkan penelitian lainnya tahun 2018 yang dilakukan di Desa Tengah, Kecamatan Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang dengan judul "Pengaruh

perendaman air hangat pada kaki terhadap insomnia pada lansia." dimana hasil uji T berpasangan untuk uji hipotesis menunjukkan nilai sig sebesar 0,000 ($< 0,05$). (Mestika Rija Helti dan Dedi, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 15 responden selama 5 hari berturut-turut di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam. Dimana hasil analisis statistic diperoleh nilai $P = 0,000$ Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan substansial antara kelompok sebelum dan sesudah terapi rendam kaki dengan air hangat. Merendam kaki menggunakan air hangat memiliki dampak yang substansial terhadap kualitas tidur pasien lanjut usia. (Ekaputri dkk., 2021). Penelitian lain dengan judul *Effect of hydrotherapy on sleep deficiency among older people in integrated community health services in Panda* menemukan bahwa pada kelompok intervensi terdapat perbedaan yang signifikan setelah intervensi menggunakan hidroterapi, dengan $P < 0,05$. Pada kelompok kontrol, tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, dengan $P > 0,05$. (Warseno dan Sukmawati, 2019).

Hasil survei pendahuluan pada bulan Maret yang dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan berdasarkan jumlah lansia hadir mengikuti kegiatan senam di Banjar Tengah, Desa Sasetan berjumlah 13 lansia dan di Banjar Pegok, Desa Sasetan berjumlah 26 lansia. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti di kedua banjar yang termasuk ke dalam cakupan wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Selatan dengan total jumlah sebanyak 39 lansia. Ditemukan bahwa 25 lansia melaporkan mengalami kesulitan tidur, kerap terbangun di malam hari, mudah lelah disiang hari, dan kesulitan tidur secara teratur. Hanya 14 lansia yang melaporkan tidak memiliki keluhan. Temuan studi pendahuluan ini mendukung

anggapan bahwa lebih banyak lansia yang mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan lansia yang kualitas tidurnya baik. Berdasarkan beberapa teori yang peneliti temukan ada kesamaan dari beberapa teori terkait *foot hydrotherapy* terhadap kualitas tidur sehingga penelitian ingin mengetahui pengaruh *foot hydrotherapy* dengan air garam terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka permasalahan yang ingin diteliti adalah "Apakah ada pengaruh *foot hydrotherapy* dengan air garam terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar tahun 2023 ?".

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *foot hydrotherapy* dengan air garam terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi : usia dan jenis kelamin lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan *foot hydrotherapy* dengan air garam di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023.

- c. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan *foot hydrotherapy* dengan air garam di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023.
- d. Menganalisis adanya pengaruh *foot hydrotherapy* dengan air garam terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Manfaat bagi institusi terkait

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat membantu kemajuan ilmu keperawatan, khususnya ilmu keperawatan komunitas untuk tujuan memberikan intervensi *foot hydrotherapy* dengan air garam terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023.

- b. Manfaat bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai panduan untuk melakukan penelitian serupa mengenai pengaruh *foot hydrotherapy* dengan air garam terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di masyarakat.

2. Manfaat praktis

- a. Manfaat bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi serta sarana dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia sehingga dapat mengurangi angka lansia yang mengalami gangguan tidur dengan diberikannya intervensi berupa *foot hydrotherapy* dengan air garam.

b. Manfaat bagi puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada puskesmas dalam pengaplikasian *foot hydrotherapy* dimasyarakat pada kelompok lansia sehingga dapat mengurangi jumlah lansia yang mengalami gangguan tidur.