PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP PEMENUHAN KEBUTUHAN TIDUR PADA LANSIA DI DESA MEUNASAH MANYET KECAMATAN INGIN JAYA KABUPATEN ACEH BESAR

SKRIPSI

Disusun Oleh

Tondi Ardian
1812210060

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSAMPENA (UBBG)
BANDA ACEH
T.A 2021/2022

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP PEMENUHAN KEBUTUHAN TIDUR PADA LANSIA DI DESA MEUNASAH MANYET KECAMATAN INGIN JAYA KABUPATEN ACEH BESAR

Skripsi ini telah disetujui, diperiksa dan siap diajukan dihadapan Tim penguji Program Studi Sarjana Keperawatan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsampena (UBBG) Banda Aceh.

Banda Aceh, Oktober 2022

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
(Mulia Putra, S.Pd, M.Pd, M.Sc, Ph.D. in.ED)	**(Ns. Maulida, M.Kep)**
NIDN. 0126128601	**NIDN. 1308018102**

Menyetujui,
Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 1309028203

Mengetahui,
Dekan FIKK Universitas BBG

[illegible], MT
NIDN : 0114088206

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL ..... **i**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **ii**
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
KATA PENGANTAR..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **x**
DAFTA GAMBAR..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN..... **xii**

BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 6
1.3 Tujuan Penelitian 7
1.4 Hipotesis Penelitian..... 7
1.5 Manfaat Penelitian 8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA
2.1 Konsep Dasar Istirahat/Tidur 9
2.2 Konsep Dasar Insomnia 19
2.3 Konsep Dasar Lansia..... 27
2.4 Terapi Rendam Kaki Air Hangat 33
2.5 Hasil Penelitian yang Relevan..... 36
2.6 Kerangka Teori..... 38
2.7 Kerangka Konsep 39

BAB III METODE PENELITIAN
3.1 Desain Penelitian..... 40
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian 40
3.3 Populasi dan Sampel 40
3.4 Metode Pengumpulan Data 42
3.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional..... 44
3.6 Metode Pengukuran Variabel..... 44
3.7 Metode Analisa Data..... 45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1. Hasil Penelitian 48
4.2. Pembahasan..... 51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN
5.1. Kesimpulan 60
5.2. Saran..... 60

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

BAB I

LATAR BELAKANG

1.1. Latar Belakang

Seiring dengan Kemajuan di bidang kesehatan, meningkatnya sosial ekonomi masyarakat dan semakin meningkatnya pengetahuan masyarakat ydengan meningkatnya pada kesejahteraan rakyat akan meningkatkan usia harapan hidup sehingga menyebabkan jumlah penduduk Lanjut Usia dari tahun ke tahun semakin meningkat. Menua merupakan proses sepanjang hidup, menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti mengalami kemunduran misalnya kemunduran fisik, seiring pertambahan usia tanpa disadari lansia akan mengalami beberapa gangguan fisik seperti kulit, rambut dan organ tubuh lainnya bahkan mengalami gangguan fungsi beberapa organ (Nasrullah, 2016).

Tidur adalah keadaan saat terjadinya proses pemulihan bagi tubuh beserta otak dan sangat penting terhadap pencapaian kesehatan yang maksimal. waktu tidur yang ideal untuk lansia adalah 6 jam. Lamanya jam tidur tersebut sudah mencakup tidur siang dan juga malam.Sayangnya, banyak lansia yang tidak memenuhi kebutuhan tidur 6 jam per hari. Mereka umumnya sulit untuk memulai tidur dan terbangun di malam hari karena terus menggerakkan tubuh dan buang air. Semua gangguan tersebut membuat mereka bangun lebih awal dan mengantuk di siang hari. Meski kebutuhan tidur bisa dipenuhi di siang hari, tidur di malam hari tetap harus diutamakan. Pola tidur yang tidak teratur akan berpengaruh terhadap berkurangnya waktu tidur hingga mempengaruhi kondisi fisik dan psikis seseorang (Wibowo dan Purnamasari, 2019).

Gangguan tidur dapat terjadi lebih dari 30% dari populasi penduduk berusia 65 tahun (Achour et al, 2019). Sampai saat ini permasalahan insomnia pada lansia memerlukan perhatian dan penanganan yang optimal. Menurut *National Sleep Foundation* sekitar 67% dari 1.508 lansia usia 65 tahun keatas di Amerika melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3% lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia (Mui, 2019). Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan pada lansia. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67% (Dinata, 2018).

Gangguan tidur pada lansia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas dalam pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Gangguan tidur pada lansia jika tidak ditangani akan berdampak serius dan menjadi gangguan tidur yang kronis. Gejala gangguan pola tidur ini sering terjadi pada kelompok lanjut usia dari pada kelompok usia yang lebih muda, namun gangguan pola tidur ini kurang mendapatkan perhatian dari masyarakat karena lebih diangangap gangguan tidur tersebut sebagai ha! yang wajar, sehingga mereka tidak memeriksakan kepada dokter. Kondisi yang seperti ini seringkali tidak mendapatkan pertolongan, sementara gangguan tidur dapat berpengaruh pada kualitas hidup orang yang berusia lanjut (Wibowo dan Purnamasari, 2019).

Pada lansia kebutuhan tidur normal pada usia diatas 60 tahun keatas yaitu selama 6 jam, di Indonesia gangguan tidur menyerang sekitar 50% orang yang berusian 65 tahun keatas. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% (Mui dkk, 2019). Berdasakan data Riskesdas (2018), jumlah gangguan tidur pada lansia yaitu pada kelompok umur >65 tahun adalah 22%, sedangkan di Provinsi Aceh jumlah lansia yang melaporkan mengalami gangguan tidur mencapai 2,5% dari seluruh total penduduk berusia >65 tahun.

Perubahan pola tidur pada lansia disebabkan karena perubahan sistem saraf perifer yang mempengaruhi pengaturan tidur, kerusakan sensorik umum dengan penuaan dapat mengurangi sensitivitas terhadap waktu yang mempertahankan irama sirkadia (Khasanah dan Hidayati, 2019). Selain itu beberapa penyebab insomia pada lansia yaitu faktor psikologis yang dapat menyebabkan insomia faktor tersebut antara lain cemas, depresi, ketakutan, berduka dan stress. Faktor lingkungan dapat mempengaruhi seseorang untuk tidur lingkungan yang bising cahaya yang terang atau gelap, suhu yang ekstrem, kelembapan lingkungan,dan tatanan yang tidak familiar bisa menggangu pola tidur seseorang. Ketidaknyaman fisik penurunan fisik dan penyakit yang menghampiri lansia menyebabkan pola tidur terganggu, misalnya meningkatnya resiko kardiovaskuler, penyakit paru, artritis, Gout dan diabetes militus (Mui dkk, 2019).

Masalah yang muncul pada lansia yang mengalami insomnia yaitu kesulitan untuk tidur, sering terbangun lebih awal, sakit kepala di siang hari, kesulitan berkonsentrasi, mudah marah dan depresi. Dampak yang lebih luas akan terlihat depresi, insomnia juga berkontribusi pada saat mengerjakan pekerjaan rumah maupun berkendara, serta aktivitas sehari-hari dapat terganggu (Nurhidiyati, 2016).

Berkurangnya kualitas tidur dapat berdampak pada pemulihan fungsi tidur dimana deprivasi tidur pada usia lanjut berkaitan dengan keletihan, iritabilitas, fungsi kognitif yang terganggu dari kualitas tidur pada lansia secara keseluruhan sangat buruk. Masalah tidur yang dialami oleh lansia masih banyak lansia yang sering merasakan sakit kepala dipagi hari (Sohat dkk, 2020).

Penanganan insomnia pada usia lanjut terdiri dari terapi nonfarmakologi dan farmakologi. Tujuan terapi adalah menghilangkan gejala, meningkatkan produktivitas dan fungsi kognitif sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pada pasien usia lanjut. Terapi nonfarmakologi khususnya *behavioral therapies* efektif sebagai farmakoterapi dan diharapkan menjadi pilihan pertama untuk insomnia kronis pada pasien usia lanjut. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur terutama pada lansia yaitu rendam kaki dengan air hangat atau *hydrotherapy* (Darma, 2017).

Hydrotherapy merupakan intervensi yang bertujuan untuk melakukan penyembuhan dan meringankan keluhan pada penderita gangguan tidur terutama pada lansia. Proses yang dilakukan yaitu dengan merendam kaki pada air hangat. Kegiatan ini dapat menimbulkan rasa nyaman pada otot karena proses penurunan

ketegangan otot yang diakibatkan karena melebarnya pembuluh darah dan meregangnya sel-sel otot. Intervensi dilakukan pada air hangat dengan suhu 350C-400C. Penelitian Haghayeghi et al. (2016) menyimpulkan bahwa terapi rendam kaki hangat dapat mengurangi depresi dan meningkatkan kualitas hidup pada lansia berjenis kelamin wanita di Kota Jahrom, Iran. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan sebuah studi literatur tentang pengaruh rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur lansia.

Menurut Setyoadi dan Prastian dkk (2021), hidroterapi kaki adalah bentuk terapi latihan yang menggunakan modalitas air hangat untuk merendam kaki. Hydrotherapy adalah penggunaan air untuk menyembuhkan dan meringankan berbagai keluhan terutama untuk penderita yang mengalami gangguan tidur. Rendam kaki dengan air hangat setiap hari untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi kemungkinan demam dan susah tidur. Terapi rendam kaki dengan air hangat mencapai serangkaian perawatan kesehatan yang efisien melalui tindakan pemanasan, tindakan mekanis dan tindakan kimia air serta efek penyembuhan dari uap obat dan medis pengasapan (Permady, 2015).

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Khotimah (2019) bahwa terapi rendam air hangat pada kaki dapat memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah vena dan vasodilatasi sehingga meningkatkan kualitas tidur. rendam air hangat pada kaki dapat membuat kita merasa santai, meringankan sakit dan tegang pada otot dan memperlancar peredaran darah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni dkk (2021), mengenai pengaruh intervensi rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur lansia yang menyimpulkan bahwa menyatakan

rendam kaki dengan air hangat (murni atau dicampur dengan lavender atau garam) sangat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

Desa Meunasah Manyet Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar memiliki 169 lansia yang tersebar dari 4 dusun, adapun berdasarkan hasil survey awal yang penulis lakukan dengan melakukan wawancara kepada 10 orang lansia ditemukan sebanyak 7 lansia (70%) mengalami gangguan tidur. Lansia mengeluh sulit untuk memulai tidur pada malam hari, sering terbangun waktu tidur, merasa tidak puas dengan tidurnya dan rata-rata lansia yang diwawancarai tidur hanya 3-4 jam. Efek semua itu lansia sering mengalami pusing-pusing dan badan lemas. Berbagai keluhan yang diungkapkan oleh lansia tersebut, menunjukkan jika lansia di panti tersebut mengalami ganguan tidur.

Berdasarkan uraian di atas penulis merasa perlu melakukan penelitian mengenai pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia di Desa Meunasah Manyet Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.

1.2. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia di Desa Meunasah Manyet Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar ?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia di Desa Meunasah Manyet Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengindentifikasi pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia sebelum diberikan terapi rendam kaki air hangat di Desa Meunasah Manyet Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.
2. Untuk mengindentifikasi pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia sesudah diberikan terapi rendam kaki air hangat di Desa Meunasah Manyet Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.
3. Untuk mengindentifikasi pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia di Desa Meunasah Manyet Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.

1.4. Hipotesis Penelitian

Ha : Ada pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia di Desa Meunasah Manyet Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.

Ho : Tidak ada pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia di Desa Meunasah Manyet Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada responden untuk meningkatan pemahaman mengenai terapi rendam kaki menggunakan air hangat untuk meningkatkan kualitas tidur.

1.5.2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi di perpustakaan, khususnya tentang pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia.

1.5.3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan memberikan pengalaman baru dalam melakukan implementasi terapi rendam kaki air hangat pada lansia sebagai terapi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia, dan sebagai bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang meneliti dengan topik yang sama.