

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aging proses atau proses menua merupakan suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari oleh setiap orang. Proses penuaan sudah mulai berlangsung sejak seseorang mencapai dewasa, misalnya dengan terjadinya kehilangan jaringan pada otot, susunan saraf dan jaringan lain sehingga tubuh “mati” sedikit demi sedikit (Royani, 2020). Lanjut usia merupakan periode akhir dalam kehidupan manusia dimana seseorang mulai mengalami perubahan dalam hidupnya yang ditandai adanya perubahan fisik, kelemahan, meningkatnya kerentanan terhadap penyakit, serta perubahan fisiologi yang terjadi (Khotimah, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi (Nuuru, 2022).

Jumlah lansia di Indonesia menurut Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil), sekitar 30,16 juta jiwa penduduk lanjut usia (lansia) pada tahun 2021. Penduduk lansia merupakan mereka yang berusia 60 tahun keatas. Kelompok ini persentasenya mencapai sebesar 11,01% dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 273,88 juta jiwa. Jika dirinci lebih lagi, sebesar 11,3 juta jiwa atau sekitar 37,48% penduduk lansia berusia 60-64 tahun, sebesar 7,77 juta jiwa (25,77%) yang berusia 65-69 tahun, sebesar 5,1 juta jiwa (16,94%) berusia 70-74 tahun serta sebesar 5,98 juta jiwa (19,81%) berusia diatas 75 tahun. Kementerian Kesehatan RI memproyeksikan jumlah penduduk lanjut usia akan

meningkat menjadi 42 juta jiwa (13,82%) pada tahun 2030 dan bertambah menjadi 48,2 juta jiwa (13,82%) pada tahun 2035 (Kusnandar, 2022).

Lanjut usia mengalami berbagai macam masalah kesehatan diantaranya adalah perubahan keadaan fisik yang bisa dilihat dari menurunnya kondisi organ tubuh seiring berjalannya waktu. Seperti kemunduran sel sel tubuh yang mengakibatkan fungsi dan daya tahan tubuh terus menurun serta faktor risiko terhadap berbagai macam penyakit meningkat. Masalah yang sering dialami oleh lanjut usia, salah satunya adalah insomnia. Berbagai macam tanda dan gejala saat ingin tidur pada malam hari yang dialami lanjut usia adalah kesusahan untuk mengawali tidur pada malam hari, kesusahan mempertahankan waktu tidur, sering terjaga pada malam hari, serta rasa ngantuk yang berlebih. Tidur yang tidak cukup menggambarkan karakter keadaan medis yang sering dialami oleh lanjut usia (Wungouw & Hamel, 2018). Salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia adalah insomnia atau susah tidur yaitu ketidak mampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya (Agustina, 2022).

Menurut WHO (2020) kejadian insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu 67%. Menurut Badan Pusat Statistika Indonesia (2021) presentase insomnia pada lansia hampir lima dekade di Indonesia jumlahnya meningkat menjadi dua kali lipat, yaitu sekitar 9,6% (25 juta), lansia wanita menduduki nilai lebih tinggi satu persen (10,10%) daripada lansia pria (9,10%). Kebanyakan lansia berisiko mengalami insomnia yang disebabkan karena pensiunan, kematian pasangan atau teman dekat, peningkatan obat-obatan dan penyakit yang dialami, di Indonesia insomnia menyerang sekitar 50% dari 23,66 juta jiwa yang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan sekitar 20% sampai dengan 50% lansia dilaporkan mengalami insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius. Prevalensi insomnia di dunia pada lansia yang berusia 65 tahun keatas tergolong tinggi diperkirakan mencapai 67% (Badan Pusat Statistik, 2022). Hasil penelitian diperoleh data bahwa jenis kelamin perempuan merupakan data prevalensi insomnia tertinggi yakni berkisar 78,1% berusia 60-74 tahun (Ariana *et al.*, 2020).

Jumlah kasus insomnia di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019 diperkirakan 6.701 kasus. Kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan berbagai keluhan dan menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Diperkirakan terdapat 1 dari 3 orang mengalami insomnia atau kesulitan tidur menunjukan nilai yang cukup tinggi jika dibandingkan dengan penyakit lainnya (Badan Pusat Statistik, 2022).

Insomnia merupakan gejala, bukan suatu diagnosis, maka terapi yang diberikan secara simptomatik. Walaupun pada dasarnya insomnia ini merupakan suatu gejala akan tetapi bisa sangat mengganggu produktifitas dan aktifitas penderita dengan usia produktif. Jadi para penderita insomnia berhak mendapatkan terapi yang sewajarnya. Pada terapi insomnia ini bisa secara farmakologi atau nonfarmakologi, berdasarkan tingkat gejala insomnia itu sendiri. Mekanisme *massage* kaki dimulai dari pemijatan pada kaki dan diakhiri telapak kaki untuk merespon sensor syaraf kaki kemudian terjadi *vasodilatasi* pembuluh darah dan getah bening mempengaruhi aliran dalam darah meningkat, sirkulasi darah lancar (Widiana *et al.*, 2020).

Aktifitas parasimpatik kemudian memberikan sinyal ke otak, organ dalam tubuh, dan *bioelektrik* ke seluruh tubuh. Sinyal yang di kirim ke otak akan mengalirkan gelombang alfa yang ada di dalam otak (Indrawati, 2018). Gelombang alfa akan membantu stres seseorang akan hilang serta orang tersebut akan merasa rileks dan membantu kontraksi otot untuk mengeluarkan zat kimia otak (*neurotransmitter*) seperti *hormone serotonin*, *asetilkolin* dan *endorphine* yang dapat memberikan rasa nyaman dan merelaksasi. Kemudian rasa rileks dan perasaan nyaman yang dirasakan dapat menurunkan produksi kortisol dalam darah sehingga memberikan keseimbangan emosi, ketegangan pikiran serta meningkatkan kualitas tidur (Indrawati, 2018).

Quran adalah panduan terbaik manusia. Hal-hal yang sangat penting bagi kesejahteraan manusia dalam kehidupan ini dan kehidupan selanjutnya tidak luput dari perhatian Al-Qur'an, termasuk masalah tidur yang tak terhindarkan dalam kehidupan manusia. Mengenai tidur dan fungsinya, Al-

Qur'an menjelaskannya dengan bahasa yang sederhana, indah, namun bermakna. Sebagaimana tercantum dalam Q.S An Naba ayat 9

سُبَاتًا نَوْمَكُمْ وَجَعَلْنَا

Terjemahannya : “*Dan kami menjadikan tidurmu untuk istirahat.*”

Salah satu rencana Tuhan bagi manusia adalah membuat tidur menjadi istirahat, lupa bahwa mereka berpikir dan melakukan sesuatu. Dia menempatkan mereka dalam keadaan keabadian, mengistirahatkan tubuh dan saraf mereka. Ia juga menghabiskan energi yang dikeluarkan saat menjaga, bekerja dan sibuk dengan urusan kehidupan.

Dampak Insomnia pada lansia yaitu 1) mengantuk berlebihan di siang hari, 2) gangguan atensi dan memori, 3) mood, 4) depresi, 5) sering terjatuh, 6) penggunaan hipnotik yang tidak semestinya dan 7) penurunan kualitas hidup. Insomnia dapat mengancam jiwa baik secara langsung (misalnya insomnia yang bersifat keturunan dan fatal serta apnea tidur obstruktif) atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur. Di Amerika Serikat, lansia yang mengalami kecelakaan akibat gangguan tidur per tahun sekitar 80 juta orang, biaya kecelakaan yang berhubungan dengan gangguan tidur per tahun sekitar \$100 juta. Sementara di Indonesia lansia sekitar 7% dari total populasi lansia mengalami kecelakaan akibat dari gangguan tidur tersebut (Sumirta & Laraswati, 2018).

Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres psikologis, diet atau nutrisi dan gaya hidup (Prananto, 2016). Insomnia pada lansia juga dihubungkan dengan penurunan memori, konsentrasi terganggu dan perubahan kinerja fungsional. Perubahan yang sangat menonjol yaitu terjadi penurunan gelombang alfa dan meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun (Sumirta & Laraswati, 2018).

Penanganan yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia antara lain terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi farmakologi dapat

dilakukan dengan pemberian obat tidur, tetapi penggunaan jangka panjang dapat mengganggu tidur dan menyebabkan masalah yang lebih serius seperti ketergantungan akan obat, penurunan metabolisme pada lansia, penurunan fungsi ginjal dan menyebabkan kerusakan fungsi kognitif (Widiana *et al.*, 2020).

Penanganan Terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia pada lansia antara lain terapi rekreasi, terapi musik, *massage* kaki, pijat, yoga, relaksasi progresif, meditasi dan aromaterapi (Nuraeni, 2022). *Massage* dapat memberikan rangsangan berupa tekanan pada saraf pada telapak kaki. *Massage* kaki merupakan terapi nonfarmakologis, hanyalah menggunakan tangan manusia dan dapat dilakukan sendiri tanpa menggunakan bantuan fisik dari orang lain, dalam melakukan *massage* pada otot-otot kaki maka dapat memperlancar sirkulasi darah mengalir ke jantung (Rindriani, 2022).

Massage kaki adalah stimulasi pada kulit dan jaringan dibawahnya dengan menggunakan berbagai tingkatan tekanan tangan untuk mengurangi nyeri, membuat rileks atau meningkatkan sirkulasi. *Massage* merupakan salah satu terapi alternatif dan komplementer yang menggabungkan berbagai teknik dalam keperawatan seperti sentuhan, teknik relaksasi dan teknik distraksi (Widiana *et al.*, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Mayangsari (2018) menyebutkan bahwa tehnik memijat pada salah satu titik tertentu bisa membuat peredaran darah lancar serta bisa mengembalikan sistem keseimbangan dalam tubuh menjadi normal dan memberikan efek relaksasi. Sementara penelitian yang dilakukan oleh Mayangsari (2018) tentang pengaruh tehnik (*massage*) kaki dalam mempengaruhi tingkat insomnia pada para lansia yang mendapat hasil signifikan (Mayangsari, 2018).

Massage memberikan rangsangan berupa tekanan pada saraf pada telapak kaki. Rangsangan tersebut diterima oleh reseptor saraf (saraf penerima rangsangan). Rangsangan yang diterima ini akan diubah oleh tubuh menjadi aliran listrik, kemudian aliran listrik tersebut langsung dikirim ke

otak. Sinyal yang dikirim langsung ke otak dapat melepaskan ketegangan dan memulihkan keseimbangan ke seluruh tubuh (Hartatik, 2021). Tekanan titik saraf pada telapak kaki memberikan rangsangan bioelektrik yang dapat melancarkan sirkulasi aliran darah dan cairan tubuh untuk menyalurkan nutrisi serta oksigen ke sel-sel tubuh menjadi lancar yang akan memberikan efek relaksasi, dalam keadaan rileks inilah yang dapat memberikan stimulus ke *Reticular Activating System* (RAS) yang berlokasi di batang otak teratas yang dapat mempertahankan kewaspadaan dan terjaga. Keadaan rileks ini stimulus pada RAS akan semakin menurun. Dengan demikian akan diambil alih oleh batang otak yang lain yang disebut *Bulbar Synchronizing Region* (BSR). BSR akan melepaskan serum serotonin yang dapat memberikan efek mengantuk sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur (Widiana *et al.*, 2020).

Terapi *massase* kaki adalah terapi merambatkan ibu jari kaki pada satu titik, teknik menekan dan menahan. Rangsangan-rangsangan berupa tekanan pada tangan dan kaki dapat memancarkan gelombang-gelombang relaksasi ke seluruh tubuh, terapi ini dapat diberikan selama 2x seminggu dalam 3 minggu selama 30 menit. Pada pengobatan nonfarmakologi ini lebih aman dan lebih ekonomis, karena tidak ada obat, tindakan pembedahan serta alat-alat kedokteran yang tidak digunakan. Metode ini dirasa lebih aman untuk digunakan karena kecilnya efek samping yang ditimbulkan (Mayangsari, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti ketika posyandu lansia di Desa Utama Kecamatan Cijeungjing Kabupaten Ciamis pada tanggal 23 November 2022 dengan melakukan wawancara terhadap 10 orang lansia, 7 orang dari 10 orang lansia tersebut mengaku mengalami insomnia. Lansia yang terindikasi mengalami insomnia sebagian besar mengatakan bahwa susah memulai tidur dan sering terbangun pada malam hari. Akibatnya 4 dari 7 orang lansia merasa lemas, sedangkan 3 lansia sering terjatuh ketika beraktivitas. Upaya yang dilakukan oleh lansia untuk mengatasi gangguan tidur yang selama ini dilakukan adalah dengan

menonton televisi, mendengar musik tradisional. Sejauh pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, di Desa Utama Kecamatan Cijeungjing Kabupaten Ciamis belum pernah dilakukan penelitian tentang pemberian *massage* kaki terhadap insomnia pada lansia.

Berdasarkan hal tersebut diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh *Massage* Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia di Desa Utama Kecamatan Cijeungjing Kabuapten Ciamis Jawa Barat”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan pada latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah **Adakah Pengaruh *Massage* Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia di Desa Utama Kecamatan Cijeungjing Kabuapten Ciamis Jawa Barat?**

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Massage* Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia di Desa Utama Kecamatan Cijeungjing Kabuapten Ciamis Jawa Barat.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui kejadian insomnia pada lansia sebelum dilakukan *massage* kaki.
- b. Untuk mengetahui kejadian insomnia pada lansia setelah dilakukan *massage* kaki.
- c. Untuk mengetahui pengaruh *massage* kaki terhadap insomnia pada lansia di Desa Utama Kecamatan Cijeungjing Kabuapten Ciamis Jawa Barat.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk kemajuan ilmu keperawatan terutama keperawatan gerontik dalam hal ini pemberian *massage* kaki untuk menurunkan insomnia pada lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Dapat menambah wawasan serta pengalaman langsung tentang cara meningkatkan kemampuan melalui metode eksperimen dan ilmu yang baru dipelajari.

b. Bagi Lansia

Diharapkan agar lansia dapat mengetahui cara agar tidur lebih berkualitas.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademis dalam mengembangkan konsep atau teori Insomnia.

d. Bagi Desa Utama

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi awal mengenai terapi non farmakologi mengatasi insomnia pada lansia menggunakan *massage* kaki.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan dapat dikembangkan untuk penulisan karya tulis selanjutnya dengan tingkatan yang lebih tinggi.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan hasil *review* dari 3 *literature* yang telah peneliti analisa dari berbagai sumber informasi tentang pengaruh *massage* kaki terhadap penurunan insomnia maka didapatkan hasil yang ditampilkan pada table sebagai berikut :

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Penulis		Tujuan		Metode		Hasil	
Royani, Rahayu, (2020)	Diana Tirta Yenti Pengaruh	Untuk pengaruh kaki	mengetahui <i>massage</i> terhadap	<i>Pre</i> dengan <i>onegroup</i>	<i>Experiment</i> pendekatan <i>prepost</i>	Hasil <i>massage</i> untuk	menunjukkan bahwa kaki memiliki manfaat menurunkan insomnia.

Penulis	Tujuan	Metode	Hasil
Massage Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia di Panti Werdha Hana Tangerang Selatan	penurunan insomnia pada lansia di panti werdha hana Tangerang Selatan	test	Terlihat adanya sebelum dan sesudah diberikan terapi <i>massage</i> kaki. Dari 15 responden sebelum diberikan intervensi yang memiliki tingkat insomnia dalam kategori insomnia sedang yaitu sebanyak 12 responden (80%) sedangkan dalam kategori ringan sebanyak 3 responden (20%). Sesudah diberikan intervensi terjadinya penurunan kategori insomnia ringan sebanyak 14
Widiana, Made Sudiri (2020) Pengaruh <i>Massage</i> Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar	Untuk mengetahui pengaruh <i>Massage</i> Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar	<i>Pre Experiment</i> dengan pendekatan <i>one design pre-test and posttest group</i>	Hasil menunjukkan sebelum diberikan <i>massage</i> kaki pada lansia mengalami insomnia sedang sebanyak 9 responden (60%), Sesudah diberikan <i>massage</i> kaki menjadi insomnia rendah 13 responden (86,7%). Berdasarkan uji statistik <i>wilcoxon</i> didapatkan hasil bahwa nilai $p < \alpha$ (0,5) berarti ada pengaruh <i>massage</i> kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar
Mayang sari, dkk (2018) Pengaruh teknik relaksasi <i>massage</i> kaki terhadap insomnia pada lansia (Studi di Posyandu lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang)	Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi <i>massage</i> kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia di posyandu lansia Kelurahan Jombatan	<i>Pre Experiment</i> dengan rancangan <i>one group pretest post test</i>	Insomnia pada lansia sebelum teknik relaksasi <i>massage</i> kaki sebagian besar (81,2%) insomnia sedang jumlah 39 orang, insomnia pada lansia sesudah teknik relaksasi <i>massage</i> kaki sebagian besar (83,3%) insomnia ringan jumlah 40 orang berdasarkan uji <i>Wilcoxon</i> menunjukkan bahwa nilai signifikansi $(p)=0,000 < \alpha$ (0,05) sehingga H_1 diterima

Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah terletak pada sampel yang digunakan, tempat penelitian dan waktu penelitian. Sedangkan persamaan dengan penelitian terdahulu adalah terletak pada judul atau tema yang akan diteliti mengenai pengaruh *massage* kaki terhadap insomnia pada lanisa, dan rancangan penelitian yang digunakan yaitu *pre eksperimen* dengan desain *one group pretest posttest*.