

**THE INFLUENCE OF WARM WATER BATHING HYDROTHERAPY
ON INSOMNIA LEVEL AMONG SENIOR CITIZENS AT ABIYOSO
UNIT, TRESNA WREDHA SENIOR NURSING HOME,
YOGYAKARTA**

Yesi Andriani¹, Agus Warseno², Ferianto³

ABSTRACT

Background: One of the health problems which often happen to old people is insomnia. People who have insomnia have trouble falling asleep, staying asleep, or both. As a result, they may get too little sleep or have poor-quality sleep. Insomnia is not a symptom of a disease, but insomnia needs appropriate management. There are several therapies which can help lower the level of insomnia in older people, warm water bathing is one of the non-pharmacological therapies which can help reduce the level of insomnia in older people.

Objective: To determine the influence of warm water bathing hydrotherapy on insomnia level among senior citizens at Abiyoso Unit, Tresna Wredha Senior Nursing Home, Yogyakarta.

Method: This is a pre-experimental research which used a pretest-posttest with control group design. The number of samples was 20 senior citizens who suffer from insomnia, they were divided into two groups, 15 people were put in an intervention group, and 15 people were put in the control group, with the help of purposive sampling. The data collection was performed before and after warm water bathing hydrotherapy using insomnia rating scale questionnaire. The data were analyzed using Wilcoxon signed rank test and Mann-Whitney.

Results: The Wilcoxon signed rank test analysis showed that the significance p-value = $0.001 < \alpha = 0.05$. The Mann-Whitney test showed the value of $Z = -4.397$ with a p-value = 0.000. This means that the warm water bath hydrotherapy had an influence on the level of insomnia at Abiyoso Unit, Tresna Wredha Senior Nursing Home, Yogyakarta.

Conclusion: Warm water bath hydrotherapy had an influence in reducing the level of insomnia at Abiyoso Unit, Tresna Wredha Senior Nursing Home, Yogyakarta.

Keywords: warm water bath hydrotherapy, insomnia, senior citizens

¹ Student of Nursing Department, *Jenderal Achmad Yani* School of Health Sciences, Yogyakarta

² Lecturer at Nursing Department, *Jenderal Achmad Yani* School of Health Sciences, Yogyakarta

³ Lecturer at Nursing Department, *Jenderal Achmad Yani* School of Health Sciences, Yogyakarta

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan di bidang kesehatan, meningkatnya sosial ekonomi masyarakat dan semakin meningkatnya pengetahuan masyarakat yang bermuara dengan meningkatnya pada kesejahteraan rakyat akan meningkatkan usia harapan hidup, sehingga menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia dari tahun ke tahun semakin meningkat. Semakin bertambahnya usia harapan hidup di Indonesia yaitu 72 tahun, membuat jumlah penduduk lanjut usia juga semakin besar (Menkokesra, 2012).

Jumlah proporsi penduduk lanjut usia lebih cepat bertambah dibandingkan dengan kelompok pada usia lain. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 di Indonesia, usia antara 60–64 tahun mencapai angka 34.406 jiwa, jumlah usia 65–69 sekitar 21.758 jiwa, dan usia 70–75 tahun keatas rata-rata mencapai angka 17.512 jiwa (Riskesdas, 2013).

Menurut Susenas (2013) dalam Badan Pusat Statistik, pada tahun 2013 Indonesia mencapai jumlah penduduk lanjut usia sebanyak 20.04 juta jiwa atau sekitar 8.05%. Dengan jumlah proporsi lansia di Yogyakarta mencapai 13.20%, sedangkan Jawa Tengah sebanyak 11.11%, dan Jawa Timur 10.96%. Menurut Badan Pusat Statistik Kulon Progo (2013), jumlah penduduk di Daerah Istimewa Yogyakarta berjumlah 3.487.325 jiwa dengan proporsi jumlah lansia sebesar 461.019 jiwa.

Menurut Bustan (2007), pada tahun 2015 angka pertumbuhan penduduk diperkirakan meningkat sebesar 10% atau sekitar 24.446 jiwa. Pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia yang berada di Indonesia akan mencapai 80.000.000 jiwa. Besarnya populasi lansia ini akan berdampak pada besarnya pemenuhan kebutuhan yang harus terpenuhi pada lansia. Diprediksi pada 2025, jumlah lansia membengkak menjadi 40 jutaan. Bahkan pada 2050 jumlah lansia diperkirakan mencapai 71,6 juta jiwa di Indonesia (Kemensos, 2015).

Lansia atau lanjut usia merupakan fase kehidupan dimana seseorang berada pada usia 60 tahun ke atas. Ketika seseorang menjadi tua terjadi kemunduran fisik dan biologis, kemunduran fisik antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, rambut beruban, gigi mulai ompong, pendengaran dan penglihatan berkurang, gerakan menjadi lamban dan mudah lelah. Kemunduran biologis ditandai dengan penurunan kognitif seperti mudah lupa, penurunan orientasi waktu dan tempat serta tidak mudah menerima hal baru (Maryam dkk, 2008).

Dalam fase perkembangannya, lansia akan menghadapi beberapa permasalahan kesehatan dan kejiwaan. Selain itu lansia akan mengalami penurunan kemampuan fisik dan psikisnya. Salah satu contohnya yaitu lansia akan mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan tidur. Gangguan tidur pada lanjut usia merupakan keadaan dimana seseorang mengalami suatu perubahan dalam kualitas maupun kuantitas pola istirahat yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup lansia (Austaryani, 2010).

Pada kelompok usia 40 tahun dijumpai 7% kasus yang mengeluh hanya dapat tidur kurang dari lima jam sehari. Sebanyak 22% kasus dijumpai pada kelompok lansia yang mengeluh terbangun dini hari. Selain itu terdapat 30% kelompok usia tujuh puluh tahun yang banyak terbangun di waktu malam hari (Nugroho, 2008).

Keluhan tidur yang biasa terjadi pada lansia adalah kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk tetap tertidur, terbangun lebih awal, dan mengantuk yang berlebihan. Tidur yang kurang merupakan karakteristik kondisi medis yang terjadi pada lansia, termasuk penyakit somatik dan psikiatrik. Kebiasaan gaya hidup yang tidak baik adalah faktor yang dapat meningkatkan kemungkinan timbulnya masalah tidur pada lansia (Maas, 2011).

Ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya sering dan rentan terjadi pada lansia dikarenakan adanya perubahan pola tidur, sering terbangun, ketidakmampuan kembali tidur dan terbangun pada dini hari (Stanley & Beare, 2007). Insomnia merupakan salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada lansia. Sekitar 50% lansia usia >60 tahun mengeluhkan terjadinya

insomnia. Insomnia tidak bisa dianggap sebagai gangguan yang sederhana, karena secara umum tidak bisa sembuh secara spontan. Kondisi ini juga menimbulkan berbagai dampak buruk antara lain stres, gangguan *mood*, alkoholisme, dan *substance abuse* yang nantinya akan berujung pada penurunan kualitas hidup (Merlianti, 2014).

Salah satu bentuk terapi perilaku terhadap penurunan insomnia adalah dengan teknik relaksasi. Teknik relaksasi pertama kali dikenalkan oleh Edmund Jacobson yang mengembangkan metode fisiologis melawan ketegangan dan kecemasan (Davis dalam Austaryani, 2010). Hidroterapi atau terapi air adalah metode perawatan dan penyembuhan dengan menggunakan air untuk mendapatkan efek-efek terapis. Hidroterapi merupakan salah satu terapi relaksasi yang dapat dilakukan dengan mudah. Hidroterapi air hangat mampu meringankan kondisi stres, kekakuan otot, dan memberikan kehangatan pada tubuh (Susanto, 2008).

Berdasarkan penelitian terkait yang pernah dilakukan oleh Austaryani (2010), mengenai terapi relaksasi otot progresif yang memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia. Hasil penelitian didapatkan tidak ada lansia yang mengalami insomnia berat setelah dilakukan terapi, 56% lansia mengalami insomnia sedang, dan 43% mengalami insomnia ringan. Hal tersebut juga dibuktikan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2012), mengenai terapi musik keroncong yang dapat menurunkan tingkat insomnia pada lansia. Hasil signifikan diperoleh dengan presentase sebesar 29% lansia yang tidak mengalami insomnia, sebanyak 7% mengalami insomnia sedang, dan 64% lansia mengalami insomnia ringan. Menurut Damayanti (2014), menyatakan hasil penelitian hidroterapi rendam hangat berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah. Selain itu ia berpendapat bahwa hidroterapi dapat pula untuk mengatasi flu, nyeri rematik, dan insomnia.

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta unit Abiyoso yang dilakukan pada tanggal 10 Februari 2015 dengan menggunakan sampel 10 responden lansia dan didapatkan hasil 20% lansia

dengan tingkat insomnia berat, 30% lansia dengan tingkat insomnia sedang, dan 50% lansia dengan tingkat insomnia ringan.

Berdasarkan penemuan tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui tentang pengaruh hidroterapi mandi air hangat terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta unit Abiyoso.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitian adalah “Apakah ada pengaruh hidroterapi mandi air hangat terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta unit Abiyoso?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh hidroterapi mandi air hangat terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta unit Abiyoso.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tingkat insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta unit Abiyoso sebelum dilakukan intervensi mandi air hangat.
- b. Diketahui tingkat insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta unit Abiyoso setelah dilakukan intervensi mandi air hangat.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara praktis dan teoritis sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan sumbangsih dalam literatur keperawatan, khususnya tentang pemberian hidroterapi mandi air hangat sebagai salah satu cara untuk mengatasi masalah insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta unit Abiyoso.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi petugas di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta unit Abiyoso

Sebagai salah satu pertimbangan untuk memberikan informasi dan masukan dalam memberikan perawatan pada lansia terutama yang mengalami insomnia dengan terapi non farmakologi hidroterapi mandi air hangat.

b. Bagi lansia

Lansia dapat menerapkan hidroterapi mandi air hangat secara mandiri untuk mengatasi masalah gangguan tidur insomnia secara mudah dan murah.

c. Bagi Penelitian lain

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan pengaruh pemberian hidroterapi terhadap insomnia atau dengan gangguan tidur yang lain maupun jenis hidroterapi lain dengan penelitian yang berbeda.

E. Keaslian Penelitian

1. Hasil penelitian Austaryani (2010) tentang “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Gonilan Kartasura”. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui

adakah pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental semu atau *Quasi eksperimental* dengan rancangan *pre test – post test design* menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami insomnia di Posyandu Lansia desa Gonilan yaitu berjumlah 151 lansia. Sampel penelitian sebanyak 60 lansia. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Hasil Penelitian setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok perlakuan lansia yang mengalami insomnia berat menurun menjadi 0%, lansia yang mengalami insomnia sedang sebesar 56.7% dan lansia yang mengalami insomnia ringan sebesar 43.3%, sedangkan pada kelompok kontrol tingkat insomnia pada lansia relatif tidak mengalami perubahan. Persamaan penelitian terletak pada variabel terikatnya, instrumen, metode penelitian, rancangan dan teknik uji. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel bebas, dan teknik sampling.

2. Hasil penelitian Wijayanti (2012) tentang “Perbedaan Tingkat Insomnia Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Keroncong Di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tulungagung”. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui perbedaan keefektifan sebelum dan sesudah pemberian terapi musik keroncong pada lanjut usia. Penelitian ini menggunakan *quasy eksperimen pre test- post test* dengan teknik uji T-berpasangan. Sampel diambil secara random dengan jumlah populasi keseluruhan lansia yang berada di pelayanan sosial Tulungagung. Dari hasil penelitian didapatkan hasil tingkat insomnia sesudah dilakukan terapi musik dengan persentase sebesar 29% (8 lansia) yang sudah tidak mengalami insomnia, 64% (18 lansia) yang mengalami insomnia ringan, 7% (2 lansia) yang mengalami insomnia sedang. Dari hasil penelitian ini maka terlihat bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur yang mengalami insomnia sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil uji T-berpasangan didapatkan nilai $p = 0,000$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara skor insomnia sebelum dan skor insomnia sesudah dilakukan terapi musik. Persamaan