

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan merupakan salah satu dari spektrum gangguan emosi yang meliputi gabungan antara kognitif, emosi (perasaan), dan disfungsi fisik. Spektrum gangguan emosi itu mencakup gangguan emosi umum, gangguan emosi khusus (fobia, obsesif kompulsif, panik, post traumatik), gangguan tidur, gagal pulih, depresi, gangguan bipolar. Kecemasan pada lansia bisa berupa kecemasan primer. Kecemasan ini terjadi seiring dengan bertambahnya usia. Ada juga kecemasan onset baru atau sekunder yang biasanya berkaitan dengan kondisi kesehatan. Misalnya penyakit yang tidak sembuh-sembuh, kualitas hidup yang terus menurun, dan manifestasi efek samping obat tertentu (Lansia Sehat Bahagia, 2020). Kecemasan pada lansia bisa diberikan tindakan non farmakologi seperti pemberian terapi hidroterapi rendam air hangat. Rendam kaki air hangat atau hidroterapi secara fisiologi terapi ini dapat menimbulkan efek rileks yang melibatkan saraf parasimpatis dalam sistem saraf pusat yang berfungsi menurunkan produksi hormon adrenalis atau epinefrin atau biasa disebut hormon rileks dan meningkatkan sekresi hormon nonadrenalin atau nonepinefrin atau biasa disebut hormon rileks sehingga terjadi penurunan ketegangan dan kecemasan dan berakhir menjadi lebih rileks (Dumitrascu & Lazarescu, 2012).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2020 kecemasan merupakan penyebab utama dari ketidakmampuan seorang individu di seluruh dunia dan gangguan psikiatri akan menyumbang sekitar 15% dari angka kesakitan global. Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh NSC-R (*Nasional*

Comorbidity Study Replication) terdapat kelompok lansia mengalami kecemasan 21,2% stres pasca trauma terdapat 3,5%, penyimpangan perilaku terdapat 9%, kepanikan terdapat 4,7%, ketakutan terdapat 10,7%, kecemasan sedang terdapat 6,1%, kecemasan berat terdapat 28,1%, (Blazer dan Vanin, 2009). Jumlah prevalensi penduduk Indonesia yang mengalami depresi yaitu sebesar 9% (Risksedas, 2018).

Proses pada lanjut usia juga dapat mempengaruhi keadaan psikologis seseorang dalam merespon perubahan fisik pada dirinya seperti perubahan emosi menjadi mudah tersinggung, mudah cemas, dan bisa juga berakibatkan depresi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ahdiany, dkk pada tahun 2017 yaitu diketahui bahwa lansia yang mengalami kecemasan tinggi sebanyak 56,7% responden atau lebih dari setengah responden. Menurut penelitian yang dilakukan Yanti pada tahun 2021 terdapat kategori cemas sedang sebanyak 9 orang (21,4%), kategori cemas berat sebanyak 10 orang (23,8%) , dan kategori cemas sangat berat sebanyak 20 orang (47,6%). Menurut penelitian yang dilakukan Setyorini pada tahun 2020 menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 13 responden (50%). Pada tempat penelitian di panti Werdha Hargodedali Surabaya menunjukkan bahwa terdapat 3 lansia mengalami kecemasan.

Tingkat kecemasan pada lansia dapat dipengaruhi karena adanya emosi yang ditekan sebab - sebab fisik. Faktor lingkungan merupakan suatu tingkat respon dari suatu kondisi yang menimbulkan gejala - gejala penyerta baik fisiologis maupun psikologis. Tingkat kecemasan karena aktivitas fisik juga merupakan salah satu faktornya (Catharina, 2014).

Model Health Care System merupakan suatu model yang dikemukakan oleh Betty Neuman pada tahun 1972. Model Health Care System adalah sebuah model yang menggambarkan aktivitas keperawatan yang ditujukan kepada penekanan penurunan stres dengan cara memperkuat garis pertahanan diri yang bersifat fleksibel, normal, serta resistan dengan sasaran pelayanannya yaitu komunitas (Mubarak & Chayatin, 2009). konsep yang menggambarkan aktifitas keperawatan yang ditujukan kepada penekanan diri secara fleksibel (*flexible line of defense*) yang dinamis dan dapat secara cepat berubah pada periode waktu singkat atau normal (*normal line of defense*) mempresentasikan kondisi kesetimbangan personal kondisi adaptasi yang dikembangkan atau dikelola tiap waktu dan dianggap normal oleh personal tersebut. Adanya stress sebagai penyakit menyebabkan seseorang bereaksi untuk mempertahankan kesehatannya melalui mekanisme pemecahan masalah atau coping tertentu.

Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan nonfarmakologis dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup yang lebih sehat, salah satunya terapi hidroterapi. Bentuk upaya menurunkan tingkat kecemasan pada lansia salah satunya dengan terapi rendam kaki air hangat. Penelitian Darmasari (2018) menyatakan ada 3 aliran darah yang lancar akan membuat lebih banyak suplai oksigen kedalam jaringan tubuh dapat juga memperlancar sirkulasi darah di bagian kaki, dan juga dapat mempengaruhi hormon serotonin yang mengatur timbulnya perasaan nyaman. Hal ini akan menimbulkan efek rileks bagi tubuh sehingga terapi rendam kaki air hangat dapat menurunkan kecemasan. Dari penelitian Gilang (2015) mengemukakan bahwa rendam kaki air hangat dicelupkan sampai betis kaki dengan suhu 39°C-42°C, dan dibiarkan selama

selama 10 menit dilakukan pengukuran suhu lagi setiap 5 menit, jika suhu air rendaman turun dapat dipanaskan kembali sampai dengan suhu awal yang telah ditentukan. Rendam kaki air hangat yang telah ditentukan dapat memperlancar aliran darah dengan melebarkan pembuluh darah serta menutrisi jaringan dan meningkatkan suplai oksigen ke otak sehingga memberikan stimulus yang baik menurunkan panik yang berlebihan dan memberikan fikiran yang positif, dapat juga meningkatkan elastisitas otot serta mengurangi kekakuan pada otot (Intan 2010).

Penelitian oleh Wulandari (2016) membuktikan bahwa ada perbedaan yang signifikan atau ada pengaruh pemberian terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam dan serai terhadap kecemasan. Menurut penelitian Pranata (2014) juga membuktikan bahwa Hidroterapi (rendam kaki air hangat) meningkatkan efek kenyamanan dan relaksasi pada tubuh, sehingga mampu menurunkan intensitas kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Setyorini (2020) juga menunjukkan hasil pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat dapat mengurangi kecemasan pada lansia wanita.

1.2 Rumusan Masalah

“Bagaimanakah derajat kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan penerapan hidroterapi rendam air hangat?”

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengidentifikasi pelaksanaan hidroterapi rendam air hangat pada lansia yang mengalami kecemasan.

2. Menilai hasil tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan hidroterapi rendam air hangat pada lansia.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Lansia

Dapat digunakan sebagai informasi keperawatan mandiri atau keluarga pasien dan dapat mengetahui terapi non farmakologi sehingga dapat diterapkan setiap saat.

2. Manfaat Bagi Pelayanan kesehatan

Dapat mengevaluasi bagaimana tingkat keefektifan atau keberhasilan penerapan hidroterapi rendam air hangat pada lansia dengan kecemasan .

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan pengetahuan dan referensi dalam melakukan penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) mengenai penerapan hidroterapi rendam air hangat terhadap penurunan kecemasan pada lansia.

4. Bagi Institusi

Dapat memperkaya kepustakaan, dapat menjadi salah satu bahan bacaan yang bermanfaat dan dapat diaplikasikan serta menjadi sumber motivasi bagi mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surabaya.