

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Lansia

2.1.1 Definisi Lansia

Lanjut usia merupakan bagian dari proses pertumbuhan dan perkembangan yang akan dialami oleh setiap orang. Proses ini dimulai sejak terjadinya konsepsi dan berlangsung terus sampai mati. Pada proses menua, terjadi perubahan yang berlangsung secara progresif dalam proses biokimia, sehingga terjadi perubahan struktur dan fungsi jaringan sel atau organ dalam tubuh individu (Nugroho, 2008).

Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua adalah masa hidup manusia yang terakhir. Dimana seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap. Menua (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk melakukan fungsinya dalam memenuhi kebutuhan dalam hidup (Priyoto, 2015 dalam Pratiwi, 2018).

2.1.2 Klasifikasi Lansia

1. Departemen Kesehatan RI (2013) menyatakan bahwa lanjut usia dibagi sebagai berikut :
 - a. Kelompok menjelang usia lanjut (45-54 tahun) sebagai masa virilitasb)
 - b. Kelompok usia lanjut (55-64 tahun) sebagai preseniumc)
 - c. Kelompok usia lanjut (kurang dari 65 tahun) senium.
2. Menurut World Health Organisation (WHO) (2013) bahwa usia lanjut dibagi menjadi empat kriteria yaitu :

- a. Usia pertengahan (middle age) 45-59 tahun
- b. Usia lanjut (elderly) 60-74 tahun
- c. Usia tua (old) 75-90 tahun, dand)
- d. Usia sangat tua (very old) diatas 90 tahun.

2.1.3 Karakteristik Lansia

Menurut Keliat dalam Pratiwi (2015) bahwa lansia memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Berusia lebih dari 60 tahun (sesuai pada pasal 1 ayat (2) UU No. 13 tentang kesehatan).
2. Kebutuhan dan masalah yang bervariasi dan rentang sehat sampai sakit, dari kebutuhan biopsikososial sampai dengan spiritual, serta kondisi adaptif hingga maladaptif.
3. Lingkungan tempat tinggal yang maladaptif.

Karakteristik penyakit yang dapat dijumpai pada lanjut usia yaitu:

- a. Penyakit multipe, saling berhubungan satu sama lain
- b. Penyakit yang bersifat degeneratif serta menimbulkan kecacatan
- c. Gejala sering tidak jelas, berkembang secara perlahan
- d. Masalah psikologis dan sosial sering terjadi bersamaan
- e. Lansia sangat peka terhadap penyakit infeksi akut
- f. Sering terjadi pernyakit yang bersifat katrogenik

2.1.4 Perubahan Pada Lansia

Perubahan-perubahan yang terjadi di sistem kardiovaskuler pada lansia (Priyoto, 2015)

- a. Elastisitas dinding aorta menurun, katup jantung menebal dan menjadi kaku.

- b. Kemampuan jantung memompa darah menurun 1% setiap tahun sesudah umur 20 tahun, hal ini menyebabkan menurunnya kontraksi dan volumenya.
- c. Kehilangan elastisitas pembuluh darah, kurangnya efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigenasi.
- d. Perubahan posisi dari tidur ke duduk biasa menyebabkan tekanan darah menurun menjadi 65 mmHg (mengakibatkan pusing mendadak)
- e. Tekanan darah naik, diakibatkan oleh meningkatnya resistansi pembuluh darah perifer: sistolik normal kurang lebih 170 mmHg dan diastolik normal kurang lebih 90 mmHg.

2.1.5 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Penuaan

Faktor – faktor yang mempengaruhi penuaan dan penyakit yang sering terjadi pada lansia diantaranya hereditas atau keturunan genetik, nutrisi atau makanan, status kesehatan. Pengalaman hidup, lingkungan dan stress (Nugroho, 2008).

2.2 Konsep Kecemasan

2.2.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah rasa khawatir, rasa takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku. Baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, keduanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan. Rasa takut ditimbulkan oleh adanya ancaman, sehingga orang akan menghindar diri dan sebagainya. Kecemasan dapat ditimbulkan oleh bahaya dari

luar maupun dari dalam diri, dan pada umumnya ancaman itu samar-samar (Gunarsa dan Yulia, 2012).

Kecemasan merupakan suatu ketegangan atau perasaan tegang yang disebabkan oleh beberapa faktor luar yang bukan berasal dari gangguan kondisi jaringan tubuh (Hall & Lindsey, 2009).

Kecemasan atau ansietas yaitu rasa khawatir, rasa takut yang tidak diketahui sebabnya. Kecemasan merupakan kekuatan besar yang dapat menggerakkan tingkah laku manusia, baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang. Kecemasan juga diartikan sebagai masa-masa yang pelik atau sulit (Gunarsah & Gunarsah, 2010). Kecemasan merupakan gejala utama yang menyebabkan gejala-gejala lain atau sebab dari munculnya masalah-masalah lain, sebagai tanda dan gejala dari gangguan skizofrenia (Semium, 2010).

Penulis menyimpulkan bahwa kecemasan adalah respon individu untuk menghadapi situasi bahaya atau keadaan tidak menyenangkan perasaan takut, tidak nyaman, atau khawatir terhadap sesuatu yang buruk akan terjadi dan dapat berubah menjadi gangguan mental jika berlebihan dan tidak sebanding dengan situasi.

2.2.2 Penyebab Kecemasan

Kecemasan dapat timbul karena adanya suatu ancaman yang dapat menyebabkan rasa takut dan akhirnya merasa cemas dan khawatir. Sebab lain dapat berasal dari bahaya luar dan dari dalam diri seseorang itu sendiri yang sifat ancamannya samar-samar. Bahaya dari dalam dapat timbul jika ada sesuatu hal yang tidak bisa diterimanya misalnya perasaan, pikiran, keinginan, dan dorongan (Gunarsah & Gunarsah, 2010).

2.2.3 Aspek-Aspek Kecemasan

Menurut Stuart & Sunden (2014) aspek-aspek dari kecemasan adalah perilaku, kognitif, dan afektif.

- 1) Perilaku, meliputi gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dalam hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindar, hiperventilasi, dan sangat waspada.
- 2) Kognitif, meliputi perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan dalam berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, kesadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian, kilas balik, dan mimpi buruk.
- 3) Afektif, meliputi mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, perasaan bersalah, dan malu.

Kemudian menurut Blackburn, Davidson, & Kendell (1994) membagi analisis fungsional gangguan kecemasan, diantaranya:

1. Suasana hati, meliputi kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang.
2. Pikiran diantaranya: khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman
3. Perilaku : gelisah, gugup, kewaspadaan yang berlebihan
4. Gejala biologis: gerakan otomatis meningkat, seperti berkeringat, gemetar, berdebar-debar, mual, dan mulut kering.

5. Motivasi : menghindari situasi, ketergantungan tinggi, dan ingin melarikan diri.

2.2.4 Teori-Teori Kecemasan

Freud (dalam Andri dan Yenny, 2010) membagi kecemasan menjadi tiga, yaitu:

1. Kecemasan Realitas atau Objektif (*Reality or ObjectiveAnxiety*)

Kecemasan realistik merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

2. Kecemasan neurosis (*Neurotic Anxiety*)

Kecemasan neurosis adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan terhadap insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.

3. Kecemasan Moral

Kecemasan ini berakar dari konflik antara ego dan super ego. Kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan yang mereka yakini benar secara moral. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali.

2.2.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

A King (2013) menyatakan faktor yang mempengaruhi kecemasan sebagai

berikut:

- 1) Faktor genetik tampak mempunyai peran penting dalam perkembangan gangguan kecemasan, termasuk gangguan panik, gangguan kecemasan menyeluruh, gangguan obsesif-kompulsif, gangguan fobia. Para peneliti memperkirakan bahwa separuh variabelitas dari masyarakat dalam populasi umum yang mempunyai *trait* mendasar ini berasal dari faktor-faktor genetik, dan faktor lingkungan menjelaskan separuhnya lagi.
- 2) Kognitif fokus dari perspektif kognitif adalah pada peran dari cara pikir yang terdistorsi dan disfungsional yang mungkin memegang peran pada pengembangan gangguan kecemasan. Berikut beberapa gaya berpikir yang dikemukakan oleh peneliti dikait dengan gangguan-gangguan kecemasan.
- 3) Perbedaan Etnik, Perbedaan etnik atau bisa disebut juga dengan gangguan sosial budaya yang berkaitan dengan lingkungan seseorang. Lingkungan adalah faktor utama yang dapat mempengaruhi kecemasan individu, jika faktor tersebut kurang baik maka akan menghalangi pembentukan kepribadian sehingga muncul gejala - gejala kecemasan. Cara hidup orang juga sangat berpengaruh pada timbulnya kecemasan. Individu yang mempunyai cara hidup sangat teratur dan mempunyai falsafah hidup yang jelas maka lebih sukar mengalami kecemasan. Budaya seseorang juga dapat menjadi pemicu terjadinya kecemasan. Didapatkan data bahwa tingginya tingkat kecemasan (ansietas) disebabkan oleh perubahan gaya hidup serta kultur dan budaya yang mengikuti perkembangan zaman. Namun demikian, faktor predisposisi diatas tidak cukup kuat menyebabkan seseorang mengalami kecemasan (ansietas) apabila tidak disertai faktor presipitasi (pencetus).

Menurut Stuart (2013), faktor yang mempengaruhi kecemasan dibedakan menjadi dua, yaitu:

- 1) Faktor predisposisi yang menyangkut tentang teori kecemasan:
 - a. Teori Psikoanalitik, Teori psikoanalitik menjelaskan tentang konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian diantaranya *Id* dan *Ego*. *Id* mempunyai dorongan naluri dan *impuls primitive* seseorang, sedangkan *Ego* mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma-norma budaya seseorang. Fungsi kecemasan dalam ego adalah mengingatkan ego bahwa adanya bahaya yang akan datang (Stuart, 2013)
 - b. Teori Interpersonal Stuart (2013) menyatakan, kecemasan merupakan perwujudan penolakan dari individu yang menimbulkan perasaan takut. Kecemasan juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan yang menimbulkan kecemasan. Individu dengan harga diri yang rendah akan mudah mengalami kecemasan.
 - c. Teori Perilaku Pada teori ini, kecemasan timbul karena adanya stimulus lingkungan spesifik, pola berpikir yang salah, atau tidak produktif dapat menyebabkan perilaku maladaptive. Menurut Stuart (2013), penilaian yang berlebihan terhadap adanya bahaya dalam situasi tertentu dan menilai rendah kemampuan dirinya untuk mengatasi ancaman merupakan penyebab kecemasan pada seseorang.
 - d. Teori Biologis, Teori biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus yang dapat meningkatkan *neuroregulator inhibisi* (GABA) yang berperan penting dalam mekanisme biologis yang berkaitan dengan kecemasan. Gangguan fisik dan penurunan kemampuan individu untuk mengatasi

stressor merupakan penyerta dari kecemasan.

2) Faktor Presipitasi

a. Faktor Eksternal

1. Ancaman integritas

Fisik Meliputi ketidak mampuan fisiologis terhadap kebutuhan dasar sehari-hari yang bisa disebabkan karena sakit, trauma fisik, kecelakaan

2. Ancaman sistem diri

Diantaranya ancaman terhadap identitas diri, harga diri, kehilangan, perubahan status dan peran, tekanan kelompok, dan sosial budaya.

b. Faktor Internal

1. Usia

Gangguan kecemasan lebih mudah dialami seseorang yang mempunyai usia lebih muda dibandingkan individu dengan usia yang lebih tua (Kaplan, Sadock, & Grebb, 2010)

2. Stressor

Kaplan, Sadock, & Grebb (2010) mendefinisikan stressor merupakan tuntutan adaptasi terhadap individu yang disebabkan oleh perubahan keadaan dalam kehidupan. Sifat stressor dapat dirubah secara tiba-tiba dan dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi kecemasan, tergantung mekanisme coping seseorang. Semakin banyak stressor yang dialami pasien, semakin besar dampaknya bagi fungsi tubuh sehingga jika terjadi stressor yang kecil dapat mengakibatkan reaksi berlebihan.

3. Lingkungan

Individu yang berada di lingkungan asing lebih mudah mengalami kecemasan

dibanding bila dia berada di lingkungan yang biasa ia tempati (Stuart, 2013).

4. Jenis kelamin

Wanita lebih sering mengalami kecemasan daripada pria. Wanita memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pria. Hal ini dikarenakan bahwa wanita lebih peka dengan emosinya, yang pada akhirnya mempengaruhi perasaan cemasnya (Kaplan, Sadock, & Grebb, 2010).

5. Pendidikan

Menurut Kaplan, Sadock, & Grebb (2010), kemampuan berpikir individu dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berpikir rasional dan menangkap informasi baru. Kemampuan analisis akan mempermudah individu dalam menguraikan masalah baru.

2.2.6 Klasifikasi Tingkat Kecemasan

Pieter dan Janiwarti (2011) membagi kecemasan menjadi empat jenis, yaitu:

1) Ansietas ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, ansietas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Lapangan persepsi melebar dan orang akan bersikap hati-hati dan waspada. Orang yang mengalami kecemasan ringan akan terdorong untuk menghasilkan kreatifitas. Respon kognitif orang yang mengalami kecemasan ringan adalah lapang persepsi melebar, dapat menerima rangsangan yang kompleks, konsentrasi pada masalah dan dapat menjelaskan masalah secara efektif. Adapun

respon perilaku dan emosi orang yang mengalami kecemasan adalah tidak dapat duduk tenang, tremor halus pada tangan dan suara kadang-kadang meninggi.

2) Ansietas sedang

Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Respon kognitif orang yang mengalami kecemasan sedang adalah lapang persepsi yang menyempit, rangsangan luar sulit diterima, berfokus terhadap apa yang menjadi perhatian. Adapun respon perilaku dan emosi adalah gerakan tersentak-sentak, meremas tangan, sulit tidur, dan perasaan tidak aman.

3) Ansietas inti

Mempersempit lapang persepsi individu. Oleh sebab itu, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

4) Ansietas berat

Sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain. Respon kognitif orang mengalami kecemasan berat adalah lapang persepsi yang sangat sempit dan tidak mampu menyelesaikan masalah. Adapun respon perilaku dan emosinya terlihat dari perasaan tidak aman, verbalisasi yang cepat, dan *blocking*.

5) Tingkat panik

Berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu

yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

2.2.7 Skala pengukuran tingkat kecemasan

Untuk mengetahui sejauh mana derajat kecemasan seseorang apakah ringan, sedang, berat dan berat sekali, Tingkat kecemasan dapat diukur dengan pengukuran skor kecemasan menurut alat ukur kecemasan yang disebut *HARS* (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Skala *HARS* merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya gejala pada individu yang mengalami kecemasan. Alat ukur ini terdiri 14 kelompok gejala yang masing - masing kelompok dirinci lagi dengan gejala - gejala yang lebih spesifik. Skala *HARS* (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dalam penilaian kecemasan terdiri dan 14 item, meliputi:

1. Perasaan cemas firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
2. Ketegangan merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah terganggu dan lesu.
3. Ketakutan: takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila tinggal sendiri dan takut pada binatang besar.
4. Gangguan tidur: sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas dan mimpi buruk.
5. Gangguan kecerdasan: penurunan daya ingat, mudah lupa dan sulit konsentrasi.

6. Perasaan depresi: hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari.
7. Gejala somatik: nyeri pada otot-otot dan kaku, gertakan gigi, suara tidak stabil dan kedutan otot.
8. Gejala sensorik: perasaan ditusuk-tusuk, penglihatan kabur, muka merah dan pucat serta merasa lemah.
9. Gejala kardiovaskuler: takikardi, nyeri di dada, denyut nadi mengeras dan detak jantung hilang sekejap.
10. Gejala pernapasan: rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas panjang dan merasa napas pendek.
11. Gejala gastrointestinal: sulit menelan, obstipasi, berat badan menurun, mual dan muntah, nyeri lambung sebelum dan sesudah makan, perasaan panas di perut.
12. Gejala urogenital: sering kencing, tidak dapat menahan kencing, amenorrhea, ereksi lemah atau impotensi.
13. Gejala vegetatif: mulut kering, mudah berkeringat, muka merah, bulu kuduk berdiri, pusing atau sakit kepala.
14. Perilaku sewaktu wawancara: gelisah, jari-jari gemetar, mengkerutkan dahi atau kening, muka tegang, tonus otot meningkat dan napas pendek dan cepat.

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0 = tidak ada gejala sama sekali

1 = Satu dari gejala yang ada

2 = Sedang/ separuh dari gejala yang ada

3 = berat/lebih dari ½ gejala yang ada

4 = sangat berat semua gejala ada

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item 1-14 dengan hasil:

- a. Skor kurang dari 6 = tidak ada kecemasan.
- b. Skor 7-14 = kecemasan ringan.
- c. Skor 15-27 = kecemasan sedang.
- d. Skor lebih dari 27 = kecemasan berat

2.2.8 Faktor-Faktor Yang Dapat Mengurangi Kecemasan

- a. Represi, yaitu tindakan untuk mengalihkan atau melupakan hal atau keinginan yang tidak sesuai dengan hati nurani. Represi juga bisa diartikan sebagai usaha untuk menenangkan atau meredam diri agar tidak timbul dorongan yang tidak sesuai dengan hatinya
- b. Relaksasi yaitu dengan mengatur posisi tidur dan tidak memikirkan Masalah (Dale Carnegie) menambahkan bahwa relaksasi dan rekreasi bisa menurunkan kecemasan dengan cara tidur yang cukup, mendengarkan musik, tertawa dan memperdalam ilmu agama.
- c. Psikoterapi, merupakan terapi kejiwaan dengan memberi motivasi, semangat dan dorongan agar pasien yang bersangkutan tidak merasa putus asa dan diberi keyakinan serta kepercayaan diri.
- d. Psikoreligius, yaitu dengan doa dan dzikir. Doa adalah mengosongkan batin dan memohon kepada Tuhan untuk mengisinya dengan segala hal yang kita butuhkan.

Dalam doa umat mencari kekuatan yang dapat melipat gandakan energi yang hanya terbatas dalam diri sendiri dan melalui hubungan dengan doa tercipta hubungan yang dalam antara manusia dan Tuhan.

2.3 Konsep Hidroterapi

2.3.1 Definisi Hidroterapi

Secara ilmiah hidroterapi atau terapi rendam air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. Pertama berdampak pada pembuluh darah dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar, yang kedua adalah faktor pembebanan di dalam air yang menguntungkan otot-otot ligament yang mempengaruhi sendi tubuh. Menurut penelitian Pranata (2014) juga membuktikan bahwa terapi bisa menggunakan alternatif non-farmakologis dengan menggunakan metode yang lebih murah dan mudah yaitu dengan menggunakan terapi rendam kaki air hangat dapat digunakan sebagai salah satu terapi yang dapat memulihkan otot sendi yang kaku serta dapat menurunkan tekanan darah apabila dilakukan secara memalui kesadaran dan kedisiplinan (Madyastuti, 2011).

Terapi air salah satu cara pengobatan tubuh yang memanfaatkan air sebagai agen penyembuh. Air dimanfaatkan sebagai pemicu untuk memperbaiki tingkat kekuatan dan ketahanan terhadap penyakit. Pengaruh sirkulasi tubuh dengan menggunakan terapi air dapat menyembuhkan berbagai penyakit seperti demam, radang paru-paru, sakit kepala, dan hipertensi. Terapi air adalah cara yang baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan peredaran darah dan memicu pembuangan racun (Wijayanti, 2009).

Rendam kaki menggunakan air hangat merupakan bagian dari hidroterapi (hydrotherapy) yang sebelumnya dikenal sebagai hidropati (hydropathy), adalah metode pengobatan menggunakan air untuk mengobati atau meringankan kondisi yang menyakitkan dan merupakan metode terapi dengan pendekatan “lowtech” yang mengandalkan pada respon-respon tubuh terhadap air. Beberapa keuntungan yang diperoleh dari terapi air antara lain : untuk mencegah flu/demam, memperbaiki fertilitas, menyembuhkan kelelahan, meningkatkan fungsi imunitas, meningkatkan energi tubuh, dan membantu kelancaran sirkulasi darah.

Menurut Kusumaastuti (2008) pengobatan secara non-farmakologis dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup yang lebih sehat dan melakukan terapi dengan rendam kaki menggunakan air hangat yang bisa dilakukan setiap saat. Efek rendam kaki air hangat sama dengan berjalan dengan kaki telanjang selama 30 menit.

2.3.2 Manfaat Hidroterapi

Manfaat biologis panas atau hangat dapat menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah. Secara fisiologis respon tubuh terhadap panas yaitu menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan pembekuan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon dari hangat inilah yang dipergunakan untuk keperluan terapi pada berbagai kondisi dan keadaan dalam tubuh. Pada jaringan akan terjadi metabolisme seiring dengan peningkatan pertukaran antara zat kimia tubuh dengan cairan tubuh. (Damayanti, 2014). Merendam kaki dengan air hangat akan membuat pembuluh darah melebar dan

meningkatkan sirkulasi darah. Sehingga dapat merelaksasikan seluruh tubuh dan mengurangi kelelahan dan hari yang penuh dengan aktifitas (Santoso, 2015).

Air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh sehingga rendam kaki air hangat dapat digunakan sebagai salah satu terapi yang dapat digunakan sebagai salah satu terapi yang dapat memulihkan otot sendi yang kaku serta menyembuhkan stroke apabila dilakukan melalui kesadaran dan kedisiplinan (Sudarta, 2013).

2.3.3 Efek Fisiologis Rendam Kaki Air Hangat

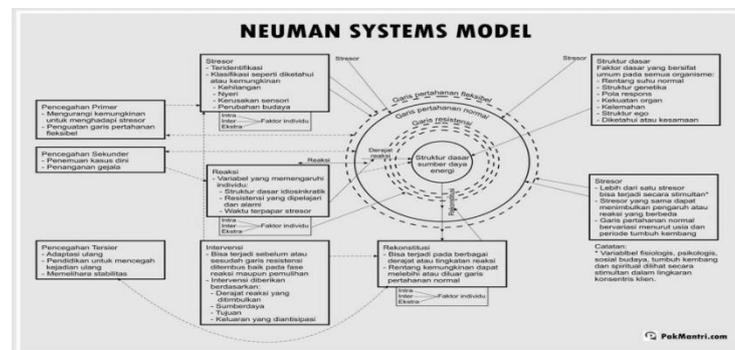
Rendam kaki air hangat merupakan metode terapi dengan pendekatan lowtech yang mengandalkan respon-respon tubuh terhadap air untuk mengobati dan meringankan kondisi yang menyakitkan (Damayanti, 2014). Manfaat merendam kaki air hangat dapat menurunkan kontraksi otot yang berlebihan sehingga menimbulkan efek rileks yang mengobati gejala infeksi, insomnia dan kecemasan. Terapi ini juga dapat membantu sirkulasi darah dan memperlancar atau memperlebar jalannya pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen yang masuk ke dalam jaringan tubuh, serta dapat meringankan berbagai masalah kesehatan seperti insomnia, sakit punggung, rematik, linu panggul, radang sendi, kelelahan, nyeri otot, kaku, kram, stres dan kecemasan (Wulandari, Ariffianto & Sekarning, 2016). Rendam kaki air hangat 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).

2.4 Konsep Teori

2.4.1 Konsep Teori Betty Neuman

Teori Neuman (1990) menjelaskan untuk membantu individu, keluarga dan kelompok untuk mendapatkan dan mempertahankan tingkat kesehatan maksimalnya melalui intervensi tertentu.



Gambar 2.1 Teori Model Betty Neuman (1990)

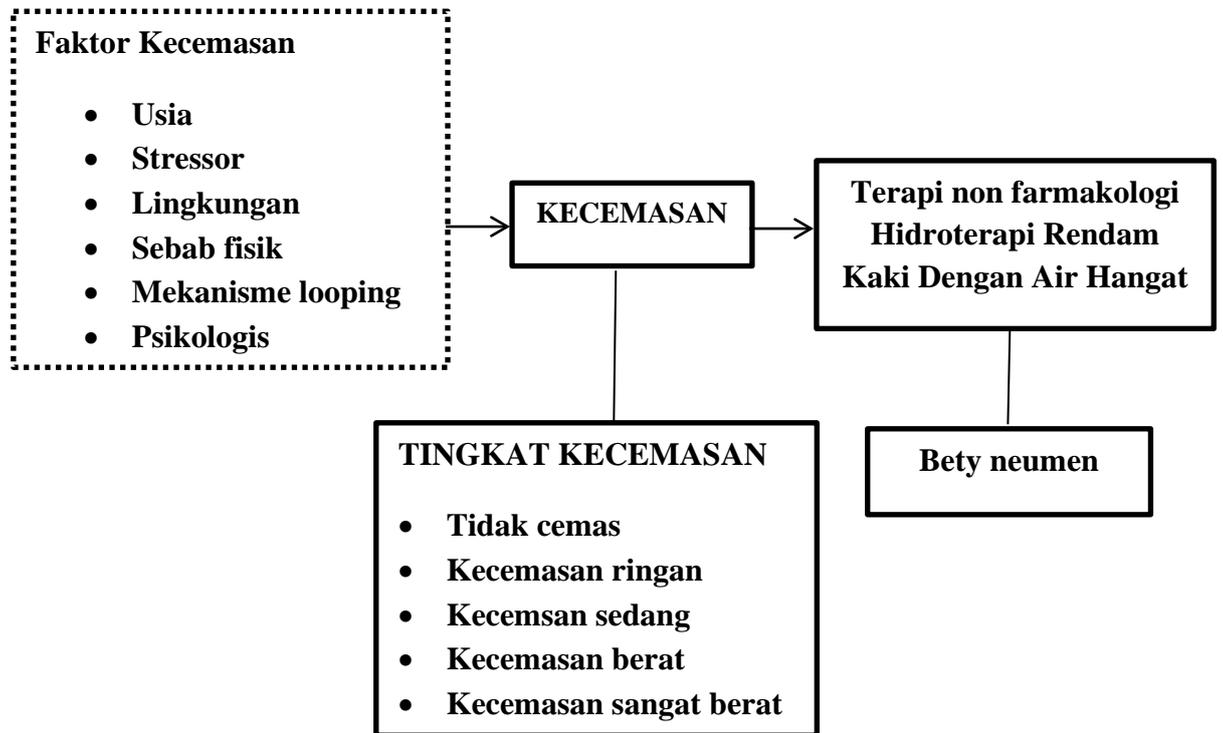
Teori model Betty Neuman menjelaskan garis pertahanan fleksibel dan prevensi primer digambarkan sebagai lingkaran paling luar yang berperan memberikan respon awal atau perlindungan pada sistem dari stressor. Sedangkan pada garis pertahanan normal dan prevensi sekunder diibaratkan sebagai suatu accordion yang bisa menjauh atau mendekat, bila jarak antara garis pertahanan fleksibel dan garis pertahanan normal meningkat maka tingkat proteksipun meningkat. Garis pertahanan resisten dan prevensi tersier merupakan serangkaian lingkaran yang melindungi struktur dasar dan akan teraktivasi jika ada invasi dari stressor lingkungan melalui garis normal pertahanan. Hubungan dari berbagai variabel misalnya fisiologi, psikologis, sosiokultural, perkembangan dan spiritual

dapat mempengaruhi tingkat penggunaan garis pertahanan fleksibel terhadap berbagai reaksi terhadap stressor.

Ciri – ciri atau karakteristik unik tertentu ada pada setiap variabel sistem klien di inti pusat, diantaranya : 1) Variabel fisiologis, terdiri dari luasnya fisik dan fisiologis tubuh secara utuh, jaringan, organ, dan sistem. 2) Variabel psikologis, tingkat rasa diri dan kognisi. 3) Variabel sosio kultural, terdiri dari tingkat integrasi ke dalam budaya dan masyarakat yang lebih luas. 4) Variabel perkembangan, meliputi tingkat pengembangan dan perkembangan diri. 5) Variabel spiritual, tingkat pemahaman akan makna hidup dan keimanan.

Menurut model ini akan terjadi interaksi stressor internal dan eksternal yang akan mempengaruhi stabilitas kesehatan sistem. Stressor internal merupakan stressor yang berasal dari dalam sistem dapat berupa faktor intrapersonal seperti usia, jenis kelamin, lingkaran pinggang, indeks masa tubuh, trigliserida dan kadar kolesterol. Sedangkan stressor eksternal yaitu stressor yang berasal dari luar sistem meliputi faktor ekstrapersonal terdapatnya penurunan fungsi psikologis. Stressor internal dan eksternal terus berinteraksi pada garis pertahanan dan resisten dalam sistem dewasa. Jika garis pertahanan normal terganggu karena stresor risiko internal dan eksternal, maka efek negatif dalam variabel psikologis kecemasan akan mengalami peningkatan dan apabila garis pertahanan normal terganggu serta mempengaruhi garis resisten, maka efek negatifnya tingkat kecemasan akan semakin tinggi (Nuraini, 2015).

2.5 Kerangka Konsep



Keterangan:



: Diteliti



: Tidak Diteliti