

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Dewasa ini banyak dijumpai kasus insomnia di masyarakat. Insomnia adalah kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur yang bisa bersifat sementara atau persisten (Kaplan & Sadock, 1997).

Insomnia dapat disebabkan oleh kondisi medis maupun psikiatri. Kondisi medis yang menyebabkan insomnia meliputi setiap kondisi yang tidak menyenangkan seperti sindrom apnea tidur, adanya lesi pada tubuh sehingga menyebabkan nyeri yang mengganggu. Kondisi psikiatri yang menyebabkan insomnia meliputi kecemasan, ketegangan otot, serta perubahan lingkungan. Insomnia menyebabkan penderita menjadi stres sehingga dapat mengganggu fungsi sosial, pekerjaan atau area fungsi penting yang lain.

Insomnia bervariasi menurut umur dan jenis kelamin. Insomnia diderita hampir 1,5 kali lipat lebih banyak pada orang tua daripada usia muda. Wanita lebih banyak menderita insomnia daripada pria (William, 2002).

Dalam Al-Qur'an surat Az-Zumar ayat 42 Allah berfirman : "*Allah memegang jiwa (seseorang) pada saat kematiannya dan jiwa (seseorang) yang belum mati ketika dia tidur, maka Dia tahan jiwa (orang) yang telah Dia tetapkan*

Sungguh, pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran) Allah bagi kaum yang berpikir.” Ayat ini menjelaskan tentang pentingnya tidur dan kaitan antara tidur dengan hati. Bercermin pada apa yang dilakukan Rasulullah SAW, maka perlu diperhatikan kondisi tidur yang baik. Selalu berdzikir kepada Allah SWT dan relaksasi mampu mengatasi gangguan tidur.

Sagales dan Maurice M. Ohayon dari Stanford University School of Medicine (AS) melakukan survey pada 4.648 penduduk Spanyol berusia di atas 15 tahun. Hasil survey tersebut dipublikasikan pada Februari 2010 yang menunjukkan bahwa satu dari lima orang menderita insomnia. Di Indonesia, prevalensi insomnia sebesar 10 %, yaitu sekitar 28 juta orang dari total 238 juta penduduk menderita insomnia. Jumlah ini cenderung meningkat setiap tahun seiring perubahan gaya hidup serta tuntutan kehidupan yang makin kompleks, yang tidak langsung memengaruhi kondisi jiwa dan kesehatan seseorang.

Data menunjukkan insomnia merupakan keluhan gangguan tidur yang umum, namun hanya sedikit orang yang tahu cara menangani atau menyembuhkan insomnia. Hal ini terjadi juga pada dokter, yaitu 2 dari 3 dokter apabila ditanya cara menangani atau menyembuhkan insomnia maka mereka akan menganjurkan untuk minum obat tidur. Padahal minum obat tidur dapat dijadikan alternatif terakhir pada pengobatan insomnia. Hal pertama harus dilakukan adalah mencari dan menghilangkan penyebab utamanya (William, 1999).

Penanganan yang tepat penting dilakukan untuk mengatasi masalah gangguan tidur. Terdapat beberapa terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi

terapeutik karena air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. Dampak tersebut dapat mempengaruhi oksigenasi pada jaringan, sehingga dapat mencegah kekakuan otot, menghilangkan rasa nyeri, menenangkan jiwa, dan merilekskan tubuh (Kusumastuti, 2009). Stanley & Beare (2006) menyebutkan bahwa dengan membantu pasien insomnia untuk rileks pada saat menjelang tidur dapat memberikan efek yang menidurkan. Respon relaksasi mempunyai efek penyembuhan yang memberi kesempatan untuk beristirahat dari lingkungan stress eksternal dan internal dari pikiran. Respon relaksasi mengembalikan proses fisik dan emosi (Davis, 1995).

Berdasarkan uraian di atas maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara mandi air hangat terhadap frekuensi timbulnya insomnia.

B. PERUMUSAN MASALAH

Apakah terdapat hubungan antara mandi air hangat terhadap frekuensi timbulnya insomnia?

C. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk meneliti apakah terdapat hubungan

D. MANFAAT PENELITIAN

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

- 1) Peneliti, adalah praktisi di rumah sakit sehingga memberikan data bahan edukasi bagi pasien.
- 2) Responden, penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi masyarakat luas sebagai salah satu cara dalam menangani insomnia.
- 3) Institusi, adalah sebagai penambah bahan wacana ilmu pengetahuan.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Ditemukan suatu penelitian tahun 2010 oleh Septina Boru Saragih yang berjudul “Pengaruh Mandi Air Hangat Dengan Aromaterapi Lavender Bagi Penderita Insomnia Pada Lansia Di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Kasihan Bantul DIY”. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *quasy eksperiment* dengan populasi lansia berjumlah 71 orang dan yang memenuhi kriteria inklusi sebagai sampel sebanyak 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan derajat insomnia pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan hasil statistik uji *Mann Whitney Test* diperoleh nilai $Z = -2,731$ dengan nilai $p = 0,006$.

Ditemukan penelitian lain tahun 2009 oleh Wulan Noviani yang berjudul “Pengaruh Terapi Musik Langgam Jawa Terhadap Derajat Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Abiyoso Pakem Yogyakarta”. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *True eksperimental* dengan rancangan

cluster didapatkan 30 orang sebagai kelompok eksperimen dan 30 orang sebagai kontrol. Kesimpulan penelitian ini adalah pemberian terapi musik Langgam Jawa pada lansia dapat menurunkan derajat insomnia dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 pada uji *Wilcoxon* dan nilai signifikansi sebesar 0,040 pada uji *Mann Whitney*.

Perbedaan kedua penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada subjek penelitian dan metode penelitian yang digunakan. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa, sedangkan metode