

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) adalah periode akhir dari kehidupan dimana seseorang mengalami kemunduran dari fungsi, kognitif, dan sebagainya yang menimbulkan efek pada sistem kesehatannya (Medawati *et al*, 2020). Lansia yaitu seseorang yang telah berusia 60 tahun yang memiliki berbagai perubahan fisik, mental dan sosial. Hal ini menimbulkan perasaan tidak senang saat usia lanjut dan menjadi tidak efektif dalam melakukan pekerjaan dan peran sosial mereka (Putri, 2021). Lansia salah satu sekumpulan kelompok yang berisiko terkena masalah kesehatan dan kemunduran fungsi-fungsi didalam tubuh secara fisiologis (Mei Leni *et al*, 2021). Dari berbagai permasalahan tersebut dapat memberikan dampak pada setiap golongan seseorang yang sudah memasuki periode lansia.

Berdasarkan data secara global Badan Pusat Statistik (2022) diketahui jumlah populasi penduduk dengan usia > 60 tahun (lansia) ada 727 orang pada tahun 2020. Jepang merupakan negara dengan total populasi terbanyak ke 11 di dunia dimana populasi lansia di Jepang pada tahun 2019 mencapai 28,4 % mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2018 sebesar 28,1 % (*Statistics Bureau Japan*, 2020).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2021) terlihat jumlah lansia di Indonesia pada 2020 9,92 % atau sekitar 26,82 juta orang. Persentase jumlah lansia tertinggi di provinsi Yogyakarta sebesar 14,71 %, Jawa Tengah 13,81 % dan Jawa Timur 13,38 %. Populasi lansia semakin meningkat ketika kondisi lansia semakin aktif dan produktif, namun di sisi lain memberikan dampak yang kurang baik ketika kondisi lansia mengalami penurunan (Mirawati & Mutnawasitoh, 2022). Secara umum lansia mengalami berbagai gejala akibat penurunan fungsi fisik, psikis, sosial dan ekonomi, Perubahan pada lansia memberikan dampak pada kesehatan lanjut usia (Putri, 2021). Permasalahan kesehatan yang biasanya terjadi pada lansia salah satunya adalah kesulitan tidur.

Lebih dari setengah populasi lansia di Indonesia mengalami masalah dengan kualitas tidur (Andri *et al*, 2020) dan sekitar 67 % diantaranya mengalami gangguan tidur. Walaupun demikian, hanya satu dari delapan kasus menyatakan bahwa gangguan tidurnya telah didiagnosis oleh dokter (Chandra & Makatika, 2022). Kualitas tidur yang tidak baik akan mengakibatkan banyak permasalahan kesehatan pada lansia, kualitas tidur pada lansia yang tidak terjaga dengan baik akan menyebabkan penurunan tekanan darah dan keseimbangan. Beberapa penelitian sebelumnya menyatakan bahwa lansia yang cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk cenderung dialami oleh perempuan (Andri *et al*, 2020).

Usia lanjut membutuhkan perhatian yang lebih dalam menjaga kesehatannya agar tetap produktif di masa hari tuanya, hal ini diatur dalam Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Pasal 138 yang berbunyi “ Upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia harus ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomis sesuai dengan martabat kemanusiaan”.

Fisioterapi sebagai tenaga medis berperan dalam mengurangi keluhan gangguan pola tidur pada lansia, salah satunya dengan menggunakan tehnik relaksasi. *Benson’s relaxation technique* yaitu terapi relaksasi yang dapat membantu mengatasi lansia yang mengalami gangguan pola tidur dan mengurangi rasa ketidaknyamanan pada lansia (Kawulusan *et al*, 2022).

Teknik Relaksasi *Benson’s* adalah tehnik relaksasi dilakukan dengan cara melakukan tehnik menghirup nafas panjang sehingga tubuh mendapatkan suplai oksigen yang cukup dan dapat mengkontraksikan otot dinding perut (*M. Rectus Abdominis, M. Transverse Abdominis, M. Eksternal Oblique*) yang dapat mendorong diafragma keatas sehingga merangsang aliran darah *vena cava inferior* maupun *aorta* sehingga vaskularisasi ke organ dan otak tercukupi sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan kualitas tidur menjadi lebih baik (Maulinda *et al*, 2017).

Menurut Rahman *et al* (2019) dalam jurnal yang berjudul “ Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT sosial Lanjut Usia Bondowoso ” terapi relaksasi *benson’s* diberikan sebanyak 1 kali 1 hari dengan lama waktu 20 menit selama 30 hari. Terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan tehnik relaksasi *Benson’s* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Menurut Marasabessy *et al* (2020) dalam jurnal yang berjudul “Terapi Relaksasi dan Kualitas Tidur Benson pada Lansia di Panti Sosial Inakaka, Indonesia ” terapi relaksasi benson diberikan sebanyak 10–20 menit setiap malam (sebelum tidur). Terdapat pengaruh yang signifikan dapat meningkatkan kualitas tidur lansia di panti sosial tresna wredha Inakaka di Ambon, Ambon, yang ditunjukkan dengan penurunan nilai PSQI global.

Berdasarkan studi pendahuluan tanggal 27 Mei 2023 di Ds. Bugangin, Rt 11, Ngrampal, Sragen, dari 44 lansia didapatkan 30 lansia mengalami kesulitan tidur. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis tertarik ingin meneliti tentang pengaruh pemberian *benson’s relaxation technique* terhadap kualitas tidur lansia di Ds. Bugangin Rt 11, Ngrampal, Sragen.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang akan dibahas penelitian ini adalah, “Adakah pengaruh *Benson’s Relaxation Technique* terhadap kualitas tidur pada lansia?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh *benson’s relaxation technique* terhadap kualitas tidur pada lansia di Ds. Bugangin Rt 11, Ngrampal, Sragen.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui skor kualitas tidur lansia di Ds. Bugangin Rt 11, Ngrampal, Sragen sebelum dan sesudah diberikan *benson’s relaxation technique*.

- b. Untuk menganalisis perbedaan pengaruh setelah dilakukan *benson's relaxation technique* terhadap kualitas tidur lansia di Ds. Bugangin Rt 11, Ngrampal, Sragen sebelum dan sesudah diberikan *benson's relaxation technique*.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi instansi kesehatan, hasil penelitian ini dapat menambah wawasan pengetahuan dan wawasan tenaga kesehatan tentang penanganan Kualitas Tidur pada lansia
2. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan pengembangan kurikulum pendidikan fisioterapi tentang penanganan Kualitas Tidur pada lansia di Ds. Bugangin Rt 11, Ngrampal, Sragen sebelum dan sesudah diberikan *benson's relaxation technique*.
3. Bagi masyarakat, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai penggunaan metode *Benson's Relaxation Technique* sebagai alternative untuk meningkatkan kualitas tidur terhadap lansia di Ds. Bugangin Rt 11, Ngrampal, Sragen sebelum dan sesudah diberikan *benson's relaxation technique*.
4. Bagi penelitian berikutnya, dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk penelitian lanjutnya mengenai penatalaksanaan fisioterapi pada lansia dengan kualitas tidur.

E. Keaslian Penelitian

Beberapa peneliti terdahulu yang relevan dengan penelitian ini antara lain :

1. Penelitian Juairiah & Agnes (2022) tentang Efektivitas Terapi Relaksasi *Benson's* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. Tujuan dari penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran efektivitas terapi relaksasi *benson's* terhadap kualitas tidur Lansia. Metode penelitian yaitu uji terkontrol dan *quasy eksperimental*. Hasil penelitian menunjukkan keefektifan terapi relaksasi *benson's* terhadap kualitas tidur lansia. Persamaan penelitian ini

adalah menggunakan intervensi *benson's relaxation technique*, perbedaanya pada penelitian oleh Juairiah & Agnes (2022) terdapat kelompok kontrol yang diberikan latihan pernapasan, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan kelompok control yang diberikan kata-kata positif dari keyakinan masing-masing responden dan kelompok intervensi diberikan *benson's relaxation technique*.

2. Penelitian Habibollahpour *et al* (2019) tentang Pengaruh Teknik Relaksasi *Benson's* Terhadap Kualitas Tidur Lansia. Tujuan dari penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh tehnik relaksasi *benson's* terhadap kualitas tidur lansia. Metode penelitian dilakukan melalui uji coba terkontrol secara acak menggunakan desain kelompok kontrol *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan alat ukur indeks kualitas tidur *St. Petersburg* dilakukan selama 2 kali sehari selama 20 menit selama 4 minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh latihan relaksasi *benson's* terhadap kualitas tidur lansia. Persamaan penelitian ini adalah menggunakan intervensi *benson's relaxation technique*, perbedaanya pada penelitian oleh Habibollahpour *et al* (2019) terdapat kelompok kontrol yang diberikan latihan pernapasan, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan kelompok control yang diberikan kata-kata positif dari keyakinan masing-masing responden dan kelompok intervensi diberikan *benson's relaxation technique*.
3. Penelitian Rahman *et al* (2019) tentang Pengaruh Terapi Relaksasi *Benson's* Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. Tujuan dari penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Pengaruh Terapi Relaksasi *Benson's* Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia. Metode penelitian dengan *Quasy Eksperimen Design* dengan rancangan *nonrandomized control group pretest-posttest design*. Terapi relaksasi *Benson's* diberikan sebanyak 1 kali sehari dengan lama waktu 20 menit selama 30 hari. Alat ukur kualitas tidur yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (*PSQI*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi relaksasi

benson's terhadap kualitas tidur lansia karena terapi relaksasi *benson's* efektif dan aman dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Persamaan penelitian ini adalah menggunakan intervensi *benson's relaxation technique*, perbedaannya pada penelitian oleh Rahman *et al* (2019) terdapat kelompok kontrol yang diberikan latihan pernapasan, sedangkan pada penelitian Rafika menggunakan kelompok kontrol yang diberikan kata-kata positif dari keyakinan masing-masing responden dan kelompok intervensi diberikan *benson's relaxation technique*.

4. Penelitian Hidayat *et al* (2021) tentang Pengaruh Teknik Relaksasi *Benson's* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian relaksasi *benson's* terhadap kualitas tidur lanjut usia di PSTW Gau Mabaji Gowa. Metode penelitian dengan *Quasi Eksperimen Design* dengan rancangan *nonequivalent control group design*. Terapi relaksasi *benson's* diberikan sebanyak 2 kali sehari berdurasi 30 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna perbedaan rata-rata kualitas tidur sebelum dan sesudah mendapatkan relaksasi *benson's* sehingga disimpulkan bahwa latihan *benson's* dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Persamaan penelitian ini adalah menggunakan intervensi *benson's relaxation technique*, perbedaannya pada penelitian oleh Hidayat *et al* (2021) terdapat kelompok kontrol yang diberikan latihan pernapasan, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan kelompok kontrol yang diberikan kata-kata positif dari keyakinan masing-masing responden dan kelompok intervensi diberikan *benson's relaxation technique*.
5. Penelitian Wulansari *et al* (2019) tentang Pengaruh Terapi Beapresiasi (Kombinasi Senam Otak Dengan Relaksasi *Benson's*) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia dengan Insomnia. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi Beapresiasi terhadap kualitas tidur pada lansia dengan insomnia di Posbindu Kemuning Kelurahan Candirejo Ungaran. Metode penelitian dengan *Quasi Experiment pre-test post test with control group*. Terapi relaksasi *benson's* diberikan selama 3 kali pertemuan dengan

tiap pertemuan dilakukan 2 kali sesi, selanjutnya jika pasien sudah mampu melakukan diminta melaksanakan terapi selama 1 bulan 1 kali sehari pada lansia yang mengalami insomnia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi Beapresiasi terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan insomnia. Persamaan penelitian ini adalah menggunakan intervensi *benson's relaxation technique*, perbedaannya pada penelitian oleh Wulansari *et al* (2019) terdapat kelompok control yang diberikan latihan pernapasan, sedangkan pada penelitian Rafika menggunakan kelompok control yang diberikan kata-kata positif dari keyakinan masing-masing responden dan kelompok intervensi diberikan *benson's relaxation technique*.