

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas (Maulinda, 2017). Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Seiring dengan perubahan usia, tanpa disadari juga pada orang lanjut usia akan mengalami perubahan fisiologis, kognitif, dan psikososial. Perubahan fisiologis yang dialami oleh lansia yaitu adanya gangguan tidur. Adapun jenis-jenis gangguan tidur yaitu gangguan tidur primer, gangguan tidur terkait gangguan mental lain, gangguan tidur akibat kondisi medic umum dan gangguan tidur akibat zat. Lanjut usia saat ini adalah gangguan tidur primer salah satunya adalah gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur merupakan kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur yang adekuat, baik kualitas dan kuantitas (Rudyana, 2018).

Berdasarkan data proyeksi Kementerian Kesehatan RI penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33.69 juta), tahun 2030 (40,,49 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Proporsi jumlah lansia di Jawa Tengah terus meningkat, pada tahun 2010 jumlah lansia mencapai 3,35 juta jiwa atau 10,34% dari seluruh penduduk Provinsi Jawa Tengah kemudian naik menjadi 3,45 juta jiwa atau 10,55% pada tahun 2011. Berdasarkan hasil angka proyeksi penduduk tahun 2014, jumlah lansia Provinsi Jawa Tengah meningkat menjadi 3,83 juta jiwa atau sebesar 11,43% (Badan Pusat Statistik, 2017).

Gangguan pola tidur merupakan masalah yang paling banyak dialami oleh lanjut usia. Gangguan tidur dapat meningkatkan biaya pengobatan

penyakit secara keseluruhan. Gangguan tidur juga dikenal sebagai morbiditas yang signifikan. Pemahaman lansia tentang gangguan tidur yang dialami dapat berhubungan dengan perubahan fisik, mental, psikososial dan perkembangan spiritualnya (Alpin, 2016). Pola tidur pada lanjut usia didasari oleh berubahnya ritme sirkadian. Hal ini dikarenakan oleh aspek fisiologis dimana terjadi penurunan system endokrin. Salah satu contoh penurunan system endokrin adalah terganggunya sekresi norepinephrine dan serotonin. Keduanya berperan dalam hal terjaga dan rasa kantuk. Hal ini yang mengakibatkan gangguan tidur pada lanjut usia (Rudyana, 2018). Pola tidur mencakup kualitas dan kuantitas tidur seseorang dimana kualitas tidur adalah jumlah tahapan NREM dan REM yang dialami seseorang dalam siklus tidurnya, dan kuantitas tidur adalah jumlah lamanya waktu tidur yang dihabiskan seseorang dalam sehari. Jumlah total tidak berubah sesuai pertambahan usia, tetapi kualitas tidur terjadi penurunan pada lansia, yaitu penurunan tidur pada tahap 3, tahap 4, tahap REM dan REM laten tetapi mengalami peningkatan tidur tahap 1 dan 2 (Rudyana, 2018).

Gangguan pola tidur merupakan fenomena yang sering terjadi pada lansia. Kejadian gangguan tidur dapat disebabkan oleh perubahan fisiologis yang terjadi pada proses penuaan. Riwayat tentang masalah tidur, hygiene tidur, penggunaan obat-obatan, catatan tidur, tidak memiliki pasangan serta malam hari perlu di evaluasi pada lansia yang mengeluh gangguan tidur. Keluhan gangguan tidur yang sering diutarakan oleh lansia yaitu insomnia, gangguan ritme tidur dan apnea tidur (Rudyana, 2018). Jika lansia kurang tidur akan mengakibatkan perasaan bingung, curiga, hilangnya produktivitas kerja, serta menurunkan imunitas. Kurang tidur dapat memperburuk penyakit yang mendasarinya, mengubah perilaku, suasana hati menjadi negative, mengakibatkan kecelakaan. Insomnia juga dapat menyebabkan kematian pada lansia (Rudyana, 2018).

Terapi untuk mengatasi insomnia pada lansia terbagi atas terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi memiliki efek yang cepat. Namun demikian, penggunaan obat-obatan ini dapat menimbulkan dampak yang berbahaya bagi kesehatan lansia. Hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian bahwa terjadi peningkatan angka mortalitas pada lansia yang menggunakan obat tidur. Uji *Mann-whitney U Test* diketahui  $\text{sig} = 0,000 < 0,05$ . Penggunaan obat tidur secara terus-menerus pada lansia menimbulkan efek toksisitas yang tinggi. Toksisitas yang tinggi ini akan meningkat karena adanya penurunan aliran darah dan motilitas gastrointestinal. Penurunan fungsi ginjal pada lansia diperburuk dengan konsumsi obat-obatan yang secara terus-menerus akan menyebabkan gagal ginjal pada lansia (Rudyana, 2018). Terapi non farmakologi yang dapat mengatasi insomnia yaitu terapi Relaksasi Benson.

Terapi Relaksasi Benson yaitu pengobatan untuk menghilangkan nyeri, insomnia (tidak bisa tidur) atau kecemasan. Cara pengobatan ini merupakan bagian pengobatan spiritual. Teknik pengobatan sangat fleksibel dapat dilakukan dengan bimbingan, bersama-sama atau sendiri. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu focus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu (Rudyana, 2018). Keuntungan dari Relaksasi Benson akan mendapat pengalaman-pengalaman tersendiri. Individu yang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah system saraf simpatif, sedangkan pada waktu relaksasi yang bekerja adalah system saraf parasimpatis, dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang, cemas, insomnia, dan nyeri (Alpin, 2016).

Berdasarkan studi penelitian yang dilakukan Kardewi pada tanggal 17 Desember 2015. Observasi secara umum hampir 50% pasien lanjut usia di Panti Sosial Tresna Wredha Warga Tama Indralaya terdapat gangguan tidur. Penatalaksanaan pada pasien panti yang mengalami gangguan tidur lebih

banyak menggunakan terapi secara farmakologi. Pengukuran penelitian menggunakan *insomnia rating scale* yang memiliki 8 komponen untuk menentukan gangguan seseorang dan di sesuaikan dengan keadaan lansia. Pengisian kuisioner dilakukan dengan mewawancarai satu persatu responden lansia dengan mendatangi wisma-wismanya. Responden berjumlah 31 lansia terdapat 4 (13%) responden dengan kategori ringan, 22 (71%) responden dengan kategori sedang sedangkan responden dengan kategori berat sebanyak 5 (16%) responden. Hasil penelitian kuisioner sesudah dilakukan Relaksasi Benson, rata-rata responden mengalami perubahan yang positif. Hal ini diketahui bahwa terdapat penurunan nilai *insomnia rating scale* gangguan tidur pada lansia walaupun perubahan nilai tidaklah banyak namun rata-rata responden mengalami perubahan yang positif.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan proporsi penduduk dewasa, terutama lansia di Kabupaten Klaten terus mengalami peningkatan. Tahun 2015 jumlah lansia mencapai 175.554 jiwa atau 15,15 persen. Tahun 2016 jumlah lansia 181.630 jiwa atau 15,61 persen. Tahun 2017 jumlah lansia mencapai 188.141 jiwa atau 16,12 persen. Terdapat peningkatan jumlah lansia di setiap tahunnya. Studi pendahuluan di Desa Jogodayoh Kalikotes Klaten berjumlah 10 responden dengan *Insomnia rating scale* 3 diantaranya mengalami gangguan tidur (ringan), 2 diantaranya mengalami gangguan tidur (sedang), 3 diantaranya mengalami gangguan tidur (berat) dan 2 diantaranya (tidak) mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis ingin menerapkan pengobatan alternative tanpa adanya efek samping pada penderita insomnia dengan judul “Penerapan Relaksasi Benson Dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia”.

## **B. Rumusan Masalah**

“Apakah Relaksasi Benson mampu mengatasi gangguan pola tidur pada lansia?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil implementasi Relaksasi Benson pada gangguan pola tidur pada lansia.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan gangguan pola tidur sebelum di berikan Relaksasi Benson pada lansia.
- b. Mendiskripsikan gangguan pola tidur sesudah diberikan Relaksasi Benson pada lansia.
- c. Mendiskripsikan gangguan pola tidur sebelum dan sesudah di berikan Relaksasi Benson pada lansia.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Peneliti

Menambah ilmu pengetahuan bagi peneliti dalam melakukan penelitian sehingga dapat mengetahui efektifitas pemberian terapi Relaksasi Benson sebagai terapi non farmakologi untuk mengatasi gangguan pola tidur.

### 2. Bagi Masyarakat

Membantu masyarakat terutama pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur dengan memanfaatkan terapi non farmakologi yang aman dan mengatasi gangguan pola tidur yaitu dengan terapi Relaksasi Benson.

3. Bagi Institusi

Menambah bahan referensi bagi mahasiswa tentang pemberian terapi Relaksasi Benson sebagai pengobatan non farmakologi dalam mengatasi gangguan pola tidur.

4. Bagi Tenaga Kesehatan

Mampu menjadikan informasi bagi profesi untuk meningkatkan pelayanan secara profesional dalam memberikan asuhan keperawatan kepada penderita gangguan pola tidur.