

BAB I

PENDAHULUAN

Populasi dunia saat ini berada pada era penduduk menua (*aging population*) dengan jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas melebihi 7 persen populasi. Populasi lansia mencapai 962 juta orang pada tahun 2017, lebih dari dua kali lipat dibandingkan tahun 1980 yaitu hanya 382 orang lansia di seluruh dunia. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat pada tahun 2050 yang prediksinya akan mencapai sekitar 2,1 miliar lansia di seluruh dunia. Sejalan dengan hal tersebut, presentase lansia di Indonesia juga semakin meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2019, jumlah lansia Indonesia diproyeksikan akan meningkat menjadi 27,5 juta atau 10,3%, dan 57,0 juta jiwa atau 17,9% pada tahun 2045. Adapun presentase lansia di Indonesia didominasi oleh lansia muda (kelompok umur 60-69 tahun) yang presentasenya mencapai 63,39%, sisanya adalah lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 27,92% dan lansia tua (kelompok umur 80+) sebesar 8,69% (BKKBN, 2019).

Data Susenas pada bulan Maret 2019 menunjukkan bahwa provinsi dengan presentase penduduk lansia terbanyak pada tahun 2019 adalah DI Yogyakarta (14,50%), Jawa Tengah (13,36%), Jawa Timur (12,96%), Bali (11,30%) dan Sulawesi Utara (11,15%) (BPS, 2019). Jawa Tengah menduduki urutan kedua dari lima Provinsi di Indonesia dengan presentase 13,36%. Usia yang semakin bertambah berbagai macam perubahan akan dialami oleh lansia seperti perubahan fisik maupun psikologi yang dialami akibat proses penuaan yang akan menimbulkan masalah baru salah satunya adalah kecemasan (Adawiyah *et al.*, 2017).

Kecemasan seringkali tidak terdeteksi pada lanjut usia karena dianggap sebagai akibat dari proses penuaan dan penyakit kronis yang dialami oleh lanjut usia. Rasa khawatir, gelisah, takut, was-was, tidak tenang, panik, dan sebagainya merupakan gejala umum akibat cemas. Seringkali cemas menimbulkan keluhan fisik berupa berdebar-debar, berkeringat, sakit kepala, bahkan gangguan fungsi seksual dan lain-lain. Padahal deteksi dini dan penanganan yang tepat terhadap

kecemasan dapat memperbaiki dan meningkatkan kualitas hidup bagi lanjut usia (Fatimah, 2010).

Prevalensi kecemasan memiliki angka yang cukup tinggi, menurut WHO tahun 2017 sekitar 3,6% populasi dunia terkena kecemasan. Prevalensi kecemasan di Indonesia pada usia 55-64 tahun sebanyak 11%, usia 65-74 tahun sebanyak 12,8%, dan pada usia lebih dari 75 tahun sebanyak 15,8% (BALITBANGKES, 2018). Prevalensi kecemasan di Provinsi Jawa Tengah tercatat sebanyak 4,7% dari 37 ribu penduduk (Hidayati dan Nunik, 2019).

Kecemasan pada lansia apabila tidak ditangani dengan baik maka kecemasan tersebut akan berdampak pada peningkatan gangguan jiwa. Oleh karena itu diperlukan terapi yang diharapkan dapat menurunkan kecemasan pada lansia tersebut. Ada dua cara penanganan yaitu terapi farmakologi dan *non* farmakologi. Pada terapi farmakologi menggunakan obat-obatan kimia dalam waktu lama dapat menimbulkan efek samping yang dapat membahayakan pemakainya seperti gangguan pada ginjal. Obat yang sering dipakai adalah obat anti kecemasan (*anti depressant*) (Anasari *et al.*, 2015).

Terapi relaksasi benson merupakan salah satu pengobatan alternatif dalam mengurangi tingkat kecemasan. Terapi relaksasi benson merupakan gabungan teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan dengan cara memusatkan faktor keyakinan. Respon relaksasi yang melibatkan keyakinan yang dianut akan mempercepat terjadinya keadaan rileks (Rahman *et al.*, 2019).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Anasari *et al.* (2015) untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dilakukan terapi relaksasi benson hasilnya terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi benson mengalami perubahan dari kecemasan kategori berat ke kategori sedang.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardiani *et al.* (2014) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa relaksasi benson dan nafas dalam dapat mengurangi kecemasan pada pasien yaitu dari kecemasan kategori sedang ke kategori ringan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada Januari 2020 pada 10 orang lansia di Posyandu lansia Sari Sehat, hasil observasi terhadap lansia

dengan menggunakan lembar *HAR-S* diketahui bahwa dari 10 orang lansia terdapat 7 orang lansia yang mengalami beberapa kategori kecemasan yaitu kecemasan ringan 3 orang dan kecemasan sedang 5 orang. Dari 10 lansia yang diwawancarai mengatakan belum mengetahui cara menangani kecemasan, seringkali ketika cemas terjadi penanganan yang dilakukan yaitu dengan memejamkan mata atau berusaha tidur. Dari 10 lansia yang diwawancarai mengatakan belum mengetahui terkait metode relaksasi benson dan belum pernah melakukan terapi relaksasi benson.

Pelatihan relaksasi benson, merupakan gabungan teknik relaksasi nafas dalam dengan irama yang tepat akan menyebabkan sikap mental dan badan menjadi rileks, pelatihan otot akan menyebabkan otot semakin lentur dan dapat menerima situasi yang merangsang luapan emosi tanpa membuatnya kaku, dan memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual (Allah) dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu, berimplikasi mengatasi kecemasan dan menambah keimanan, serta lebih efektif karena dapat digunakan di segala tempat (Rahman *et al.*, 2019).

Terdapat berbagai media yang dapat digunakan sebagai solusi dalam menyampaikan informasi mengenai metode terapi relaksasi benson pada lansia salah satunya yaitu *booklet* (buku kecil yang didalamnya berisikan informasi yang lebih spesifik dalam bentuk tulisan dan gambar yang dikemas secara menarik sehingga memotivasi lansia untuk membaca dan mempelajarinya dengan mudah (Roza, 2012)). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hidayah *et al.* (2019), bahwa terdapat perubahan skor pengetahuan responden tentang asupan kalsium dan aktivitas fisik lansia setelah diberikan edukasi gizi melalui media *booklet* yaitu sebesar 15,77 poin. Serta penelitian yang dilakukan oleh Halim dan Agustanti (2016) bahwa media *booklet* berpengaruh terhadap peningkatan sikap lansia dan keluarga dalam memanfaatkan posyandu lansia.

Berdasarkan uraian diatas penulis ingin melakukan eksplorasi mengenai metode terapi relaksasi benson untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Adapun luaran yang akan digunakan adalah *booklet*. Peneliti memilih *booklet* tentang terapi relaksasi benson karena bisa disimpan dalam waktu yang cukup

lama dan praktis dibawa kemana saja. Selain itu, lansia bisa mempelajarinya kapan saja dengan mandiri, keluarga, kader atau teman sejawatnya. Penyusunan *booklet* tentang terapi relaksasi benson menggunakan bahasa yang mudah dipahami, tegas, lugas dan singkat namun tetap efektif. Apabila lansia kurang paham dengan tulisannya, lansia bisa melihat gambar yang disajikan didalamnya dan langsung bisa mempraktikkannya.

Peneliti berharap dari hasil tugas akhir ini akan memberikan kemanfaatan untuk lansia dalam memberikan informasi mengenai metode teknik relaksasi benson yang mampu mengurangi masalah kecemasan yang dialami, adapun bagi kader posyandu dapat digunakan sebagai informasi tambahan serta masukan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan dan dapat digunakan sebagai terapi, kemudian bagi perawat sebagai salah satu rujukan intervensi *non* farmakologi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia, dan bagi masyarakat sebagai penambah wawasan bahwa terapi relaksasi benson dapat digunakan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada lansia.