

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Penuaan yaitu suatu kondisi yang normal, yang akan ditandai dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diprediksi dan terjadi pada semua orang saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu (Stanley & Beare 2007 dalam Wulansari,2019). Lansia dikelompokkan dalam beberapa batasan usia yaitu usia pertengahan anantara 45-59 tahun, lanjut usia antara 60 dan 74 tahun, lanjut usia tua antara 75 sampai 90 tahun, dan usia sangat tua diatas 90 tahun. Perkiraan jumlah lansia usia 60 tahun ke atas di dunia pada tahun 2025 sebanyak 1,2 miliar dan meningkat pada tahun 2050 menjadi 2 miliar. Jumlah lansia di Indonesia yaitu 3,66 juta jiwa menurut Kemenkes RI, (dalam Nadia, 2019). Keberadaan lansia di Indonesia mencapai 24,39 juta jiwa, dengan struktur umur penduduk Indonesia tahun 0-4 tahun (8,68%), 5-15 tahun (20,82%), 16-30 tahun (24,07%), 31,44 tahun (21,37%), 45-59 tahun (16,37%), 60 tahun ke atas 8,69%). Dimana presentase terbesar terdapat di DI Yogyakarta (13,69%), Jawa Tengah (12,05%) dan Jawa Timur (11,80%), dan presentase terendah adalah Kepulauan Riau (4,11%). Papua Barat (4,11%) dan Papua (2,91%) (BPS, 2019).

Kelompok lanjut usia 40 tahun hanya dijumpai 7% kasus yang mengeluh masalah tidur (hanya dapat tidur tidak lebih dari 5 jam sehari). Hal yang sama dijumpai pada 22% kasus pada kelompok usia 70 tahun. Pada Kelompok lanjut usia lebih banyak mengeluh terbangun lebih awal pukul 04:30 pagi. Selain itu, terdapat 30% kelompok lansia yang berusia 70 tahun banyak yang mengalami terbangun diwaktu malam hari Priyoto, (dalam Hikmat, 2018). Lansia umumnya biasanya memiliki perubahan berupa kedalaman tidur yang terganggu, sehingga apabila terdapat stimulasi dari lingkungan disekitarnya, maka lansia akan lebih sering terbangun dibandingkan dengan orang dewasa atau usia muda normal yang terbangun hanya 2-4 kali dalam semalam menurut Darmojo dan Martono, (dalam Wulansari, 2019). Lansia kurang tidur akan mengakibatkan perasaan bingung curiga, hilangnya aktivitas kerja, serta menurunnya imunitas. Kurangnya kualitas tidur juga dapat memperburuk penyakit yang mendasarinya, mengubah perilaku,

suasana hati menjadi negatif dan dapat menyebabkan kematian pada lansia (Fitriani, 2014). Pada teknik ini pengobatan sangat fleksibel dapat dilakukan dengan dibimbing, bersama-sama atau sendiri. Teknik ini merupakan upaya untuk melakukan pada suatu fokus dengan menyebut kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran (Potter & Perry, 2010).

Tidur adalah keadaan istirahat normal yang perubahannya terjadi secara periodic tidur memiliki efek restorative dan sangat penting bagi kesehatan hidup. Tergantung pada usia dan kondisi fisik, seseorang perlu tidur minimal 4-9 jam dalam setiap 24 jam untuk dapat berfungsi normal menurut Copel, (dalam Wulansari, 2019). Pada usia lanjut kebutuhan tidur normal pada usia diatas 60 tahun keatas selam 6 jam sehari, dimana sebanyak 20-25 % dari siklus tidur REM dan tahap NREM menurun. Proses penuaan yang dialami lansia menyebabkan perubahan tidur sehingga mempengaruhi kualitas tidur. Gangguan tidur secara umum merupakan keadaan dimana terjadi perubahan kuantitas dan kualitas tidur yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan berdampak pada kualitas dan gaya hidup (Wulansari, 2019). Metode penatalaksanaan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia pada umumnya dengan menggunakan farmakologi, namun pemakaian obat yang berlebihan akan berdampak bagi kesehatan lansia. Pemakaian obat- obatan inipun bila tidak disertai dengan perbaikan pola makan, pola tidur serta penyelesaian penyebab psikologis, maka obat-obatan hanya dapat mengatasi gangguan yang bersifat sementara dan tidak menyembuhkan. Dengan demikian diperlukan terapi non farmokologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur lansia salah satunya dengan melakukan teknik relaksasi Benson.

Menurut Purwanto, (dalam Indah, 2017), Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan factor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Kelebihan dari teknik relaksasi tersebut yaitu lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, dapat menekan biaya pengobatan dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya stres. Menurut Soeharto, (dalam Indah, 2017) menyatakan bahwa tujuan

teknik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan serta menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Berdasarkan paparan di atas, penulisan ingin memberikan edukasi melalui media KIE dengan judul Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. Penulisan menggunakan media video, untuk memberikan komunikasi, informasi dan edukasi kepada masyarakat khususnya pada lansia untuk memberikan informasi dan manfaat pada terapi relaksasi benson. Dengan latihan yang dilakukan dengan benar tubuh akan merasakan lebih rileks.

Tujuan dari KIE yaitu untuk memberikan penjelasan tentang pengertian relaksasi benson dan manfaat Relaksasi Benson, memberikan penjelasan langkah-langkah terapi Relaksasi Benson, dan mempermudah masyarakat khususnya bagi masyarakat yang mengalami gangguan tidur untuk memahami materi yang akan disampaikan melalui video. Manfaat luaran bagi penulis adalah untuk menambah pengetahuan penulis tentang proses pembuatan video terapi relaksasi Benson pada penderita gangguan tidur. Manfaat bagi institusi adalah menambah bahan literasi bagi mahasiswa tentang pengembangan video terapi relaksasi Benson pada penderita gangguan tidur. Manfaat bagi masyarakat adalah sebagai tambahan ilmu pengetahuan tentang langkah-langkah terapi relaksasi Benson untuk penderita gangguan tidur.

