

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Meningkatnya usia harapan hidup merupakan salah satu indikator utama tingkat kesehatan pada masyarakat, maka dari itu dengan seiring meningkatnya usia harapan hidup berarti semakin banyak penduduk yang berlanjut usia (Lansia) (Akbar *et al.*, 2021). Presentase penduduk lanjut usia di Indonesia diperkirakan terus meningkat sampai dengan tahun 2045, badan pusat statistik memprediksi sebanyak 19,90 % dari total penduduk di Indonesia merupakan lansia. Pada tahun 2020, Badan Pusat Statistik (BPS) memproyeksikan akan terdapat sebanyak 28 juta penduduk Indonesia merupakan lansia atau berumur > 60 tahun, jumlah ini setara dengan 10,7 % dari populasi penduduk Indonesia (BPS, 2021)

Menua adalah kondisi alamiah yang terjadi karena terdapat penurunan fungsi pada fisik dan kondisi psikologis. Menua dapat diartikan sebagai kondisi yang dapat menyebabkan lansia mempunyai masalah pada kesehatan jiwanya seperti stres, depresi, demensia, insomnia dan cemas. Pada proses penuaan tersebut dapat mengakibatkan tubuh kehilangan sel. Proses tersebut menyebabkan terjadinya penurunan pada fungsi pada tubuh dan akan mengakibatkan terjadinya perubahan pada psikologis dan mental. Proses penuaan akan mengakibatkan lansia mengalami penurunan kemampuan fisik, otak dan psikologi. Kemampuan otak yang menurun dapat mengakibatkan tubuh rentan terkena sakit, stres, mudah marah, insomnia, sulit berkomunikasi, dan cemas (AQN *et al.*, 2021)

Kecemasan (*anxiety*) merupakan sesuatu yang ditandai dengan adanya perasaan khawatir, keadaan emosional yang tidak menyenangkan, perasaan gelisah dan perasaan-perasaan yang kurang menyenangkan. Kecemasan sering muncul pada individu ketika saat sedang berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan (Lumban Tobing dan Wulandari, 2021). Prevalensi kecemasan di Indonesia sangat tinggi yaitu pada usia 55-65 tahun sebesar 6,9%, sedangkan pada usia 65-75 tahun mencapai 9,7% dan pada usia 75 tahun sebanyak 13,4%

(Adawiyah *et al.*, 2022).

Benson relaxation technique adalah teknik relaksasi yang di temukan oleh Herbet Benson. *Benson relaxation technique* merupakan teknik relaksasi gabungan antara teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan secara individu dengan difokuskan pada ungkapan – ungkapan tertentu berupa nama-nama tuhan, yang di ucapkan secara berulang-ulang dengan rime yang teratur disertai dengan sikap pasrah (Prasetyo *et al.*, 2020). Respon rileksasi yang melibatkan keyakinan yang di anut setiap individu dapat mempercepat terjadinya rileks. Ketepatan dalam bernafas khususnya dengan melakukan irama yang benar dan tepat hal tersebut akan menyebabkan sikap badan dan mental yang rileks (Rahman *et al.*, 2019)

Dari study pendahuluan di posyandu lansia wonorejo, karanganyar terdiri dari 60 lansia setelah dilakukan pemeriksaan menggunakan form kecemasan pada 21 lansia secara acak didapatkan 17 lansia yang mengalami gangguan kecemasan. Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas maka peneliti tertarik dan ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh pemberian *Benson relaxation technique* terhadap tingkat kecemasan lansia.

B. Perumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka perumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh pemberian *Benson relaxation technique* terhadap tingkat kecemasan lansia?”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *Benson relaxation technique* terhadap tingkat kecemasan lansia

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *benson relaxation techbique*
- b. Untuk menganalisa perbedaan pengaruh setelah dilakukan *Benson relaxation technique* terhadap tingkat kecemasan lansia

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan peneliti, menambah pengetahuan bagi peneliti tentang tata cara penelitian, pengetahuan dalam rangka kegiatan penelitian dan memperoleh pengalaman dalam melakukan penelitian.

2. Bagi Masyarakat lansia

Diharapkan dapat memberikan informasi tentang pengaruh *benson relaxation technique* terhadap tingkat kecemasan lansia.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menambah referensi bagi institusi pendidikan tentang pengaruh *Benson relaxation technique* terhadap tingkat kecemasan lansia.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian (Inra *et al.*, 2019), yang berjudul “*perbedaan tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi rileksasi nafas dalam di kelurahan tlogomas malang*” meneliti tentang perbedaan tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi rileksasi nafas dalam oleh fisioterapi dengan sampel sebanyak 30 lansia dengan kriteria inklusi yaitu lansia berusia lebih dari 60 tahun di Rw 02 kelurahan tlogomas malang, bersedia menjadi responden, tidak mengalami gangguan mental dan bersedia melakukan terapi rileksasi nafas dalam selama 7 hari secara teratur. Hasil penelitian $< 0,050$ menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi rileksasi nafas. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah penelitian tersebut mengenai adakah perbedaan tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan rileksasi nafas dalam sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah pengaruh pemberian *Benson relaxation technique* terhadap tingkat kecemasan lansia. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah tingkat kecemasan pada lansia lebih dari 60 tahun.

2. Penelitian (Meawad Elsayed, 2019) yang berjudul “*The effect of benson's*

relaxation technique on anxiety, depression and sleep quality of elderly patients undergoing hemodialysis” meneliti tentang pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kecemasan, depresi dan kualitas tidur pasien lansia yang menjalani hemodialisis dengan sampel sebanyak 92 pasien lanjut usia yang akan menjalani hemodialisis dengan rata-rata usia berkisar antara 60 hingga 92 tahun. Hasil dari penelitian tersebut adalah teknik relaksasi benson sangat efektif dalam mengurangi kecemasan, depresi dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien lanjut usia yang sedang menjalani hemodialisis. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penelitian lakukan adalah penelitian tersebut melakukan teknik benson relaksasi terhadap kecemasan, depresi dan kualitas tidur pada pasien lansia yang menjalani hemodialisis. Sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah melakukan *Benson relaxation technique* terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah menggunakan *Benson relaxation technique*.

3. Penelitian (Abdurrouf *et al.*, 2021), yang berjudul “*Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Forum Kesehatan (FKK) Kelurahan Bandarharjo Kota Semarang*” meneliti tentang terapi relaksasi benson untuk menurunkan tingkat kecemasan forum kesehatan kelurahan bandarharjo kota semarang dengan jumlah responden sebanyak 14 orang dan dengan hasil adanya penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi rileksasi benson dengan *p value* 0,014. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah penelitian tersebut melakukan terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan forum kesehatan keluarga (FKK) sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah melakukan *Benson relaxation technique* terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah mengenai *Benson relaxation technique*.
4. Penelitian (Widyastuti *et al.*, 2019), yang berjudul “*Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia*” meneliti tentang

pengaruh terapi zikir untuk menurunkan kecemasan pada lansia dengan sejumlah 9 lansia yang berpartisipasi dalam eksperimen yang kemudian di bagi secara random ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol, hasil uji Mann- Whitney menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok ($Z = -1,968$, $p < 0,05$). Dengan demikian intervensi terapi zikir efektif mampu menurunkan kecemasan pada lansia. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah penelitian tersebut mengenai terapi zikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah pengaruh pemberian *Benson relaxation technique* terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Sedangkan persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah mengenai kecemasan pada lansia.

5. Penelitian (Hidayati *et al.*, 2020), yang berjudul “*pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi di panti sosial tresna werdha sabai na aluih sicincin kabupaten padang pariaman tahun 2022*” meneliti tentang pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi dengan hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,000$ maka dapat ditarik kesimpulan ada pengaruh terapi relaksasi benson karena $p < 0,05$ sehingga H_a diterima yang ada perbedaan rata-rata tekanan darah sistole yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson dimana terjadi penurunan setelah dilakukan intervensi. Perbedaan penelitian tersebut dengan peneliti yang akan peneliti lakukan yaitu penelitian tersebut mengenai terapi benson relaksasi sebagai intervensi untuk menurunkan tekanan darah sistole pada lansia. Sedangkan persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah mengenai benson relaksasi teknik.