

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Prevalensi lansia di dunia berdasarkan *World Health Organization* (WHO) di kawasan Asia Tenggara sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa serta pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Kemenkes Republik Indonesia (2021) menyatakan pada tahun 2020 Indonesia memiliki sejumlah 27.087.753 penduduk usia lanjut dengan rincian 12.912.675 laki-laki dan 14.175.078 perempuan. Persentase total penduduk lansia di Provinsi Jawa Tengah terus mengalami peningkatan yaitu 12,22% atau 4,46 juta jiwa pada tahun 2020 menjadi 12,71% atau 4,67 juta jiwa pada tahun 2021 (Badan Pusat Statistik, 2022). Prevalensi lansia di daerah Boyolali dengan usia 60 tahun keatas berjumlah 9,01% atau 145.754 orang (BPS Boyolali, 2021).

Lansia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan, periode lansia ini merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang yang mengakibatkan terjadinya kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap, seiring dengan perubahan usia, orang lanjut usia akan mengalami berbagai perubahan seperti fisiologis, kognitif dan psikososial. Salah satu perubahan fisiologis yang dialami oleh lansia yaitu adanya gangguan tidur (Utami dan Pradanie, 2021). Gangguan tidur yang banyak dialami oleh lansia salah satunya ialah insomnia, pada orang-orang dengan lanjut usia, kondisi kualitas tidur di malam hari akan terjadi pengurangan dibandingkan dengan orang dewasa, pada orang yang berusia 70 tahun didapatkan 22% memiliki keluhan mengenai masalah tidur dan 30% dari usia tersebut juga mengalami terbangun pada malam hari sehingga prevalensi insomnia sendiri cenderung makin meningkat pada lansia (Ariana *et al.*, 2020)

Prevalensi angka insomnia di dunia pada lanjut usia diperkirakan sebesar 13-47% dengan proporsi sekitar 50-70% yang terjadi pada usia diatas 65 tahun (WHO, 2020). Prevalensi di Indonesia gangguan tidur lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%, sedangkan sebanyak 55,8% lansia

mengalami insomnia ringan dan 23,3% lansia mengalami insomnia sedang yang berusia 65 tahun, serta menurut jenis kelamin, didapatkan bahwa insomnia dialami oleh perempuan sebesar 78,1% pada usia 60-74 tahun (Wulansari *et al.*, 2019). Lansia di provinsi Jawa Tengah dengan usia 65 tahun mengalami gangguan tidur di malam hari sekitar 50%, dimana setiap tahun diperkirakan 20-50% melaporkan adanya peningkatan insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia serius (Sincihu *et al.*, 2018). Gangguan tidur yang dialami oleh lansia di Boyolali pada kelompok usia 60 tahun dijumpai 7% kasus yang mengeluh mengenai masalah tidur (hanya dapat tidur tidak lebih dari 5 jam sehari), pada kelompok lansia 70 tahun dijumpai kasus 22% yang mengeluh terbangun lebih awal, serta dijumpai kasus 30% banyak lansia terbangun di waktu malam hari (Astuti dan Abdullah, 2018).

Proses menua yang terjadi pada lansia menyebabkan perubahan pada penurunan aktivitas lansia yang berpengaruh terhadap kualitas kesehatan lansia, salah satunya ialah aktivitas tidur. Tidur yang berkualitas sebagai bentuk waktu istirahat sangat dibutuhkan oleh banyak individu saat beranjak tua, namun banyak lansia sering mengalami gangguan tidur yang disebut dengan insomnia (Rahman *et al.*, 2021). Insomnia merupakan fenomena yang sering terjadi pada lansia. Kejadian gangguan tidur pada lansia cukup tinggi. Perubahan pola tidur lansia disebabkan karena perubahan sistem saraf *perifer* yang mempengaruhi pengaturan tubuh, kerusakan sensorik umum karena penuaan dapat mengurangi sensitivitas terhadap waktu yang mempertahankan irama *sirkadian* (Budiarti, 2020) .

Perubahan fisiologi tidur yang dialami lansia merupakan bagian normal dari proses penuaan sehingga harus mendapatkan penatalaksanaan yang tepat untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Kualitas tidur merupakan keadaan tidur yang dialami seseorang saat bangun tidur yang menghasilkan rasa segar dan sehat meliputi aspek kuantitatif tidur, seperti waktu tidur, *latensi* tidur dan aspek subjektif tidur dengan memperoleh tahapan tidur normal dengan usia 60 tahun ke atas kebutuhan tidur rata-rata 6 jam sehari (Budiarti, 2020).

Insomnia dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya ialah usia yang semakin menua, jenis kelamin, status perkawinan, kebiasaan merokok, konsumsi minuman berkafein, faktor medis, tekanan psikologis dan kebisingan (Biahimo *et al.*,2021). Dampak insomnia bila tidak ditangani bisa menyebabkan resiko terjadi masalah kesehatan meningkat, resiko terjadinya gangguan mental dan emosi, kegiatan atau aktivitas sehari-hari terganggu, kemampuan mengingat, pengambilan keputusan, hingga keselamatan seorang lansia menjadi menurun (Februanti, 2019). Insomnia pada lansia perlu diatasi supaya lansia dapat merasakan waktu tidur yang berkualitas dengan melakukan penanganan insomnia pada lansia yang lebih difokuskan pada terapi non-farmakologi yaitu teknik relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Biahimo *et al.*,2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Surani *et al.*, (2023) menemukan bahwa tingkat insomnia lansia sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi benson berada pada kategori insomnia berat (53,3%). Setelah diberikan intervensi teknik relaksasi benson didapatkan data bahwa tingkat insomnia responden menunjukkan insomnia ringan (60%). Hal tersebut disebabkan karena penerapan terapi relaksasi yang dilakukan cukup mudah, dan mampu dilakukan secara mandiri oleh lansia dengan lebih tenang dan rileks sehingga mampu meningkatkan kualitas tidur lansia menjadi lebih baik.

Kelompok usia lansia, cenderung lebih meningkatkan spiritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada tuhan sehingga teknik relaksasi yang tepat untuk dilakukan dalam menangani masalah gangguan tidur atau insomia ialah teknik relaksasi benson. *Herbert Benson* mengatakan kombinasi antara teknik relaksasi dan menguatkan keyakinan yang baik merupakan faktor keberhasilan relaksasi. Unsur keyakinan yang dimasukkan adalah penyebutan kata atau kalimat yang sesuai dengan keyakinan atau agama masing-masing yang secara berulang-ulang disertai dengan sikap pasrah.

Keutamaan dari relaksasi Benson merupakan prosedur yang mudah dilakukan, pasien mampu melakukan secara mandiri dan dapat dilakukan sendiri setiap waktu, tidak memerlukan biaya banyak, dan tidak memerlukan waktu yang cukup lama (Elly dan Al Ghazali, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala ruang yang dilakukan dengan peneliti di Ruang Akar Wangi didapatkan hasil bahwa terapi relaksasi benson belum pernah dilakukan di Ruang Akar Wangi. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada lansia didapatkan hasil bahwa lansia mengatakan ada keluhan gangguan tidur seperti tidur yang kurang, mengeluh susah tidur di malam hari dan biasanya mulai tidur sekitar pukul 01.00 s/d 02.00 WIB. Lansia mengatakan sering terbangun pada malam hari untuk ke kamar mandi. Kondisi lain yang dialami lansia sehingga terbangun pada malam hari dikarenakan merasakan nyeri dan terbangun dari mimpi, kemudian merasa kurang segar setelah bangun di pagi hari dan mengantuk disiang hari. Lansia belum mengetahui relaksasi benson itu bagaimana, lansia hanya mengetahui relaksasi nafas dalam yang sering digunakan perawat yang bekerja di rumah sakit saat melakukan tindakan ke pasien. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan “Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di Ruang Akar Wangi RSUD Pandan Arang Boyolali.

B. RUMUSAN MASALAH

Bagaimana penerapan relaksasi benson terhadap tingkat insomnia pada lansia di ruang akar wangi RSUD Pandan Arang Boyolali?

C. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dilakukannya penerapan ini ialah untuk mengetahui penerapan terapi relaksasi benson terhadap tingkat insomnia pada lansia di ruang akar wangi RSUD Pandan Arang Boyolali.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat insomnia lansia sebelum dilakukan terapi relaksasi benson.

- b. Mendeskripsikan tingkat insomnia lansia sesudah dilakukan terapi relaksasi benson.
- c. Mendeskripsikan tingkat insomnia sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson pada lansia.
- d. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir dari pemberian terapi relaksasi benson antara 2 responden lansia.

D. MANFAAT

1. Manfaat bagi mahasiswa

Sebagai acuan dan gambaran untuk profesi keperawatan dalam pemberian asuhan keperawatan gerontik terutama dengan kasus insomnia dengan terapi relaksasi benson.

2. Manfaat bagi Institusi

Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan bacaan dan referensi yang dapat membantu proses pembelajaran serta menambah wawasan tentang pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tingkat insomnia pada lansia

3. Manfaat bagi Lansia

Diharapkan lansia mampu menerapkan terapi relaksasi benson ini apabila terjadi masalah gangguan pola tidur sehingga kualitas tidur lansia menjadi baik

4. Manfaat bagi Rumah Sakit

Diharapkan dapat menjadi acuan bagi perawat di RSUD Pandan Arang Boyolali dalam melaksanakan asuhan keperawatan dalam mengatasi masalah gangguan tidur lansia yang berbasis non farmakologi.