

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia adalah seorang yang telah mencapai usia 60 tahun. Lansia adalah manusia yang sudah masuk pada tahap akhir perkembangan dalam fase kehidupannya. Ketika suatu kelompok diklasifikasikan sebagai lansia maka akan terjadi beberapa proses yang disebut dengan proses penuaan atau *aging proses*. Lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik (Miller 2012). Masalah lansia tidak hanya sebatas pada produktivitas tetapi juga terkait dengan hal lain seperti pendidikan dan kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang paling sering dikeluhkan lansia adalah gangguan tidur (Marasabessy *et al.*, 2020).

Penelitian di Amerika Serikat mengidentifikasi bahwa 50 % lansia yang tinggal di komunitas dan 70% lansia yang tinggal di tempat perawatan mengeluhkan kualitas tidur mereka. 21% lansia di Indonesia mengalami gangguan dalam kualitas tidurnya. Umumnya hampir 1,5 kali lipat lebih banyak di derita orangtua di banding anak muda (Wahyuni, 2009).

Menurut WHO pada tahun 2018, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Menurut kemenkes di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia

sekitar 80.000.000. Lansia mengeluhkan tidur malam yang terganggu akibat seringkali terbangun di malam hari yang dikarenakan adanya suara bising dari luar atau dalam rumah, lampu tetap menyala, suhu kamar tidur yang terlalu hangat ataupun terlalu dingin. Di Indonesia, apabila permasalahan lansia ini tidak ada aksi atau kesadaran semua *stakeholder* bukan hanya bidang kesehatan tapi juga termasuk layanan sosial dan sebagainya, maka akan menimbulkan ancaman *triple burden*, yaitu jumlah kelahiran bayi yang masih tinggi, masih dominannya penduduk muda, dan jumlah lansia yang terus meningkat.

Menurut Marasabessy *et al.*, 2020, tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Tidur merupakan suatu perubahan keadaan kesadaran yang terjadi selama jangka waktu tertentu yang ditandai dengan tersedianya waktu untuk perbaikan dan penyembuhan sistem tubuh dengan diperolehnya tidur yang cukup. Dengan istirahat dan tidur yang cukup, tubuh dapat berfungsi secara maksimal. Hal ini didasari oleh keyakinan bahwa tidur dapat memulihkan atau mengistirahatkan fisik setelah seharian beraktivitas, mengurangi stres dan kecemasan, serta dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi ketika hendak melakukan aktivitas sehari-hari. Kebutuhan tidur yang tidak mencukupi akan menyebabkan gangguan tidur.

Menurut Kang, *et al.*, 2019, lansia juga mengalami perubahan fisiologis, salah satunya adalah penurunan kualitas tidur. Tidur memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan, dan gangguan tidur dapat berdampak negatif pada kualitas hidup. Hasil Penelitian (Brewster *et al.*, 2019) menunjukkan bahwa lingkungan yang bising, kotor dan sempit dapat

berdampak negatif pada fisiologis, perilaku dan fungsi kognitif lansia, hal ini dapat mengganggu tidur yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas tidur lansia.

Tingkat kejadian gangguan tidur pada lansia terbilang tinggi, berdasarkan informasi dari *National Sleep Foundation* pada tahun 2014. Menurut organisasi tersebut, sebanyak 67 dari 1.508 lansia yang diteliti mengalami gangguan tidur, dan persentase ini mencapai 7,3% dari total lansia yang mengeluhkan masalah tidur yang mereka hadapi. Dan memelihara ketenangan saat beristirahat. Di Indonesia, sekitar setengah dari populasi yang berusia 65 tahun mengalami masalah tidur (Maryaningsih & Sulaiman, 2020).

Perubahan dalam pola tidur yang terkait dengan proses penuaan mencakup peningkatan waktu yang dibutuhkan untuk memulai tidur, penurunan efisiensi tidur, terbangun lebih awal, pengurangan dalam mencapai tahapan tidur yang dalam, serta gangguan irama sirkadian dan peningkatan kecenderungan untuk tidur siang. 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 (Tarwoto, 2006).

Faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur yaitu faktor biologis, psikologis dan lingkungan. Seperti penyakit fisik, obat-obatan, gaya hidup, pola tidur dan biasa mengantuk pada yang berlebihan pada siang hari, stress emosional, lingkungan, latihan fisik, dan kelelahan serta asupan makanan

dan kalori (P. Potter & Perry, 2015) . Ada beberapa dampak serius gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh, dan penurunan kualitas hidup (Amir, 2019).

Menurut (Stanley & Beare, 2006), Lansia juga melaporkan menghabiskan lebih banyak waktu untuk tidur siang dan mengalami kesulitan dalam pemeliharaan tidur. Perubahan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur yang berhubungan dengan proses penuaan seperti meningkatkan latensi tidur, efisiensi tidur berkurang, bangun lebih awal, mengurangi tahapan tidur nyenyak dan gangguan irama sirkadian, peningkatan tidur siang. Jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur lebih dalam menurun.

Menurut Adiyati (2010 dalam Febri, 2023), Perubahan pola tidur pada lansia disebabkan karena perubahan Sistem Saraf Perifer/SSP yang mempengaruhi pengaturan tubuh. Kerusakan sensorik umum dengan penuaan dapat mengurangi sensitivitas terhadap waktu yang mempertahankan irama Sirkadian. Gangguan tidur yang terjadi pada lansia disebabkan oleh perubahan hormon melatonin yang mengatur irama tidur dan istirahat lansia.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, selama sepuluh tahun terakhir, persentasi jumlah penduduk lansia di Indonesia meningkat dari 7,57% pada tahun 2012 dan menjadi 10,48% pada tahun 2022. Angka tersebut diproyeksikan akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9% pada 2045. Terdapat 8 Provinsi yang telah memasuki struktur penduduk menua yaitu dengan persentase penduduk lanjut usia yang lebih dari

10% yaitu DI Yogyakarta (16,69%), Jawa Timur (13,86%), Bali (13,53%), Jawa Tengah (13,07%), Sulawesi Utara (12,98%), Sumatera Barat (10,79%), Sulawesi Selatan (10,65%), dan Lampung (10,24%). Menurut jenis kelamin, Lansia perempuan lebih banyak dibandingkan dengan lansia laki-laki yaitu 51,81% berbanding 48,19%. Menurut tempat tinggalnya lansia diperkotaan lebih banyak dari pada lansia yang tinggal di perdesaan, yaitu 56,05% berbanding 43,95%.

Menurut WHO (2018), setiap tahun diperkirakan sekitar 20% - 50% lansia melaporkan adanya gangguan kualitas tidur yang buruk dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Dari data epidemiologi didapatkan hasil bahwa prevalensi gangguan kualitas tidur pada lansia di Indonesia sekitar 49% atau 9,3 juta lansia. Berdasarkan data BPS tahun 2022, saat ini di kota padang terdapat 92.259 penduduk lanjut usia (lansia) atau sekitar 10,1% dari penduduk kota padang. Angka ini lebih tinggi dibandingkan angka nasional yaitu 9,92%. Semakin tingginya angka lansia menunjukkan bahwa semakin tingginya masalah kesehatan yang akan terjadi karena proses alamiah penuaan (Wahyu *et al.*, 2022).

Penurunan fungsi fisiologis pada lansia menyebabkan gangguan tidur pada lansia, tidak ada prioritas pengobatan atau program untuk mengatasi masalah gangguan tidur, kurangnya kesadaran dan pengetahuan untuk mencari strategi penyelesaian masalah pada lansia, keluarga dan *caregiver* yang masih menganggap ini merupakan hal biasa yang di hadapi lansia.

Peningkatan latensi tidur lansia mungkin mengalami peningkatan waktu yang diperlukan untuk memulai tidur setelah berbaring yang dikenal sebagai latensi tidur. Pemutusan tidur atau terbangun di tengah malam dapat menjadi fenomena umum pada lansia dengan kesulitan untuk kembali tidur setelah terbangun. Lansia cenderung mengalami penurunan dalam mencapai tahapan tidur yang lebih dalam seperti tidur REM (*Rapid Eye Movement*) yang penting untuk pemulihan fisik dan mental. Beberapa lansia melaporkan kecenderungan untuk tidur siang lebih sering, yang dapat memengaruhi pola tidur malam mereka.

Lansia mungkin mengalami gangguan dalam ritme sirkadian, yang dapat mengakibatkan perubahan dalam pola tidur-bangun yang diatur oleh jam biologis internal. Efisiensi tidur yang berkurang, yaitu rasio waktu yang dihabiskan untuk tidur dibandingkan dengan waktu yang dihabiskan di tempat tidur, dapat berkurang pada lansia. Pengaruh kondisi kesehatan fisik dan mental, seperti nyeri kronis, gangguan pernapasan saat tidur, atau penyakit neurodegeneratif, dapat memberikan dampak pada kualitas tidur lansia.

Permasalahan tidur yang di alami lansia dapat dijadikan sebagai acuan untuk memberikan intervensi terapi relaksasi benson. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Habibollahpour *et al.*, 2019) yang berjudul “*The Impact Of Benson’s Technique On The Quality Of Sleep In The Erderly*” menunjukkan bahwa latihan relaksasi benson dapat berfungsi sebagai cara praktis dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur di kalangan lansia yang tinggal di komunitas. Dampak positif ini dapat berperan penting dalam

meningkatkan kualitas hidup kelompok masyarakat rentan ini. Oleh karena itu, teknik yang hemat biaya dan sederhana ini dapat digunakan oleh lansia bersama dengan obat tidur untuk meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup mereka.

Terapi relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien. Teknik relaksasi ini dipilih karena pada usia lansia, seseorang cenderung meningkatkan spiritualitas dalam diri individu dan mendekatkan diri pada tuhan. Teknik ini dirasa tepat untuk menyelesaikan permasalahan tidur pada lansia. Seseorang yang melakukan teknik relaksasi benson ini dengan benar dapat membuat tubuh menjadi rileks dan dapat menghilangkan ketegangan saat mengalami stress.

Pada tahap observasi awal yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Andalas setelah melakukan wawancara dengan beberapa lansia, 4 dari 6 orang lansia mengeluh mengalami masalah gangguan tidur karena kecemasan dan stress yang dialami, mengeluhkan tidur malam yang terganggu akibat seringkali terbangun di malam hari yang dikarenakan adanya suara bising dari luar atau dalam rumah, lampu tetap menyala, suhu kamar tidur yang terlalu hangat ataupun terlalu dingin, sering terbangun di malam hari dan belum pernah melakukan terapi yang dapat meningkatkan kualitas tidur. Berdasarkan hasil survei tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia di Puskesmas Andalas tahun 2024.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu untuk mengetahui “Bagaimana Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Puskesmas Andalas Tahun 2024”.

## C. Tujuan

### 1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Puskesmas Andalas.

### 2. Tujuan Khusus

- a Diketahui rerata skor kualitas tidur sebelum diberikan terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia di Puskesmas Andalas Tahun 2024
- b Diketahui rerata skor kualitas tidur sebelum diberikan terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia di Puskesmas Andalas Tahun 2024.
- c Diketahui pengaruh pemberian terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia di Puskesmas Andalas Tahun 2024.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan ilmu yang telah didapat selama ini pembelajaran terkait dengan pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia dan dapat diterapkan secara maksimal.

### **2. Bagi Responden**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan responden terhadap kualitas tidur dan terapi relaksasi, juga memberikan perbaikan dalam upaya terapi bagi lansia yang mengalami masalah gangguan tidur dan terapi ini dapat dilakukan sehari-hari secara mandiri.

### **3. Bagi Institusi**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber atau referensi dan bukti ilmiah bagi peneliti selanjutnya serta dapat dijadikan pembelajaran atau pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

