

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan (Maryam, 2011). Jumlah lanjut usia (di atas 60 tahun) pada tahun 2000 adalah 11% dari seluruh jumlah penduduk dunia ($\pm$ 605 juta) (*World Health Organization*, 2012). Populasi lansia di Asia Tenggara sebesar 8% dari 142 juta jiwa, dan diperkirakan pada tahun 2050 populasi lansia akan meningkat 3 kali lipat (WHO). Persentase usia lanjut pada tahun 2020 diperkirakan akan meningkat menjadi 11.4% dibandingkan tahun 2000 sebesar 7.4%.

Menurut hasil Sensus Penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yakni mencapai 18,1 juta jiwa pada 2010 atau 9,6 persen dari jumlah penduduk. Peningkatan jumlah penduduk berusia lanjut akan mengubah peta masalah sosial dan kesehatan. Hal tersebut dikarenakan lansia mengalami penurunan produktivitas dan mulai munculnya berbagai masalah kesehatan, terutama yang berhubungan dengan proses penuaan.

Beberapa masalah kesehatan yang sering terjadi pada usia lanjut antara lain gangguan fungsi kognitif dan keseimbangan. Gangguan satu atau lebih fungsi tersebut dapat menyebabkan gangguan fungsi sosial, pekerjaan, dan aktivitas harian. Selain itu lansia juga mengalami perubahan-perubahan secara fisiologis,

salah satu perubahan fisiologis yang terjadi adalah penurunan kualitas tidur. Tidur sangat penting untuk peningkatan kesehatan, dan gangguan tidur juga dapat mempengaruhi kualitas hidup (Kang, *et al.*, 2013). Faktor-faktor yang dapat menyebabkan gangguan tidur diantaranya gender, rendahnya tingkat aktivitas fisik, adanya penyakit yang mendasari, rendahnya tingkat aktivitas fisik, adanya penyakit yang mendasari, rendahnya tingkat pendidikan dan status ekonomi, dan stress (Kang, *et al.*, 2013). Perubahan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur yang berhubungan dengan proses penuaan pada seperti meningkatkan latensi tidur, efesiensi 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. Lansia melaporkan sering tidur siang dan mengalami kesulitan jatuh tertidur dan tetap tidur (Stanley, 2006; Oliveira, 2010).

Lansia beresiko mengalami gangguan tidur salah satunya insomnia yang terjadi akibat berbagai faktor. Ada beberapa dampak serius gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan memori, *mood*, depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Ancoli-Israel dalam sebuah survei di Amerika Serikat yang dikutip oleh Maas (2011) yang dilakukan pada 428 lansia yang tinggal dalam masyarakat, sebanyak 19% subjek mengaku bahwa mereka sangat mengalami kesulitan tidur, 21% merasa mereka tidur terlalu sedikit, 24% melaporkan kesulitan tertidur sedikitnya sekali seminggu, dan 39% melaporkan mengalami mengantuk yang berlebihan di siang hari.

Intervensi non-farmakologis mencakup terapi agen fisik dan intervensi terapi perilaku kognitif. Salah satu intervensi perilaku kognitif yaitu dengan relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Benson & Proctor, 2000 dalam Purwanto, 2006).

American Psychological Association (APA) menganjurkan tiga pengobatan untuk masalah gangguan tidur termasuk control stimulus, relaksasi otot progresif dan paradoxical intention (Morin CM et al,1999). Terlebih lagi, pada beberapa tahun terakhir, banyak orang yang mencoba untuk mengurangi masalah tidur mereka menggunakan agen farmakologi, obat tradisional/alternative, suplemen herbal, dan intervensi perilaku seperti terapi relaksasi (Yeung WF et al, 2012).

Penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui manfaat dari pencapaian respon relaksasi, seperti mengurangi stress, menurunkan tekanan darah, menurunkan denyut nadi dan pernapasan, dan merelaksasikan otot (Benson, 2004). Membuat seseorang mencapai keadaan relaksasi dapat dilakukan juga dengan relaksasi benson. Relaksasi benson dapat berguna untuk menghilangkan nyeri, insomnia atau kecemasan (Green & Setyawati, 2005).

Teknik relaksasi Benson merupakan teknik latihan nafas. Dengan latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman.

Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar *pituitary* untuk meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi *enkephalin* oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar *pituitary* juga menghasilkan β *endorphin* sebagai neurotransmitter. Dengan meningkatnya *enkephalin* dan β *endorphin*, pasien akan merasa lebih rileks dan nyaman (Taylor, 1997 dalam Risnasari, 2005).

Teknik relaksasi Benson yang diidentifikasi oleh Benson (2000) dapat menyelesaikan relaksasi semua otot dan merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu (Green dan Setyawati, 2005). Teknik relaksasi benson dapat menurunkan kecemasan, mengatasi serangan hiperventilasi, mengurangi sakit kepala, nyeri punggung, angina pectoris, hipertensi, gangguan tidur dan mengurangi stres (Benson, 2000). Kelebihan dari teknik ini merupakan salah satu metode yang hemat biaya dan mudah digunakan serta tidak memiliki efek samping (Rambod, dkk, 2013).

Penelitian mengenai teknik relaksasi benson telah dilakukan oleh Masoume Rambod, dkk (2013) dengan judul “*The Effect of Benson’s Relaxation Technique on Quality of Sleep of Iranian Hemodialysis Patient : A Randomized Trial*” dengan hasil menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pasien hemodialysis yang mengalami gangguan tidur perubahan nilai rata-rata dari *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI) seperti gangguan tidur, disfungsi siang hari, penggunaan obat tidur, dan kualitas tidur

subjektif serta skor PSQI secara keseluruhan pada minggu ke-8 intervensi ($p < 0,05$).

Penelitian lain juga dilakukan oleh Anggasari (2013) dalam penelitiannya “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia” menunjukkan sebagian besar lansia kebutuhan tidurnya relatif kurang sebelum dilakukan teknik relaksasi benson. Kebutuhan tidur pada lansia sesudah dilakukan latihan teknik relaksasi benson menunjukkan kebutuhan tidur yang baik sebanyak 50% dan kebutuhan tidur cukup sebanyak 50%. Penelitian serupa juga dilakukan Muhammad, dkk (2013) terhadap kualitas tidur lansia dan menunjukkan kualitas tidur lansia sebelum dilakukan teknik relaksasi benson seluruhnya terpenuhi sebanyak 25 responden. Kualitas tidur lansia sesudah dilakukan teknik relaksasi benson terpenuhi sebanyak 19 responden.

Survei yang dilakukan di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin terdapat 96 lansia. Dari wawancara yang dilakukan kepada 7 lansia, 5 diantaranya mengeluh mengalami gangguan tidur seperti: susah untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari, bangun terlalu pagi, tidur tidak nyenyak, bangun pagi tidak bergairah, mengantuk di siang hari, dan sakit kepala. Berdasarkan hasil survei tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui “apakah terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin?”.

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Diketahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui kualitas tidur lansia sebelum terapi relaksasi benson.
- b. Diketahui kualitas tidur lansia setelah terapi relaksasi benson.
- c. Diketahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia.

D. Manfaat

1. Manfaat Aplikasi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi lansia, dengan terapi benson dalam menangani masalah gangguan tidur sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

2. Manfaat Bagi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar di keperawatan dan menjadi informasi tambahan pada pembuatan intervensi keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan khususnya pada penatalaksanaan terapi relaksasi benson lansia yang mengalami gangguan tidur.

3. Manfaat Bagi PSTW

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi PSTW sebagai salah satu alternatif dalam mengatasi masalah gangguan tidur serta untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

4. Bagi Penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi data dasar untuk penelitian selanjutnya dan menambah referensi tentang terapi benson bagi peningkatan kualitas tidur pada lansia.

