

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia, perubahan organ akibat proses menua fungsi independen lansia akan mengalami gangguan sehingga dibutuhkan pendekatan keperawatan untuk mencegah kehilangan fungsi lebih lanjut dan meningkatkan kualitas perawatan diri (Dewi, 2013). Menurut Maryam (2011) lansia suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus menerus dan berkesinambungan. Ditandai dengan kemunduran biologis seperti kulit mengendur, timbul keriput, rambut beruban, pendengaran dan penglihatan sudah mulai berkurang. Dan juga mengalami kemunduran kemampuan kognitif seperti suka lupa, kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat serta tidak mudah menerima hal/ide baru.

Prevalensi menurut WHO (2015) di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 7,4% dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 9,77% dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 11,34% (WHO, 2015). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2019 dalam waktu hampir lima dekade, persentase lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2019), yakni menjadi 9,6 persen (25 juta-an) di mana lansia perempuan sekitar satu persen lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,10 persen banding 9,10 persen). Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda

(60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 63,82 persen, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70- 79 tahun) dan lansia tua (80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,68 persen dan 8,50 persen (Statistics Indonesia, 2019).

Menurut Kemenkes RI saat ini kita mulai memasuki periode aging population, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). Kota padang merupakan populasi terbanyak di Sumatera Barat yaitu pada tahun 2020 ini jumlah Lansianya mencapai 93.055 orang mengalami peningkatan yang sebelumnya di tahun 2019 hanya 68.509 orang lansia (Kemenkes RI, 2019).

Semakin meningkatnya jumlah populasi lansia di Indonesia merupakan akibat dari peningkatan pengetahuan, peningkatan kualitas pelayanan kesehatan, dan peningkatan social ekonomi masyarakat Indonesia, sehingga angka harapan hidup di Indonesia semakin tinggi (Indonesia, 2018). Dengan semakin luasnya pelaksanaan upaya kesehatan dan keberhasilan pembangunan nasional pada semua sector, sehingga hal tersebut mendorong peningkatan kesejahteraan sosioekonomi serta kesehatan. Pendekatan yang harus dilakukan dalam melaksanakan program kesehatan adalah kepada pendekatan keluarga dan masyarakat. Pendekatan ini lebih memprioritas kan

upaya memelihara dan menjaga yang sehat semakin sehat serta merawat yang sakit agar menjadi sehat (Maryam, S.R., 2011).

Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus menerus dan berkesinambungan. Selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Depkes, 2001). Menjadi tua ditandai dengan adanya kemunduran biologis/fisik seperti kulit yang mengendur, timbul keriput, rambut beruban, pendengaran mulai menurun dan lain-lainnya. Dan kemunduran fisiologis seperti kemunduran kognitif, daya tahan tubuh, dan salah satunya gangguan pola tidur (Muhith, 2015).

Perubahan tidur yang terjadi pada lansia yaitu memendeknya episode REM, terjadi penurunan pada tidur tahap NREM 3 dan 4, dan atau tidak mengalami tahap NREM 4 menyebabkan lansia mudah terbangun di malam hari karena tidak mendapat fase tidur yang dalam (Hardani,et.al 2019). Gangguan pola tidur pada lanjut usia akibat dari penurunan jumlah dan ukuran neuron pada sistem saraf dimulai pada pertengahan decade kedua. Neurontransmitter sebagai zat kimia yang meningkatkan atau menghambat transmisi impuls saraf, berubah seiring bertambahnya usia akibat penurunan neuron. Semua reflex volunteer lebih lambat dan akibatnya individu seringkali kurang memiliki kemampuan untuk menanggapi ransangan multiple, sehingga lansia sering melaporkan perubahan kualitas dan kuantitas tidur termasuk sulit tertidur, sulit mempertahankan tidur, sulit tidur lagi

setelah bangun tidur di malam hari, bangun sering terlalu pagi-pagi sekali, dan tidur siang yang berlebihan (Novieastari, et al, 2020).

Prevalensi gangguan tidur pada lanjut usia cukup tinggi, berdasarkan data dari *National Sleep Foundation* tahun 2013 menemukan bahwa orang yang lebih tua sekitar 65 tahun ke atas dilaporkan 67 dari 1.508 lanjut usia di Amerika mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3 % lanjut usia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur. Sementara itu di Indonesia berdasarkan survey epidemiologi di Indonesia 2015 pravelensi kejadian *insomnia* lansia 49% atau 9.3 juta lansia (Fransiska, 2015). Prevalensi *Insomnia* di Indonesia 2016 pada lansia cukup tinggi, yaitu sebesar 67% (N. Sayekti, 2015)

Metode penatalaksanaan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia pada umumnya dengan menggunakan farmakologis, namun pemakaian obat yang berlebihan akan berdampak bagi kesehatan lansia. Pemakaian obat-obat 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 di perlukan terapi non farmakologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur lansia salah satunya dengan Teknik Relaksasi Benson. Terapi Relaksasi Benson merupakan terapi relaksasi yang melibatkan terapi religious dimana pada masa ini lansia cenderung untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan sehingga teknik relaksasi yang tepat untuk dilakukan dalam menangani masalah cenderung untuk lebih

meningkatkan spritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan sehingga teknik relaksasi yang tepat untuk di lakukan dalam menangani masalah ketidaknyamanan.(Rahman et al., 2019).

Pelaksanaan Terapi Relaksasi Benson ini dengan Latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar akan membuat tubuh 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 *Proopioidmelanocortin* (POMC) sehingga produksi *enkephalin* oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan  $\beta$  *endorphin* sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Meningkatnya encephalin  $\beta$  *endorphin* dan lansia akan merasa lebih rileks dan nyaman dalam tidurnya dan umpan balik dari hal tersebut adalah sekresi hormone kortisol (Hormon Stres) semuanya tinggi pada awal pagi hari, tetapi rendah pada akhir sore hari, kadar kortisol plasma berkisar antara kadar paling tinggi kira-kira 20  $\mu\text{g/dL}$ , satu jam sebelum matahari terbit dipagi hari dan paling rendah kira-kira 5  $\mu\text{g/dL}$ , sekitar tengah malam. Efek ini dihasilkan dari perubahan siklus sinyal dari hipotalamus selama 24 jam yang menimbulkan sekresi kortisol. Bila seseorang mengubah kebiasaan tidur sehari-harinya, maka akan timbul perubahan siklus ini juga (Hall, 2013)

Pada klien yang mengalami kualitas tidurnya buruk yang mengakibatkan tubuhnya kelelahan di siang hari, mengeluh mengantuk, saat



dilaksanakan teknik relaksasi benson disaat pagi diantara jam 7 - 8 pagi agar keluhan yang terasa pada klien hilang atau menurun karena kerja relaksasi benson menghilangkan ketegangan, memberikan rasa rileks pada klien, pada sore hari teknik ini dilaksanakan sekitar jam 4-5 sore stress yang sebelumnya membuat kualitas tidur buruk diharapkan berkurang dan dibantu lagi dengan kegiatan relaksasi lagi di malam hari dan kegiatan ini dilakukan secara intens dan teratur 2 kali sehari. Kegiatan Terapi Relaksasi Benson, kegiatan yang tidak memberatkan untuk klien dan tidak membutuhkan biaya dalam pelaksanaannya sehingga mempermudah klien untuk bisa melaksanakannya dengan rutin dan mandiri(Mohammadi, 2018)

Hasil pengkajian yang dilakukan pada keluarga Ny.N didapatkan masalah keperawatan yaitu gangguan pola tidur. Klien dan keluarga belum mengetahui tentang gangguan pola tidur dan cara perawatannya. Untuk mengatasi gangguan pola tidur tersebut membutuhkan perawatan yang komprehensif, maka mahasiswa melakukan pembinaan pada salah satu lansia di Kelurahan Andalas dalam bentuk upaya promotif, preventif dan kuratif. Pembinaan lansia tersebut didokumentasikan dalam sebuah laporan ilmiah akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Ny.N Dengan Gangguan Pola Tidur Melalui Penerapan *Terapi Relaksasi Benson* Di Kelurahan Andalas Kecamatan Padang Timur Padang Tahun 2021 “.

## **B. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Memberikan gambaran asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap lansia Ny.N dengan gangguan pola tidur dan mampu menerapkan Terapi Relaksasi Benson pada lansia Ny.N di Kelurahan Andalas Kecamatan Padang timur Padang tahun 2020.

### **1. Tujuan Khusus**

- a. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah gangguan pola tidur di Kelurahan Andalas Kecamatan Padang Timur Padang.
- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur di Kelurahan Andalas Kecamatan Padang Timur Padang.
- c. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur di Kelurahan Andalas Kecamatan Padang Timur Padang.
- d. Menjelaskan implementasi tindakan keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur Padang.
- e. Menjelaskan analisa kasus dengan masalah gangguan pola tidur di Kelurahan Andalas Kecamatan Padang Timur Padang.

## **C. Manfaat**

### **1. Bagi pendidikan keperawatan**

- a. Sebagai masukan bagi perkembangan dalam hal perawatan komprehensif dan menambah pengalaman mahasiswa dalam merawat lansia dengan masalah gangguan pola tidur dengan cara menerapkan Terapi Relaksasi Benson pada lansia.

- b. Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi sumber literatur dan bahan referensi bagi mahasiswa yang ingin meneliti penerapan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah gangguan pola tidur yang berkaitan dengan Terapi Relaksasi Benson dengan pengembangan variabel lain.

## **2. Bagi institusi pelayanan kesehatan/keperawatan**

- a. Hasil laporan ilmiah ini dapat menjadi salah satu bagian bahan masukan bagi puskesmas dengan membuat suatu pembuatan kebijakan standar asuhan keperawatan terhadap lansia dengan masalah gangguan pola tidur dengan penerapan Terapi Relaksasi Benson.
- b. Hasil laporan ilmiah ini dapat menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam pembuatan kebijakan di puskesmas untuk meningkatkan pelayanan keperawatan yang bersifat promotif dan preventif tentang penyuluhan dan penerapan Terapi Relaksasi Benson sehingga dapat meningkatkan minat dan partisipasi lansia dalam kegiatan tersebut.