

BAB I

PENDAHULUAN

A. Judul

Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Puskesmas Pandak I

B. Latar Belakang Masalah

Manusia dalam rentang hidupnya memiliki tahap perkembangan dan tahap yang terakhir adalah lanjut usia. Lanjut usia merupakan metode perkembangan manusia yang dimulai pada usia 60 tahun atau 70 tahun dan berakhir sampai kematian. Proses penuaan yang dialami lansia menyebabkan perubahan tidur sehingga mempengaruhi kualitas tidur. 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. Gangguan tidur yang dialami usia lanjut merupakan salah satu penyebab tingginya angka morbiditas pada usia lanjut. (Munawaroh, 2022). Gangguan tidur yaitu dimana seseorang merasa sulit untuk memulai tidur, gangguan tidur yang terjadi yaitu lamanya waktu tidur atau kuantitas tidur yang tidak sesuai. Selain itu tidur yang tidak efektif berhubungan dengan kualitas tidur yang menyebabkan gangguan tidur. (Rahayu Putri, 2020).

Berdasarkan data *National Sleep Foundation* tahun 2020 insomnia dapat mempengaruhi 30% - 40% lansia yang ada di dunia. (Logan Foley, 2020). Prevalensi insomnia pada lansia di Indonesia relatif tinggi, yaitu 67% penduduk berusia di atas 65 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas penderita insomnia adalah wanita, 78,1 tahun, 60-74 tahun Khairunnisa, A. (2021). Sedangkan dari hasil survey penelitian (Rosianti & Suryani, 2020) yang dilakukan di Dukuh Ngebel, Tamantirto, Kasihan, Bantul Yogyakarta didapatkan hasil 90% lansia mengalami insomnia. Munculnya insomnia ini, disertai dengan Riwayat penyakit tertentu.

Menurut (Gurning & Sari, 2020) kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan tidur. Dan merasa rileks setelah bangun dari tidur. Kualitas tidur merupakan suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seseorang dapat menghasilkan rasa segar dan bugar ketika terbangun. Kualitas tidur ini meliputi aspek kuantitatif tidur seperti durasi tidur, latensi tidur, dan aspek subjektif, seperti tidur dan istirahat. Khairunnisa, A. (2021).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi gangguan kualitas tidur diantaranya ada terapi farmakologis dan non farmakologis, untuk terapi farmakologis pada lansia yang mengalami gangguan tidur dapat dilakukan dengan pemberian obat tidur dari golongan Benzodazepin, Kloralhidrat, dan Prometazin (Phenergen). Untuk terapi non farmakologis pada lansia yang mengalami gangguan tidur dapat dilakukan dengan terapi relaksasi, terapi tidur yang bersih, terapi pengaturan tidur, terapi psikologi, (*Cognitive Behavioral Therapy*) CBT. Salah satu upaya non farmakologis untuk mengatasi gangguan kualitas tidur adalah dengan mengembangkan teknik relaksasi, ada beberapa jenis teknik relaksasi seperti relaksasi otot progresiv, relaksasi napas dalam relaksasi autogenik dan relaksasi Benson. (Al Ghazali, 2021).

Relaksasi benson merupakan gabungan relaksasi antara Teknik relaksasi napas dalam, pikiran dan system keyakinan seseorang (berupa ungkapan yang difokuskan pada nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna ketenangan bagi individu itu sendiri) diucapkan berulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah (Benson & Proctor, 2000) dalam (Sari et al., 2022). *Herbert Benson* mengatakan mengatakan kombinasi antara teknik relaksasi dan kuatnya keyakinan yang baik merupakan faktor keberhasilan relaksasi. Unsur keyakinan yang akan digunakan dalam intervensi adalah unsur keyakinan agama. Unsur keyakinan yang dimasukkan adalah penyebutan kata atau kalimat yang sesuai dengan keyakinan agama masing-masing secara berulang-ulang yang disertai dengan sikap pasrah. Keutamaan dari relaksasi benson yaitu prosedur mudah dilakukan dapat dilakukan dengan sendiri setiap waktu, tidak memerlukan biaya

yang banyak, dan tidak memerlukan waktu yang cukup lama. (Al Ghazali, 2021).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan (Prayitno & Widhi, 2021) menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap gangguan kualitas tidur lansia yang dilakukan intervensi diberikan pada lansia selama 1 kali sehari dalam waktu 2 minggu/ 14 kali. (Surani, 2023) yang menunjukkan bahwa Teknik relaksasi benson dapat berdampak atau menurunkan tingkat insomnia pada pelaksanaan intervensi selama 3 hari berturut-turut dengan frekuensi 1 kali sehari. Peneliti mengungkapkan bahwa terapi relaksasi benson tidak membutuhkan biaya, tenaga, dan terapi ini sangat mudah dilakukan para lansia pada waktu senggang maupun menjelang tidur. Relaksasi benson dapat memberikan hasil yang maksimal jika lansia dapat melakukan terapi relaksasi benson ini secara rutin. Berdasarkan data di atas dapat diartikan bahwa relaksasi benson yang dilakukan sesuai dengan prosedur maka dapat mengatasi gangguan kualitas tidur pada lansia.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Pandak 1 didapatkan Puskesmas Pandak 1 (Prolanis) Kloter ke 3 yang berkunjung di tanggal 25 Juli 2023 berjumlah 30 Lansia, dan melalui wawancara dengan 10 lansia diantaranya, mengalami sulit tidur seperti : susah untuk memulai tidur dan sering terbangun dini hari. Keluhan lain yang dialami lansia hasil wawancara dengan perawat di Puskesmas Pandak 1 dipengaruhi oleh beberapa factor, seperti penyakit, stress dan kelelahan pada saat bekerja.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada tenaga medis di Puskesmas Pandak 1, didapatkan hasil bahwa pihak Puskesmas tidak pernah melakukan terapi apapun terhadap lansia yang datang dengan keluhan tentang gangguan tidur, perawat hanya memeriksa dan memberikan obat berdasarkan keluhan yang dikatakan pasientan

Berdasarkan masalah di atas, penulis tertarik untuk menerapkan pengaruh Teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di Puskesmas Pandak I.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Memberikan gambaran asuhan keperawatan terhadap lansia yang dikelola dengan gangguan tidur yang berada di Puskesmas Pandak 1

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian pada lansia dengan masalah gangguan tidur di Puskesmas Pandak 1
- b. Menjelaskan diagnose keperawatan pada lansia dengan masalah gangguan tidur di Puskesmas Pandak 1
- c. Menjelaskan Intervensi Keperawatan pada lansia dengan masalah gangguan tidur di Puskesmas Pandak 1
- d. Menjelaskan implementasi keperawatan pada lansia dengan masalah gangguan tidur di Puskesmas Pandak 1
- e. Menjelaskan evaluasi pada lansia dengan masalah gangguan tidur di Puskesmas Pandak 1
- f. Menjelaskan Analisa kasus pada lansia dengan masalah gangguan tidur di Puskesmas Pandak 1

D. Manfaat

1. Manfaat Bagi Klien

Hasil dari studi kasus ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tambahan pada klien dan keluarga klien yang mengalami penurunan kualitas tidur pada lansia dengan menggunakan teknik nonfarmakologi.

2. Manfaat Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi perawat atau pelayanan kesehatan untuk menerapkan tindakan terapi relaksasi Benson terhadap lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur agar dapat melakukan prosedur tindakan tersebut dengan baik dan benar.

3. Manfaat Bagi Ilmu Keperawatan

Peneliti berharap dari studi kasus ini dapat memberikan wawasan dan pemahaman dalam dunia praktik mengenai pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia.

E. Tehnik pengumpulan data

Penulis mengumpulkan data dengan cara observasi – partisipatif dengan cara melakukan pengamatan dan turut serta dalam melakukan tindakan pelayanan keperawatan yaitu melakukan Relaksasi benson

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YAN
YOGYAKARTA