

BAB I

PENDAHULUAN

A. Judul

Penerapan Intervensi Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Puskesmas Kasihan II.

B. Latar Belakang

Kementrian Dalam Negeri menyatakan jumlah penduduk lansia di Indonesia tahun 2023 sebanyak 273 juta jiwa, dan hampir tiga dari sepuluh rumah tangga di Indonesia dihuni oleh lansia. Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sendiri mencatat terdapat 637.353 jiwa lansia, diantaranya 21.437 jiwa lansia yang berada di Kabupaten Bantul.

Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun yang telah mengalami banyak perubahan pada fisik, mental, dan sosialnya. Usia lanjut (lansia) dapat dikatakan sebagai tahap akhir dari perkembangan hidup manusia. Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah seperti perubahan tidur, sehingga dapat berpengaruh terhadap kualitas tidurnya. Ada beberapa dampak serius dari 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 (Silalahi, 2018).

Kualitas tidur merupakan tolak ukur seseorang untuk memulai tidur, dapat mempertahankan tidur dan perasaan tenang setelah bangun tidur. Gurning & Sari (2020) menyatakan bahwa kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan tidur. Dan merasa rileks setelah bangun dari tidur. Kualitas tidur ini meliputi aspek kuantitatif tidur seperti durasi tidur, latensi tidur, dan aspek subjektif, seperti tidur dan istirahat. Menurut Al Ghazali (2021) kualitas tidur yang buruk dapat dikurangi dengan terapi farmakologis

dan non farmakologis. Lansia yang mengalami masalah gangguan tidur, obat tidur seperti golongan Benzodazepin, Kloralhidrat, dan Prometazin (Phenergen) dapat diberikan. Kemudian untuk terapi non farmakologis yang dapat diberikan antara lain dapat mencakup relaksasi, seperti relaksasi otot progresiv, relaksasi napas dalam relaksasi autogenik dan relaksasi benson.

Menurut data *National Sleep Foundation* tahun 2020, 30% hingga 40% lanjut usia di seluruh dunia mengalami insomnia (Foley dan Logan, 2020). Di Indonesia prevalensi insomnia relative tinggi yakni 67% dari mereka yang berusia di atas 65 tahun. Berdasarkan penelitian, sebagian besar penderita insomnia adalah perempuan yang berusia antara 60 sampai 74 tahun (Situmeang, 2022). Sedangkan dari hasil survey penelitian (Rosianti & Suryani, 2020) yang dilakukan di Dukuh Ngebel, Tamantirto, Kasihan, Bantul Yogyakarta didapatkan hasil 90% lansia mengalami insomnia. Insomnia menghasilkan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan metabolisme dan endokrin yang dapat berkontribusi menyebabkan gangguan kardiovaskular. Kualitas tidur yang tidak baik akan memudahkan penderita hipertensi mengalami kekambuhan penyakit hipertensi, karena kualitas tidur yang buruk dapat mengubah hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah (Hafiez Amanda, 2017).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit jantung yang umum terjadi. Pada saat ini peningkatan tekanan darah diidentifikasi sebagai salah satu faktor risiko yang paling penting bagi penyakit jantung. Hipertensi yang berkelanjutan dapat mengganggu aliran darah di ginjal, jantung dan otak. Hal ini berdampak pada peningkatan terjadinya gagal ginjal, penyakit jantung koroner, stroke dan demensia. Perlunya perhatian akan hipertensi dan diagnosis serta pengontrolan tekanan darah dengan terapi yang tepat merupakan faktor kritis untuk mengurangi tingkat kematian dan keparahan dari kardiovaskuler (Fadlilah, Hamdani Rahil and Lanni, 2020). Perubahan gaya hidup (penurunan berat badan, olahraga, dan pembatasan asupan natrium) dan intervensi fisik dan mental setidaknya

sama efektifnya dengan obat-obatan dan biasanya tidak memiliki efek samping (Atmojo et al., 2019). Saat ini telah banyak dilakukan penelitian nonfarmakologi untuk mengontrol tekanan darah tinggi, salah satunya melalui penggunaan teknik relaksasi. Teknik relaksasi yang digunakan untuk mengontrol tekanan darah tinggi adalah metode relaksasi Benson.

Menurut Benson, relaksasi adalah gabungan teknik pernapasan dalam, pikiran, dan keyakinan (berupa ekspresi yang terfokus pada nama Tuhan atau kata-kata yang mempunyai arti ketenangan bagi individu itu sendiri), diucapkan berulang-ulang dengan ritme yang teratur, dan disertai dengan sikap pasrah (Benson & Proctor, 2000) dalam (Sari et al., 2022). Menurut Herbert Benson, keberhasilan relaksasi bergantung pada kombinasi teknik kekuatan dan teknik relaksasi yang kuat. Dalam intervensi, unsur keyakinan religius akan digunakan. Salah satu unsur keyakinan yang dimasukkan adalah menyebutkan kata atau frasa yang tepat bersama dengan keyakinan keagamaan mereka berulang kali, disertai dengan sikap menyerah. Salah satu keuntungan dari relaksasi Benson adalah prosedur yang mudah (Al Ghazali, 2021).

Hasil penelitian sebelumnya (Prayitno & Widhi, 2021) menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson berpengaruh terhadap kualitas tidur apabila intervensi diberikan satu kali sehari dalam waktu dua minggu atau empat belas kali (Surani, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa melakukan intervensi selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi satu kali sehari dapat mengurangi atau mempengaruhi tingkat insomnia.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kasihan II didapatkan jumlah kunjungan lansia dengan usia ≥ 60 tahun di Puskesmas Kasihan II pada tahun 2023 yaitu sebanyak 9.951 jiwa, diantaranya 4.153 jiwa dengan jenis kelamin laki-laki dan 5.798 jiwa dengan jenis kelamin perempuan. Kemudian hasil kunjungan Prolanis yang berkunjung pada hari Sabtu 11 Mei 2024 berjumlah 25 lansia, 6 diantaranya menyatakan mengeluh kesulitan tidur dan sering terbangun pada dini hari. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan perawat di Puskesmas

Kasih II didapatkan hasil bahwa pihak Puskesmas tidak pernah melakukan melakukan pengkajian terkait keluhan mengenai gangguan tidur. Perawat hanya memeriksa dan memberikan pengobatan berdasarkan keluhan yang diutarakan pasien.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk menerapkan pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di Puskesmas Kasihan II.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum yang dihasilkan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan terhadap lansia yang dikelola dengan gangguan tidur yang berada di Puskesmas Kasihan II.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian pada lansia dengan masalah gangguan tidur di Puskesmas Kasihan II.
- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan pada lansia dengan masalah gangguan tidur di Puskesmas Kasihan II.
- c. Menjelaskan intervensi keperawatan pada lansia dengan masalah gangguan tidur di Puskesmas Kasihan II.
- d. Menjelaskan implementasi keperawatan pada lansia dengan masalah gangguan tidur di Puskesmas Kasihan II.
- e. Menjelaskan evaluasi keperawatan pada lansia dengan masalah gangguan tidur di Puskesmas Kasihan II.
- f. Menjelaskan analisa kasus pada lansia dengan masalah gangguan tidur di Puskesmas Kasihan II.

D. Manfaat Penulisan

1. Bagi Klien

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi klien dan keluarganya yang mengalami penurunan kualitas tidur lansia dengan menerapkan teknik nonfarmakologi.

2. Bagi Tenaga kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat diterapkan dengan baik dan benar sesuai SOP oleh tenaga kesehatan kepada lansia dengan penurunan kualitas tidur.

3. Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan serta pemahaman mengenai pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia.

E. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan metode observasi - partisipasif dimana peneliti ikut serta dalam melakukan observasi ataupun pengamatan serta melakukan tindakan asuhan keperawatan kepada pasien.