

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu indikator utama tingkat kesehatan masyarakat adalah meningkatnya usia harapan hidup, dengan meningkatnya usia harapan hidup, berarti semakin banyak penduduk lanjut usia (lansia). Indonesia merupakan negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia atau *aging structured*. Selanjutnya hasil survey *United Nation International Children Found* (UNICEF), mengemukakan bahwa pertambahan jumlah lansia di Indonesia dalam kurun waktu sejak tahun 1990 – 2025 tergolong tercepat di dunia. Peningkatan dalam tingkat harapan hidup manusia memang patut untuk di syukuri, namun disisi lain kondisi ini menimbulkan polemik baru dalam kehidupan bermasyarakat maupun berkeluarga. Meningkatnya usia harapan hidup merupakan akibat dari keberhasilan pembangunan nasional sekarang ini, sehingga terjadinya peningkatan jumlah lansia (Akbar dkk, 2021).

Lansia merupakan salah satu proses alami yang di tentukan oleh Allah, manusia akan mengalami proses penuaan dimana lansia akan mengalami degenerasi tubuh, jiwa dan sosial secara bertahap (Marasabessy dkk, 2020). Usia tua merupakan tahap akhir dari kehidupan seorang individu, dimana pada masa ini kesejahteraan fisik, sosial dan psikologis mereka akan memburuk secara bertahap dan setiap manusia akan dipastikan mengalami proses tersebut. Menurut *World Health Organization* (WHO) seseorang dikatakan sebagai lansia apabila usianya memasuki atau mendekati 60 tahun (Oktavianti & Setyowati, 2020).

Pertumbuhan populasi terkait usia akan menjadi trend atau isu global. Pada tahun 2019, terdata sebanyak 13,4% populasi di dunia adalah lansia. Pada tahun 2050, angka tersebut diperkirakan akan mengalami peningkatan

menjadi 25,3%, dan pada tahun 20100, akan diproyeksikan menjadi 35,1% (Rodiyah, 2023).

Sama seperti yang terjadi di seluruh dunia, Indonesia juga merupakan salah satu negara yang menghadapi penuaan populasi pada tahun 2019. Pada tahun 2045, penduduk Indonesia dengan usia lansia akan bertambah menjadi 57 juta atau 17,9 % (Rodiyah, 2023). Indonesia menempati peringkat ke 5 di kawasan Asia dengan jumlah lansia terbanyak. Hasil sensus penduduk pada tahun 2010 menunjukkan bahwa penduduk lansia tercatat sebesar 18,1 juta jiwa atau sekitar 7,6% dari jumlah penduduk di Indonesia. Pada tahun 2025 jumlah penduduk lansia di Indonesia akan mengalami peningkatan sebesar 36 juta jiwa (Nurhanifah dkk, 2021).

Berdasarkan data yang diambil dari dinas kependudukan dan pencatatan sipil provinsi Kalimantan Selatan per tanggal 1 Desember 2023, lansia dengan usia mulai dari 45 – 75 tahun ke atas tercatat sebanyak 1.182.031 jiwa. Dengan data sebagai berikut, lansia usia 45-49 tahun sebanyak 308.179 jiwa (7,38%), lansia usia 50-54 tahun sebanyak 271.912 jiwa (6,51%), lansia usia 55-59 tahun sebanyak 211.788 jiwa (5,07%), lansia usia 60-64 tahun sebanyak 158.909 jiwa (3,80%), lansia usia 65-69 tahun sebanyak 104.287 jiwa (2,50%), lansia usia 70-74 tahun sebanyak 60.918 jiwa (1,46%) dan lansia usia sama dengan atau lebih dari 75 tahun sebanyak 66.038 jiwa (1,58%).

Kepala dinas sosial Banjarmasin (Dolly,2023) mengatakan bahwa secara keseluruhan kategori lansia usia 60 tahun keatas yang masuk data terpadu kesejahteraan sosial (DTKS) sebanyak 33 ribu jiwa lebih. Di Kota Banjarmasin tercatat ada sekitar 200 lebih warga lansia yang dinyatakan terlantar. Mereka dinyatakan terlantar karena hidup sebatang kara dan juga lansia yang tinggal bersama keluarga tapi kurang mampu dalam perekonomian.

Usia 60 tahun ke atas merupakan tahap akhir dari proses penuaan yang memiliki dampak terhadap tiga aspek, yakni biologis, ekonomi dan sosial (Akbar dkk, 2021). Lansia atau individu yang telah mengalami proses penuaan akan memiliki daya tahan tubuh yang lebih rendah dan akan memiliki berbagai macam penyakit degeneratif. Pada masa ini lansia akan mengalami penurunan pada kapasitas mereka untuk mengatasi suatu masalah akibat bertambahnya usia, sehingga mengakibatkan lansia lebih rentan mengalami stres (Rodiyah, 2023).

Stres merupakan reaksi emosional tidak menyenangkan yang terjadi pada seseorang, reaksi tersebut kemudian dianggap sebagai suatu ancaman sehingga dapat menimbulkan depresi, marah, merasa kurang, kepahitan dan bahkan dapat menyebabkan gangguan kesehatan lainnya (Muna & Kurniawati, 2023).

Situasi stres merupakan salah satu situasi yang sangat sulit untuk dihindari, situasi ini akan sering muncul di dalam kehidupan sehari-hari. Stres biasanya akan menyebabkan seseorang merasa tertekan, khawatir dan tegang. Stres pada lansia juga akan mempengaruhi aktivitas kesehariannya seperti kurang nafsu makan, menarik diri dan lain-lain. Efek negatif lain yang ditimbulkan akibat stres dapat berupa munculnya sakit kepala, tekanan darah tinggi, tidak sabar, kecewa, sulit berkonsentrasi, perubahan nafsu makan, dan insomnia. Kesimpulannya stres pada lansia adalah kondisi ketidakseimbangan yang mempengaruhi setiap bagian tubuh dan terjadi ketika seseorang yang mengalaminya merasakan keterputusan antara situasi mereka dan sistem sumber daya biologis, mental dan sosial sehingga menyebabkan penurunan dalam kemampuan (Rokhman, 2021).

Stres yang dialami secara terus menerus dapat berdampak pada tubuh seperti menurunnya sistem imun tubuh, meningkatnya denyut jantung, dan tekanan darah dan frekuensi nafas, sedangkan dampak lainnya meliputi

gelisah atau cemas, penurunan konsentrasi, sikap apatis terhadap semua hal, bahkan marah-marah atau bersikap agresif pada hal-hal sepele (Esprensa dkk, 2022).

Pada seorang lansia, stres biasanya muncul karena berbagai masalah dan peristiwa yang terjadi di kehidupan sehari-harinya, salah satunya adalah masalah dengan tempat dimana mereka tinggal (Makwa & Hidayati, 2019). Lansia yang ditempatkan di panti jompo akan mudah mengalami stres sehingga terjadi perubahan perilaku seperti mudah tersinggung, tidak sabar, marah, cemas, pendiam serta perubahan mekanisme koping dengan kondisi tersebut (Rodiyah, 2023).

Lansia yang tinggal di panti werdha akan merasa jauh dari keluarga yang biasanya dekat dengannya, sehingga memaksanya untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan barunya (Lesmana, 2021). Pada lansia yang dapat beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan barunya tanpa adanya paksaan, akan menganggap panti sebagai tempat yang memberikan kenyamanan layaknya rumah dan keluarganya sendiri. Sedangkan lansia yang tidak mampu beradaptasi terhadap lingkungan barunya, akan beranggapan bahwa panti werdha merupakan tempat pembuangan (Novitasari dkk, 2023).

Lansia yang tinggal di panti jompo akan memiliki kepribadian yang berbeda dengan lansia yang tinggal bersama keluarga, hal tersebut dapat dilihat dari cara mereka berperilaku sehari-hari. Seperti yang kita ketahui bahwa lansia yang seharusnya berkumpul bersama keluarganya justru malah ditempatkan di panti jompo, ada beberapa alasan didalamnya seperti atas kemauan lansia itu sendiri karena tidak memiliki rumah dan keluarga namun ada juga yang memang ditempatkan oleh keluarganya secara langsung. Hal tersebut membuat para lansia yang tinggal di panti jompo merasa ditinggalkan oleh

orang-orang dan merasa tersisih. Lingkungan internal seperti itu akan memberikan dampak sifat stres pada lansia (Rodiyah, 2023).

Stres yang terjadi pada lansia juga dikaitkan dengan kualitas atau pola tidur. Lansia dewasa akan mengalami penurunan kualitas tidur pada malam hari sekitar 70-80%. Didapatkan data sekitar 22% kasus lansia usia 70 tahun yang mengalami gangguan tidur, diantaranya mengalami masalah tidur seperti sering terbangun di malam hari. *National Institute Of Health*, juga mengatakan bahwa sekitar 50% lansia yang berusia 65 tahun atau lebih juga mengalami gangguan tidur (Leba dkk, 2023).

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang paling sering di jumpai. Insomnia mencakup kesulitan tidur di awal periode tidur, terbangun di malam hari dan mengalami kesulitan untuk tidur kembali. Insomnia yang dialami oleh seorang individu akan mengakibatkan berkurangnya kuantitas dan kualitas tidur. Gangguan tidur menjadi salah satu hal yang sering dikeluhkan karena dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas sosial dan status kesehatan. Insomnia lebih sering terjadi pada lanjut usia dengan prevalensi sekitar 10-50% dan insomnia kronis adalah jenis yang paling umum dialami. Menurut *Centers for Disease Control and Prevention in the United States*, kurang tidur dianggap sebagai masalah utama. Sekitar 50-70 juta orang dewasa AS mengalami kesulitan terkait tidur. Besarnya masalah yang ditimbulkan akibat insomnia tersebut seperti masalah kesehatan fisik dan mental, maka dibutuhkan suatu upaya untuk mengatasinya. Sebagian besar orang mengatasi masalah tidur (insomnia) adalah dengan obat tidur. Meskipun terapi farmakologis memiliki efek yang lebih cepat, namun terapi jenis ini jika diberikan dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek berbahaya bagi kesehatan lansia (Mbaloto dkk, 2023).

Begitu pula dengan stres, strategi manajemen stres yang baik sangat penting dilakukan untuk mencegah dampak negatif dari stres. Terapi

nonfarmakologis seperti pendekatan perilaku, pendekatan kognitif dan relaksasi dapat digunakan untuk mengendalikan stres. Berlatih relaksasi dapat mengurangi kelelahan ekstrim serta stres, sulit tidur, dan depresi. Ini karena menenangkan diri adalah bagian dari relaksasi. Beberapa teknik relaksasi ialah: relaksasi otot progresif, relaksasi dengan imajinasi terbimbing, terapi sentuhan, massage, dan relaksasi Benson (Fizran & Darmayanti, 2020).

Relaksasi benson merupakan gabungan antara teknik relaksasi napas dalam, pikiran dan sistem 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. Relaksasi benson merupakan suatu metode nonfarmakologis yang melibatkan kemampuan pikiran yang dapat menyembuhkan sistem tubuh. Teknik Relaksasi benson dapat dilakukan dengan cara: duduk dalam posisi yang nyaman, menutup mata, melemaskan semua otot secara mendalam, mulai dari kaki hingga ke wajah, dan bernapas melalui hidung sambil merasakan hembusan napasnya, Teknik ini dilakukan berulang selama 20 menit. Kemudian berdiam duduk selama beberapa menit dan membuka mata secara perlahan (Sari dkk, 2021).

Teknik relaksasi ini menjadi salah satu teknik relaksasi yang efektif yang dapat di implementasikan pada pasien yang mengalami stres. Karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO₂) dan pada saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia). Apabila oksigen dalam otak tercukupi maka manusia dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia (Pratiwi dkk, 2021).

Relaksasi benson merupakan salah satu teknik relaksasi yang diyakini dapat mengatasi stres, dimana teknik ini mudah dilakukan, bahkan dalam kondisi

apapun, serta tidak memiliki efek samping. Disamping itu, teknik ini dapat menekan biaya pengobatan (Gobel dkk, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di panti sosial tresna werdha Budi Sejahtera Banjarbaru. Didapatkan terdata sekitar 108 jiwa lansia yang tinggal di panti sosial tersebut. Pada studi pendahuluan tersebut peneliti melakukan pengkajian terkait tingkat stres dan insomnia kepada 10 orang lansia dengan menggunakan kuesioner. Berdasarkan hasil jawaban yang diberikan oleh 10 orang lansia pada lembar kuesioner tersebut, didapatkan bahwa 10 dari 10 orang lansia tersebut mengalami stres ringan. 8 lansia diantaranya terdeteksi mengalami insomnia, dimana 3 lansia mengalami insomnia ringan, 4 lansia mengalami insomnia sedang, dan 1 orang lansia lainnya mengalami insomnia berat.

Peneliti juga menggali informasi lebih dalam pada para lansia dengan melakukan wawancara. Berdasarkan hasil wawancara tersebut didapatkan bahwa 8 dari 10 lansia mengatakan bahwa tidak ada harapan dengan masa depan yang akan datang, 6 dari 10 lansia juga mengatakan bahwa mereka berpikir bahwa saat ini hidup mereka telah gagal. Beberapa lansia mengatakan bahwa mereka tidak tahu kenapa mereka mengalami gangguan tidur, namun beberapa diantara lainnya mengatakan bahwa mereka terbangun dari tidurnya karena ingin kencing. Saat mengalami gangguan tidur, 8 dari 10 lansia mengatakan bahwa mereka hanya diam saja di kamar sampai bisa tertidur, dan 2 lansia lainnya mengatakan bahwa mereka berdzikir sampai akhirnya bisa tertidur.

Saat dilakukan wawancara terhadap tenaga kesehatan perawat yang bekerja di panti asuhan tersebut, didapatkan hasil bahwa belum pernah dilakukan penelitian mengenai terapi relaksasi benson untuk mengatasi stres dan insomnia di panti sosial tersebut. Dan didapatkan bahwa lansia-lansia yang

tinggal di panti sosial tersebut belum pernah terpapar tentang terapi relaksasi benson.

Penelitian ini sangatlah penting dilakukan, mengingat bahwa lansia yang berada di panti jompo atau panti sosial akan merasakan kesendirian atau kesepian serta merasa terasingkan dari anggota keluarga. Hal tersebut yang memicu munculnya stres dan gangguan pada pola tidur, sehingga apabila tidak diberikan intervensi segera maka akan berdampak buruk pada lansia tersebut.

Berdasarkan uraian dan studi pendahuluan yang telah dilakukan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tingkat stres dan insomnia pada lansia. Dimana tujuannya adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari terapi relaksasi tersebut setelah diberikan intervensi terhadap tingkat stres dan insomnia yang terjadi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tingkat stres dan insomnia pada lansia di panti sosial tresna werdha budi sejahtera Banjarbaru ?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tingkat stres dan insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru.

1.3.2. Tujuan Khusus

1.3.2.1. Mengidentifikasi tingkat stres sebelum dilakukan intervensi terapi relaksasi benson.

1.3.2.2. Mengidentifikasi tingkat stres sesudah dilakukan intervensi terapi relaksasi benson.

1.3.2.3. Mengidentifikasi insomnia sebelum dilakukan terapi relaksasi benson.

1.3.2.4. Mengidentifikasi insomnia sesudah dilakukan intervensi terapi relaksasi benson.

1.3.2.5. Menganalisis pengaruh sebelum dan sesudah terapi relaksasi benson terhadap tingkat stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru.

1.3.2.6. Menganalisis pengaruh sebelum dan sesudah terapi relaksasi benson terhadap insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan referensi dan pedoman dibidang ilmu keperawatan khususnya dalam bidang keperawatan gerontik dan untuk mengetahui efek pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tingkat stres dan insomnia pada lansia.

1.4.2. Manfaat Praktis

1.4.2.1. Bagi Institusi

Penelitian ini bermanfaat sebagai sumber referensi dan bacaan dalam bidang ilmu keperawatan.

1.4.2.2. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi responden dalam mengatasi stres dan insomnia dengan menggunakan terapi relaksasi benson.

1.4.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi untuk dapat melakukan penelitian dengan variabel yang berbeda.

1.5 Penelitian Terkait

1.5.1 Penelitian pertama yang dilakukan oleh Muhammad Abdul Mukid tahun 2023 dengan judul Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Dan Pola Tidur Pasien Pre Operasi Ureteroskopi (URS).

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*quasy-experimental*) dengan menggunakan desain penelitian one grup pre-test dan post test design. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tingkat stres dan pola tidur pasien *pre* operasi ureteroskopi Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. Berdasarkan analisis univariat mayoritas berjenisbesar mempunyai Jenis kelamin laki-laki sebanyak 11 responden (61,1%) dan sebagian kecil mempunyai jenis kelamin perempuan sebanyak 7 responden (38,9%), usia rata-rata 38 tahun, median 35 tahun standat deviasi 5,024, umur terendah 30 tahun dan umur tertinggi 45 tahun, 100% muslim, pendidikan sebagian besar mempunyai pendidikan dasar sebanyak 10 responden (55,6%) dan sebagian kecil mempunyai pendidikan tinggi sebanyak 2 responden (11,1%), Berdasarkan analisa bivariat dengan menggunakan uji korelasi Paired Samples Test maka didapatkan hasil p value sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga maka H_0 ditolak atau H_a diterima.

- 1.5.2 Penelitian kedua oleh Prasetyo, dkk tahun 2019 dengan judul “Pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat insomnia pada lansia di griya usia lanjut st. Yosef Surabaya”.

Desain penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimental (one grup pre post design). Populasi berjumlah 21 responden dengan sampel 20 yang dipilih dengan teknik simple random sampling. Tingkat insomnia sebelum dilakukan relaksasi Benson didapatkan sebagian besar insomnia kategori keparahan moderat sebanyak 13 orang (65%). Setelah dilakukan relaksasi Benson didapatkan sebagian besar dalam kategori subthreshold insomnia sebanyak 12 orang (60%). Hasil uji *Wilcoxon sign rank test* dengan tingkat kemaknaan= 0.05 diperoleh nilai $p= 0.000$ ($p <$) yang berarti H_1 diterima. Dapat disimpulkan bahwa

ada pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat insomnia. Relaksasi Benson dapat menenangkan pikiran dan emosi, mengurangi ketegangan otot dan otak, sehingga tubuh menjadi relaks dan dapat tidur dengan nyaman dan rileks.

1.5.3 Penelitian ketiga oleh Fizran dan Darmayanti tahun 2020 yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dan Reminiscance Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Kota Bukittinggi Tahun 2018”.

Penelitian ini merupakan penelitian pre-experiment dengan pendekatan one grougan sebab akibat dengan cara memberikan satu perlakuan teknik relaksasi Benson dan terapi Reminiscance kepada satu kelompok eksperimental yang berbeda dan membandingkan hasil sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi Benson dan terapi Reminiscance. Pengukuran dilakukan pada responden, sebelum dan sesudah perlakuan sehingga diperoleh dua hasil pengukuran (Notoadmodjo, 2010). Populasi dan sampelnya adalah ansia yang terdaftar di Posyandu lansia dengan pengambilan sampel secara Purposive Sample dengan jumlah sampel sebanyak 34 orang yang terdiri atas 2 kelompok intervensi. Peneliti menggunakan kuesioner DASS yang sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Damanik (2006). Peneliti menggunakan skala likert, untuk mengukur dengan nilai scoring jika jawaban “tidak pernah” bernilai 0, “kadang-kadang” bernilai 1, “sering” bernilai 2 dan “sangat sering” bernilai 3. Dari pernyataan kuesioner DASS 42 yang berjumlah 14 pernyataan dengan keterangan 0: tidak pernah, 1: kadang-kadang, 2: sering, 3: sangat sering (Nursalam: 2008). Kemudian mengkategorikan menjadi tingkatan stres yaitu stres normal dengan skor 0-14, stres ringan dengan skor 15-18, stres sedang dengan skor 19-25, stres berat dengan 26-33, stres sangat berat ≥ 34 (Deville, 2005). Hasil yang didapatkan adalah adanya perbedaan rata-rata tingkat stress

lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi dan ada pengaruh pemberian terapi Relaksasi Benson dan Terapi Reminense terhadap tingkat stress lansia. Sehingga terapi relaksasi Benson dan terapi Reminensence dapat dijadikan tindakan penurunan stress pada lansia.

1.5.4 Penelitian keempat oleh Rokhman tahun 2021 yang berjudul “Penurunan Stress Pada Lansia Dengan Relaksasi Benson”.

Penelitian ini menggunakan desain quasy eksperimental one group pre-posttest dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang lansia, uji analisis menggunakan uji wilcoxon dengan signifikansi 0,05. Hasil penelitian diperoleh nilai median skor stres lansia sebelum melakukan relaksasi Benson yaitu 20, dan setelah lansia melakukan relaksasi Benson nilai median skor stres lansia mengalami penurunan menjadi 16 dengan nilai $p = 0,000$. Hal itu menunjukkan jika ada pengaruh relaksasi Benson terhadap stres pada lansia. Relaksasi Benson terbilang efektif dalam menurunkan stres lansia dengan memberikan rasa rileks yang terjadi. Relaksasi Benson dapat disarankan menjadi salah satu pilihan terapi untuk stres pada lansia.