

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Lanjut usia merupakan seseorang yang telah mencapai usia diatas 60 tahun (Elsa & Pramana, Annisa, 2021). Lansia merupakan suatu kondisi yang berlangsung dalam kehidupan manusia (Elsa & Pramana, Annisa, 2021). Lansia ialah sesi terakhir dari siklus kehidupan manusia dan juga bagian dari proses dalam kehidupan sehingga setiap orang tidak bisa menghindarinya (Elsa & Pramana, Annisa, 2021). Pada lanjut usia seseorang akan mengalami perubahan fisik, biologis, kejiwaan dan sosial karena usianya. Perubahan ini akan berpengaruh besar pada seluruh aspek kehidupan lanjut usia, termasuk pada kesehatannya (Sitohang & Simbolon, 2021). Lansia merupakan sekelompok orang yang mengalami proses perubahan secara bertahap dalam kurun waktu tertentu (Dewi et al., 2024).

Perubahan yang terjadi pada lansia menimbulkan masalah dapat berupa fisik, psikososial, spiritual, psikologis, stres, masalah keuangan, dan penurunan fungsi kognitif dan psikomotorik sehingga mempengaruhi konsep diri (Yentika, 2018). Fungsi fisik dan psikis lansia akan banyak mengalami perubahan dan penurunan yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan pada lansia sehingga mempengaruhi penilaian lansia terhadap dirinya yaitu konsep dirinya (Yentika, 2018). Penurunan kondisi fisik/fisiologis yang ditandai dengan kerutan kulit, gangguan penglihatan dan pendengaran, gigi tanggal (ompong), kelelahan, dan pergerakan lambat (Firmawati & Ali, 2021). Lansia terjadi

perubahan fisik dan psikologis secara bertahap, dimana penurunan kondisi tersebut dapat menimbulkan stres pada lansia (Kaunang et al., 2019). Masalah psikososial pada lansia dapat berupa stres, ansietas (kecemasan) dan depresi (Kaunang et al., 2019). Masalah tersebut bersumber dari beberapa aspek, diantaranya perubahan aspek fisik, psikologis dan social (Kaunang et al., 2019). Pada lansia, gejala yang tampak bisa berupa ketidakstabilan emosi, mudah marah, sensitif terhadap perlakuan orang lain, merasa kecewa, kurang merasa bahagia, mengalami rasa kehilangan, serta munculnya perasaan tidak memiliki nilai atau kegunaan (Kaunang et al., 2019).

Krisis situasional adalah reaksi psikologis akut terhadap peristiwa yang tiba-tiba dan tak terduga, seperti kehilangan orang terdekat, penyakit kronis, atau perubahan besar dalam kehidupan (Stuart, 2013). Pada lansia, krisis ini dipengaruhi oleh keterbatasan adaptasi karena perubahan fisik, sosial, dan psikologis yang terjadi seiring bertambahnya usia (Stuart, 2013). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kesehatan psikologis atau mental merupakan faktor terpenting yang mempengaruhi kualitas hidup lansia (Sutikno, 2015). Masalah kesehatan mental dapat memberikan dampak signifikan bagi lansia, termasuk menurunkan kemampuan mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari serta mengurangi kemandirian dan kualitas hidup secara keseluruhan (Sutikno, 2015). Orang lanjut usia lebih mungkin menderita gangguan kecemasan daripada depresi. Peneliti lain menemukan bahwa masalah psikososial yang paling umum ditemukan pada orang dewasa yang lebih tua meliputi kesepian, perasaan sedih, depresi, dan kecemasan (Annisa & Ifdil, 2016).

Kecemasan merupakan salah satu kondisi kesehatan mental yang paling umum terjadi pada orang lanjut usia (Dewi et al., 2024). Kecemasan pada orang lanjut usia dapat muncul dari berbagai hal, seperti ancaman terhadap kesehatan fisik yang dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan sehari – hari, Ancaman terhadap harga diri dapat merusak identitas dan integritas hubungan sosial (Sawitri E, 2018). Jenis kecemasan pada lansia dapat disebabkan oleh kondisi kesehatan fisik yang membuat sulit mengatasi masalah, kehilangan teman, pekerjaan, keluarga, dukungan sosial, dan kemampuan untuk hidup atau mati (Dewi et al., 2024).

Beberapa skala penelitian telah dikembangkan untuk menilai tingkat kecemasan pada individu, salah satunya adalah Skala Penilaian Kecemasan Hamilton (HARS) (Normah et al., 2022). HARS menggunakan serangkaian pertanyaan terbuka yang diisi oleh pasien berdasarkan suasana hati pasien (Normah et al., 2022). Respon yang diberikan berupa skala (angka) 0, 1, 2, 3, atau 4 yang menunjukkan derajat penderitaan, setelah pasien menjawab berdasarkan perasaannya, maka hasilnya dapat dihitung dengan menggunakan ringkasan skor total yang diperoleh dari setiap pertanyaan (pernyataan) (Normah et al., 2022).

Lansia yang mengalami kecemasan dan sebagian besarnya berada di negara berkembang berjumlah 50% (Rindayati et al., 2020). Saat ini, jumlah lansia di Indonesia semakin meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan data kependudukan Indonesia tahun 2020, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia telah mencapai 9,93 persen dari total penduduk, meningkat signifikan dibandingkan dekade sebelumnya yang hanya sebesar 7,59 persen, dan

diperkirakan akan mencapai 15,94 persen pada tahun 2036 (Dewi et al., 2024). Seiring bertambahnya usia penduduk, permasalahan yang dihadapi oleh para lansia semakin meningkat, terutama tingginya tingkat kecemasan yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti memikirkan tentang penuaan, tidak terpenuhi kebutuhannya dan memikirkan masalah - masalah yang muncul pada populasi keluarga (Dewi et al., 2024). Prevalensi kecemasan di kalangan lanjut usia di Indonesia adalah 55-64 tahun 6,9%, usia 65-74 tahun 9,7%, dan usia di atas 75 tahun 13,4% (Liyanovitasari et al., 2023). Sebagaimana terlihat pada informasi Riskedas 2018, persentase tertinggi terdapat pada kelompok umur 65-75 tahun yaitu 28,6%, diikuti kelompok usia 55-64 tahun sebesar 11 %. Persentase kelompok umur 45-54 dan 15-24 masing - masing adalah 10 %. Di Jawa Tengah sendiri, prevalensi gangguan kecemasan pada kelompok usia 55-64 tahun sebesar 8,41%, diikuti kelompok usia 65-74 tahun sebesar 8,60%, dan kelompok umur 75-75 tahun sebesar 11,31% adalah angka yang paling tinggi di dunia (Lestari & Husain, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian 56 responden menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi benson tingkat kecemasan responden diketahui tidak cemas sebanyak 6 responden (10,71%), kecemasan ringan 22 responden (39,29%), kecemasan sedang 18 responden (32,14%), dan kecemasan berat 10 responden (17,9%). Pada penelitian ini usia responden mayoritas berada pada usia 60-74 tahun, Hasil penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Dewi et al., 2024) bahwa sangat mungkin bisa terjadi tingkat kecemasan yang tinggi pada lansia 60-74 tahun, lansia yang berusia dibawah 74 tahun lebih banyak mengalami kecemasan karena lansia

yang berusia dibawah 74 tahun baru memasuki tahap awal sebagai lansia. Dapat disimpulkan bahwa lansia yang telah memasuki usia 60 tahun keatas harus menyesuaikan dengan berbagai perubahan baik yang bersifat fisik, mental maupun sosial. Adanya perubahan yang dialami lansia seperti perubahan fisik, psikologis, dan psikososial menyebabkan lansia tersebut mudah mengalami kecemasan (Dewi et al., 2024).

Berbagai faktor dapat memengaruhi terjadinya komplikasi akibat kecemasan. Pada kelompok lansia, rasa kesepian, keterasingan sosial, serta penyalahgunaan telah dikenali sebagai pemicu yang berpotensi memperburuk kondisi kecemasan (Jannah et al., 2024). Selain itu, masalah kesehatan fisik seperti nyeri kronis, masalah kesehatan gigi, dan ketakutan akan jatuh telah dikaitkan dengan peningkatan tingkat kecemasan pada lansia (Jannah et al., 2024). Kecemasan pada lansia merupakan permasalahan yang kompleks dan berdampak besar terhadap kualitas hidup mereka secara menyeluruh (Jannah et al., 2024). Dampaknya tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga berkaitan erat dengan meningkatnya risiko depresi, gangguan tidur, serta penurunan fungsi kognitif. Hal ini menunjukkan betapa luasnya konsekuensi dari kondisi tersebut (Jannah et al., 2024). Oleh karena itu, penting untuk menangani kecemasan pada lansia secara serius, di mana pendekatan seperti kegiatan fisik dan layanan konseling telah terbukti efektif dalam membantu mengurangi dampak negatif kecemasan terhadap kesehatan mental dan fisik mereka (Jannah et al., 2024).

Pengelolaan keperawatan dapat dilakukan beberapa proses mulai dari tahap pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, evaluasi. Pengkajian

merupakan tahap awal dan dasar utama proses keperawatan yang terdiri atas pengumpulan data dan perumusan kebutuhan, atau masalah pasien (Suhaela & Indah, 2021). Diagnosis keperawatan merupakan suatu keputusan klinis yang dibuat terkait kondisi individu, keluarga, atau komunitas yang mengalami masalah kesehatan atau proses kehidupan, baik yang sudah terjadi maupun yang berpotensi terjadi. Diagnosis ini menjadi landasan utama dalam merancang rencana intervensi keperawatan (Suhaela & Indah, 2021). Mengatasi kecemasan yang terjadi pada lanjut usia dapat pula dilakukan dengan relaksasi dan distraksi (Rindayati et al., 2020). Dari data tersebut terdapat diagnosa keperawatan tersebut yaitu salah satunya ansietas. Salah satu perawatan nonfarmakologi yang paling efektif untuk mengelola kecemasan adalah teknik relaksasi.

Salah satu teknik relaksasi yang digunakan untuk meredakan kecemasan pada pasien adalah relaksasi Benson (Machmud et al., 2023). Terapi Benson merupakan salah satu metode perawatan yang bertujuan untuk meredakan nyeri, gangguan tidur (insomnia), dan kecemasan. Terapi ini termasuk dalam pendekatan pengobatan yang bersifat spiritual. Prosesnya dilakukan dengan memusatkan perhatian pada satu titik tertentu sambil mengulangi kalimat-kalimat tertentu secara berulang, serta mengesampingkan pikiran-pikiran yang mengganggu, sehingga dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan (Machmud et al., 2023). Teknik Relaksasi Benson adalah terapi keagamaan yang menggabungkan faktor - faktor kepercayaan agama. Saat ini para lansia cenderung meningkatkan kondisi rohaninya dan semakin dekat dengan Tuhan. Teknik relaksasi yang tepat untuk digunakan guna mengatasi masalah kecemasan adalah teknik relaksasi Benson (Rahman et al., 2019).

Spiritualitas merupakan salah satu aspek kesejahteraan pada lansia yang berperan dalam mengurangi berbagai masalah, seperti stres dan kecemasan. Selain itu, spiritualitas juga membantu lansia dalam mempertahankan jati diri serta makna dan tujuan hidup mereka (Elsa & Pramana, Annisa, 2021). Perubahan spiritual pada lansia ditandai dengan meningkatnya kematangan dalam menjalani kehidupan yang berlandaskan pada keyakinan dan praktik keagamaan (Elsa & Pramana, Annisa, 2021). Kebutuhan spiritual yang mengalami perubahan menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi kualitas hidup lansia (Elsa & Pramana, Annisa, 2021).

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini membahas tentang hubungan antara spiritualitas dengan kecemasan pada lansia. Oleh karena itu perlu dilakukan kegiatan peningkatan kesadaran yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan lansia tentang kecemasan dan cara mengatasinya dengan memberikan terapi relaksasi Benson.

B. Rumusan Masalah

Lanjut usia merupakan seseorang yang telah mencapai usia diatas 60 tahun. Lanjut usia adalah seseorang mengalami perubahan fisik, biologis, kejiwaan dan sosial karena usianya. Fungsi fisik dan psikis lansia akan banyak mengalami perubahan dan penurunan yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan pada lansia sehingga mempengaruhi penilaian lansia terhadap dirinya yaitu konsep dirinya. Peneliti lain menemukan bahwa masalah psikososial yang paling umum ditemukan pada orang dewasa yang lebih tua meliputi kesepian, perasaan sedih, depresi, dan kecemasan. Pada lansia, krisis

ini dipengaruhi oleh keterbatasan adaptasi karena perubahan fisik, sosial, dan psikologis yang terjadi seiring bertambahnya usia.

Kecemasan merupakan salah satu kondisi kesehatan mental yang paling umum terjadi pada orang lanjut usia. Jenis kecemasan pada lansia dapat disebabkan oleh kondisi kesehatan fisik yang membuat sulit mengatasi masalah, kehilangan teman, pekerjaan, keluarga, dukungan sosial, dan kemampuan untuk hidup atau mati. Pengelolaan keperawatan dapat dilakukan beberapa proses mulai dari tahap pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Salah satu perawatan nonfarmakologi yang paling efektif untuk mengelola kecemasan adalah teknik relaksasi. Salah satu teknik relaksasi yang digunakan untuk meredakan kecemasan pada pasien adalah relaksasi Benson. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis mengangkat rumusan masalah “Bagaimana Gambaran tentang Pengelolaan Ansietas dengan Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Lansia Krisis Situasional di Wilayah Puskesmas Kalongan?”.

C. Tujuan

1. Umum

Tujuan penulisan ini untuk memberikan gambaran Pengelolaan Ansietas dengan Penerapan Terapi Relaksasi Benson pada Lansia Krisis Situasioanl di wilayah Puskesmas Kalongan.

2. Khusus

Tujuan khusus dari penulisan ini adalah agar penulis mampu:

- a. Mendeskripsikan proses pengkajian pada lansia Krisis Situasional.
- b. Mendeskripsikan analisis data hingga penegakkan diagnosa pada lansia Krisis Situasional.

- c. Mendeskripsikan tujuan dan intervensi keperawatan untuk menurunkan kecemasan pada lansia Krisis Situasional.
- d. Mendeskripsikan pelaksanaan implementasi keperawatan dalam penanganan kecemasan dengan menggunakan terapi nonfarmakologi terapi relaksasi benson pada lansia Krisis Situasional.
- e. Mendeskripsikan evaluasi keperawatan kecemasan pada lansia dengan terapi relaksasi benson.

D. Manfaat

Penulisan karya tulis ilmiah dengan judul “Pengelolaan Ansietas dengan Penerapan Terapi Relaksasi Benson pada Lansia Krisis Situasioanl di wilayah Puskesmas Kalongan” semoga bermanfaat bagi:

1. Penulis

Menambah pengetahuan penulis tentang Pengelolaan Ansietas engan Penerapan Terapi Relaksasi Benson pada Lansia Krisis Situasioanl di wilayah Puskesmas Kalongan.

2. Instansi Pendidikan

Sumber kepustakaan dalam proses perkuliahan mengenai Pengelolaan Ansietas dengan Penerapan Terapi Relaksasi Benson pada Lansia Krisis Situasional.

3. Institusi Pelayanan Primer

Sarana informasi dalam pengelolaan data untuk Pengelolaan Ansietas dengan Penerapan Terapi Relaksasi Benson pada Lansia Krisis Situasional.

4. Klien Keluarga dan Masyarakat

Sumber informasi masyarakat tentang Pengelolaan Ansietas dengan Penerapan Terapi Relaksasi Benson pada Lansia Krisis Situasional.