

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah fase lanjut dari kehidupan dewasa yang ditandai dengan mengalami penurunan baik secara fisik maupun mental dan sosial secara bertahap hingga akhirnya tidak mampu melakukan kegiatan sehari-hari. Secara umum, lansia mengalami berbagai tanda yang disebabkan oleh penurunan fungsi biologis, yang dapat mengakibatkan perubahan, seperti pada sistem indera, sistem kardiovaskular, sistem pernapasan, sistem pencernaan, sistem kemih, sistem reproduksi, serta aspek psikososial dan ekonomi. (Puncak Joyontono 2025)

Menurut WHO, jumlah lansia di Indonesia diperkirakan akan meningkat sebesar 11,1% atau sekitar 28,8 juta jiwa pada tahun 2020. Berdasarkan Sensus Penduduk 2020 yang dilaksanakan oleh Badan Pusat Statistik pada bulan September 2020, total populasi mencapai 270,2 juta jiwa, sedangkan data yang dirilis oleh Kementerian Dalam Negeri pada bulan Desember 2020 menyebutkan angka 271,35 juta jiwa. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengungkapkan bahwa pertumbuhan populasi lansia antara tahun 2019 hingga 2024 termasuk dalam kategori “masyarakat yang menua”, di mana jumlah lansia melebihi 7% dari keseluruhan populasi, yang juga digolongkan sebagai “masyarakat super usia”. Diperkirakan pada tahun 2045 jumlah lansia akan melebihi 21 juta jiwa dari total populasi (Eswanti et al. , 2024). Jumlah penduduk tertinggi berada di wilayah Asia Timur dan Tenggara, yang mencapai 2,34 miliar pada bulan Juli 2022. Angka ini berkontribusi sebesar 29,47% dari

total populasi dunia saat ini. Jumlah ini setara dengan 11,01% dari total penduduk Indonesia yang mencapai 273,88 juta jiwa.(Kunci 2024)

Di kalangan lansia, keluhan yang sering muncul salah satunya gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur merupakan kurangnya tidur pada individu, yang berakibat pada menurunnya kualitas tidur, dengan informasi yang disampaikan secara subjektif serta data yang diperoleh secara objektif (Mawardi et al. 2024). Gangguan pola tidur juga merupakan kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah tidur, kualitas tidur ataupun waktu untuk tidur pada individu.

Dampak yang muncul jika seseorang tidak dapat memenuhi kebutuhan tidurnya adalah perubahan dalam karakter dan tingkah laku, seperti mood depresi, masalah dalam atensi dan memori, sering terjatuh, serta penurunan kualitas tidur. Selain itu, dapat muncul sifat agresif, menarik diri dari lingkungan sosial, gangguan persepsi, halusinasi baik suara maupun penglihatan, kebingungan, dan kehilangan orientasi terhadap waktu dan tempat. Keterampilan koordinasi juga menurun, dapat berbicara dengan tidak jelas, menjadi lebih mudah tersinggung, dan tidak rileks.(Elliya and Furqoni 2024)

Keluhan terkait gangguan pola tidur menjadi keluhan utama bagi lansia. Penatalaksanaannya bisa dilakukan secara medis, dan non-medis. Terapi non-medis dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan melakukan relaksasi benson. Relaksasi Benson adalah salah satu teknik efektif untuk mengurangi rasa nyeri, mengatasi gangguan tidur, dan meredakan kecemasan. Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami penurunan jumlah sel dan metabolisme yang berdampak pada fungsi tubuh serta komposisinya, yang pada

gilirannya bisa mengurangi kekuatan dan kesehatan secara keseluruhan. Salah satu masalah yang sering dialami terkait tidur adalah kesulitan untuk terlelap, sering terbangun di malam hari, dan merasakan kurangnya kesegaran saat bangun.(Hidayat and Amir 2024).

Terapi ini dapat memberikan rasa rileks pada tubuh yang bisa membantu mengatasi masalah tidur dan istirahat, seperti tidur yang terlalu singkat, pola tidur yang tidak teratur, atau kesulitan untuk tertidur yang sering dialami oleh pasien lanjut usia (Mawardi et al. 2024). Dalam pelaksanaan teknik relaksasi benson ada pasien, hal yang utama dipastikan ruangan membentuk suasana tenang dengan menghindari dari kebisingan, pasien menarik napas dalam melalui hidung, pastikan mulut tetap tertutup, hitung sampai 3 untuk di tahan selama aspirasi, kemudian pasien melakukan hembusan lewat mulut seperti meniup dengan aspirasi secara perlahan, setelah itu pasien membaca kalimat sesuai dengan keyakinan, langkah teknik tersebut dilakukan kurang lebih 10 menit, sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan dapat memelihara reaksi tubuh terhadap respon *fight or flight*/gangguan pola tidur, penurunan respirasi, nadi, dan jumlah metabolik, tekanan darah dan energi yang digunakan.(Elliya and Furqoni 2024)

Dalam pelaksanaan terapi relaksasi benson, terapi yang menggabungkan teknik napas dalam dengan melibatkan keyakinan pada lansia dengan gangguan pola tidur, dapat meningkatkan pola tidur pada pasien. Hal tersebut diperkuat dengan adanya penelitian yang dilakukan Habib Khosi Abrorri Banuapta dan Supratman (2024) menunjukkan bahwa lansia yang diberikan relaksasi benson terdapat penurunan gangguan pola tidurnya. Penulis dapat melakukan terapi

relaksasi benson ini di buktikan juga dengan berpedoman dari referensi jurnal menurut (Elliya and Furqoni 2024) yang membahas bagaimana hasil dari penerapan teknik relaksasi benson pada lansia dengan gangguan pola tidur dengan pelaksanaan selama 7 hari dengan durasi 10 menit dalam 3 pertemuan.

Berdasarkan survey yang telah dilakukan Di Desa Bumen, diperoleh hasil bahwa belum pernah dilakukan penerapan relaksasi benson pada lansia dengan gangguan pola tidur. Sementara berdasarkan hasil penelitian sebelumnya tentang tehnik relaksasi benson sangat efektif untuk mengatasi gangguan pola tidur. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan tentang "Pemberian terapi Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia di Desa Bumen Tahun 2025".

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut yaitu gangguan pola tidur pada lansia maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah “bagaimana pengaruh relaksasi benson terhadap pengelolaan gangguan pola tidur pada lansia ?”

C. Tujuan

1. Umum

Tujuan dilakukan penelitian ini untuk menggambarkan hasil bagaimana pengelolaan gangguan pola tidur dengan relaksasi benson pada lansia.

2. Khusus

- a. Penulis dapat memberikan gambaran pengkajian analisa data pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.

- b. Penulis dapat memberikan gambaran diagnosa keperawatan yang tepat pada masalah yang timbul pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di Desa Bumen.
- c. Penulis dapat memberikan gambaran rencana tindakan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.
- d. Penulis dapat memberikan gambaran implementasi pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.
- e. Penulis dapat memberikan gambaran proses evaluasi pada pengelolaan lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.

D. Manfaat

1. Bagi responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terhadap Masyarakat terutama bagi penderita hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur.

2. Bagi institusi Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kelangsungan pelayanan Kesehatan.

3. Bagi institusi Pendidikan

Diharapkan bagi institusi Pendidikan bisa sebagai tempat untuk mengembangkan ilmu pengetahuan, dan bagi mahasiswa selanjutnya bisa sebagai acuan untuk asuhan keperawatan