

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keadaan lanjut usia (lansia) pada abad 21 menjadi tantangan khusus bidang kesehatan yaitu terjadi peningkatan jumlah lansia yang disertai dengan timbul berbagai penyakit degenerative dan Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan-gangguan kesehatan jiwa yaitu depresi, demensia, gangguan cemas dan sulit tidur. Penyakit tersebut akan menimbulkan permasalahan jika tidak diatasi. (Depkes, 2013)

Seiring dengan perubahan usia, orang lanjut usia akan mengalami perubahan fisiologis, kognitif dan psikososial. Salah satu perubahan fisiologis yang dialami oleh lansia yaitu adanya gangguan tidur. Jenis-jenis gangguan tidur yaitu gangguan primer, gangguan tidur terkait gangguan mental lain, gangguan tidur akibat zat, yang paling sering dijumpai pada lanjut usia ini adalah gangguan tidur primer, salah satunya adalah insomnia. Insomnia merupakan kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas (Saputra, 2013).

Kualitas tidur merupakan keadaan tidur yang dijalani seseorang individu untuk menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur merupakan kemampuan setiap orang

untuk terus mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur *rapid eye movement* ketidaknyamanan yaitu dengan teknik Relaksasi Benson (Novitasari, 2014).

Kebutuhan tidur dan pola tidur pada manusia berubah bersama bertambahnya usia. Kebutuhan tidur lanjut usia untuk tidur normal pada usia diatas 60 tahun keatas yaitu selama 6 jam sehari, dimana sebanyak 20-25% dari siklus tidur REM dan tahap IV NREM menurun, sehingga lansia dapat mengalami insomnia yaitu sering terbangun sewaktu tidur pada malam hari (Saputra, 2013). Proses penuaan mengakibatkan lansia mengalami perubahan-perubahan pada pola tidur dan istirahat serta mengakibatkan lebih mudah mengalami gangguan tidur (Maas, et. al. 2011)

Pola tidur mencakup kualitas dan kuantitas tidur seseorang. Kualitas tidur merupakan jumlah tahapan Non Rapid Eyes Movement (NREM) dan REM (Rapid Eyes Movement) yang dialami seseorang dalam siklus tidurnya. Kuantitas tidur merupakan jumlah lamanya waktu tidur yang dihabiskan seseorang dalam sehari. Jumlah tidur total tidak berubah sesuai pertambahan usia, terapi kualitas tidur terjadi penurunan pada lansia, yaitu penurunan tidur pada tahap 3, tahap 4, tahap Non Rapid Eyes Movement (NREM) dan Rapid Eyes Movement (REM) laten tetapi mengalami peningkatan tidur tahap 1 dan 2 (Potter & Perry, 2011).

Prevalensi angka insomnia di dunia pada lanjut usia diperkirakan sebesar 13-47% dengan proporsi sekitar 50-70% terjadi pada usia diatas 65 tahun. Pravelensi di Indonesia gangguan tidur lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8% lansia mengalami insomnia ringan dan 23,3% lansia mengalami insomnia sedang (Suastri, et.al. , 2014). Kelompok lanjut usia (40 tahun) hanya dijumpai 7% kasus yang mengeluh masalah tidur (hanya dapat tidur tidak lebih dari 5 jam sehari). Hal yang sama dijumpai pada 22% kasus pada kelompok usia 70 tahun. Demikian pula, kelompok lanjut usia banyak mengeluh terbangun lebih awal pukul 05.00 pagi. Selain itu, terdapat 30% kelompok usia 70 tahun yang banyak terbangun di waktu malam hari. (Priyoto, 2015)

Indonesia melaporkan sebanyak 67% lanjut usia yang mengalami insomnia, insomnia menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun, setiap tahunnya diperkirakan ada sekitar 20%-50% lanjut usia melaporkan insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius (Puspitosari, 2011)

Lansia akan mengalami penurunan fungsi tubuh serta berbagai penurunan sistem yang meliputi, perubahan sistem integument, sistem musculoskeletal, sistem neurologis, sistem kardiovaskuler, sistem pulmonal, sistem endokrin, sistem renal, dan urinaria. Perubahan sistem tubuh pada lansia dapat mempengaruhi kebutuhan tidur yang salah satunya merupakan masalah yang paling sering muncul dan dikeluhkan oleh lansia (Nugroho, 2014)

Insomnia merupakan fenomena yang sering terjadi pada lansia. Kejadian gangguan tidur pada lansia cukup tinggi. Gangguan tidur dapat disebabkan oleh perubahan fisiologis yang terjadi pada proses penuaan obat-obatan, catatan

tidur, tidak memiliki pasangan serta polisomnogram malam hari perlu dievaluasi pada lansia yang mengeluh gangguan tidur. Keluhan gangguan tidur yang sering diutarakan oleh lansia yaitu insomnia, gangguan ritme tidur dan apnea tidur (Priyoto, 2015).

Jika lansia kurang tidur akan mengakibatkan perasaan bingung, curiga, hilangnya produktivitas kerja, serta menurunnya imunitas. Kurang tidur dapat memperburuk penyakit yang mendasarinya, mengubah perilaku, suasana hati menjadi negative, mengakibatkan kematian pada lansia (Fitriani, 2014).

Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat mengatasi insomnia yaitu terapi relaksasi. Terapi relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh. Melakukan relaksasi seperti ini dapat menurunkan rasa lelah yang berlebihan. (Setiyoadi, 2011). Adapun jenis-jenis terapi relaksasi yaitu relaksasi otot progresif, relaksasi dengan imajinasi terbimbing, relaksasi sentuhan, massage, bio feedback, relaksasi nafas dalam dan therapy relaksasi benson. (Inayati, 2012).

Salah satu terapi relaksasi adalah dengan menggunakan terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson yaitu pengobatan untuk menghilangkan nyeri, insomnia (tidak bisa tidur) atau kecemasan. Cara pengobatan ini merupakan bagian pengobatan spiritual. Teknik pengobatan ini sangat fleksibel sehingga dapat dilakukan dengan bimbingan, bersama-sama, atau sendiri. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu focus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu (Potter & Perry, 2010).

Masa lansia cenderung lebih memfokuskan spiritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan sehingga teknik relaksasi benson tepat untuk dilakukan dalam menangani masalah ketidaknyamanan pada lansia (Inayati, 2012). Sejalan dengan penelitian Kardewi (2013) di Ciparay Bandung didapatkan data bahwa dari 31 responden, terdapat 4 (13%) responden dengan kategori ringan, 22 (71%) responden dengan kategori sedang, sedangkan responden dengan kategori berat 5 (16%) mengalami perubahan yang positif dan diketahui bahwa terdapat penurunan terjadinya insomnia, setelah menerapkan relaksasi benson dengan secara benar dan rutin sebelum tidur.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik dan akan meneliti tentang Terapi Relaksasi benson pada lansia dengan insomnia

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dalam penelitian ini penulis merumuskan masalah sebagai berikut bagaimana Terapi Relaksasi benson pada lansia dengan insomnia

1.3 Tujuan penelitian

Mengidentifikasi Terapi Relaksasi Benson pada lansia dengan Insomnia melalui studi literature

1.4 Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan guna mengurangi dan mencegah kejadian penyakit terhadap perkembangan ilmu kesehatan di Indonesia

2. Manfaat praktis

1) Bagi Dinas Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan sebagai masukan bagi bidang kesehatan

2) Bagi peneliti

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat mengembangkan wawasan penelitian dan pengalaman berharga dalam melatih kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian selanjutnya.

3) Bagi peneliti lain

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi untuk peneliti selanjutnya terkait hubungan Terapi relaksasi benson pada lansia insomnia