

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan adalah suatu kondisi peningkatan kewaspadaan sehingga menimbulkan perilaku defensif. Kecemasan disebabkan oleh sekresi hormon adrenalin yang berlebih sehingga hormon adrenalin akan meningkat dan terjadilah cemas (Lainsampatty & Wuisang, 2022). Kecemasan menimbulkan perasaan tidak nyaman dan membuat seseorang takut dengan lingkungan sekitarnya (Purwanto et al., 2021). Kecemasan merupakan salah satu kesehatan jiwa yang paling sering muncul pada lansia (Laka et al., 2018). Gangguan mental emosional dilaporkan menduduki prevalensi tertinggi pada usia 75 tahun ke atas (15,8%) serta usia 65-74 tahun (12,8%) (Riskesdas, 2018).

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 mendefinisikan lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas, baik pria maupun wanita. Lanjut usia adalah kelompok orang yang sedang mengalami proses perubahan yang bertahap dalam jangka waktu tertentu. (Triyono & Niswah, 2019). Saat ini jumlah lansia di Indonesia meningkat setiap tahunnya. Data badan pusat statistik (BPS) pada Sensus Penduduk Indonesia tahun 2020 menunjukkan bahwa jumlah penduduk lanjut usia atau lansia di Indonesia mencapai 9,93 persen dari total penduduk, naik signifikan dibandingkan jumlah lansia pada satu dekade sebelumnya yang hanya mencapai 7,59 persen, dan diperkirakan jumlah lansia pada tahun 2036 mencapai 15,94 persen dari jumlah penduduk (BPS, 2022).

Tingginya jumlah lansia maka permasalahan yang dihadapi oleh lansia juga semakin tinggi terutama tingkat kecemasan yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti memikirkan umur yang semakin lanjut sehingga berdampak pada ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan dan memikirkan masalah yang terjadi pada keluarga (Putra & Masnina, 2021). Perilaku cemas pada lansia juga dapat disebabkan oleh penyakit medis fisiologi yang sulit diatasi, kehilangan pasangan, pekerjaan, keluarga, dukungan sosial dan respon yang berlebih pada suatu kejadian hidup atau kematian (Mulianda et al., 2020). Lansia lebih rentan mengalami kecemasan akibat kehilangan atau penurunan harga diri, berkurangnya aktifitas dan stimulasi, kehilangan teman dan kerabat, kehilangan kemandirian fisik dan penyakit kronis, perubahan dalam kehidupan sehari-hari atau lingkungan, Ketakutan akan kematian dan kurangnya dukungan sosial.

Metode penatalaksanaan cemas mencakup pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Pendekatan farmakologi yang biasa digunakan adalah benzodiazepine, SSRIs dan SSNRIs. Terapi nonfarmakologi untuk menurunkan cemas yaitu melalui *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, meditasi positif, dan terapi relaksasi (Liu et al., 2021). Salah satu contoh terapi relaksasi yaitu terapi relaksasi *Benson*.

Teknik relaksasi benson adalah teknik yang menggabungkan relaksasi dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Benson dan procton (2000) menjelaskan teknik ini terdiri atas empat komponen dasar yaitu suasana tenang, perangkat mental, sikap pasif dan posisi nyaman. kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang dengan melibatkan keimanan dan keyakinan akan menciptakan respon relaksasi yang lebih kuat. Teknik ini menghambat aktifitas saraf simpatis yang

dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh sehingga otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga timbul perasaan tenang dan nyaman.

Penelitian terhadap efektifitas Teknik relaksasi benson banyak dilakukan untuk mengurangi kecemasan, stress, tingkat nyeri, serta penderita hipertensi. Terapi benson dapat memberikan pengaruh terhadap pengurangan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa di unit hemodialisa (Agustin et al., 2020). Selain itu terapi benson juga memberikan pengaruh terhadap pengurangan tingkat kecemasan pada pasien DM (Kristina Silalahi, Mutiara Magpirah, Lusi Octavia Br. Silaban, 2022). Berdasarkan hal tersebut tingkat kecemasan lansia meningkat karena lansia mencemaskan kondisi yang dialami saat ini seperti penurunan harga diri, berkurangnya aktifitas dan stimulan, meskipun teknik ini dinilai efektif dan efisien namun belum pernah digunakan ditempat penelitian sehingga penulis tertarik untuk meneliti Pengaruh penerapan terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan lansia di PSTW Jember.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan masalah

Kecemasan pada lansia merupakan suatu kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman. Lansia lebih rentan mengalami kecemasan akibat kehilangan atau penurunan harga diri, berkurangnya aktifitas dan stimulasi, kehilangan teman dan kerabat, kehilangan kemandirian fisik dan penyakit kronis, perubahan dalam kehidupan sehari-hari atau lingkungan, Ketakutan akan kematian dan kurangnya dukungan sosial. Hal ini mempengaruhi aspek fisik, psikologis, ekonomi, dan spiritual sehingga dapat mengakibatkan stres yang di alami oleh lansia. Penatalaksanaan terapi

cemas dapat menggunakan terapi nonfarmakologi yaitu terapi relaksasi benson. Melalui relaksasi benson, klien dilatih untuk memunculkan respon relaksasi sehingga dapat mencapai keadaan tenang.

2. Pertanyaan masalah

- a. Bagaimanakah tingkat kecemasan lansia sebelum dilakukan terapi relaksasi benson PSTW Jember?
- b. Bagaimanakah tingkat kecemasan lansia setelah dilakukan terapi relaksasi benson PSTW Jember?
- c. Bagaimana efektifitas penerapan terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan lansia di PSTW Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penerapan terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan lansia di PSTW Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan lansia sebelum dilakukan terapi relaksasi benson di PSTW Jember.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan lansia sesudah dilakukan terapi relaksasi benson di PSTW Jember.
- c. Menganalisis efektifitas penerapan terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan lansia di PSTW Jember.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menambah perkembangan ilmu keperawatan dan menambah referensi rujukan terkait penerapan terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan lansia.

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baru peneliti sebagai peneliti pemula khususnya terkait mengenai pengaruh penerapan terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan lansia di PSTW Jember.

2. Tenaga Kesehatan

Memberi informasi mengenai pengaruh penerapan terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan lansia untuk dipakai sebagai bahan pertimbangan membuat intervensi keperawatan di puskesmas, rumahsakit, sekolah ataupun lingkungan masyarakat.

3. Responden Penelitian

Memberi informasi mengenai pengaruh penerapan terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan, agar dapat di aplikasikan dengan rutin dalam mengurangi tingkat kecemasan.

4. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian mampu membantu penelitian selanjutnya sebagai acuan penelitian selanjutnya, terkait pengaruh penerapan terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan lansia.