

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan di dalam kehidupan manusia yang terjadi secara alamiah dan merupakan bagian dari proses perkembangan sepanjang rentang kehidupan. Pertambahan usia tanpa disadari menyebabkan lansia mengalami berbagai perubahan, baik fisiologis, kognitif, maupun psikososial. Salah satu perubahan fisiologis yang sering terjadi pada lansia adalah gangguan tidur akibat perubahan sistem saraf pusat dan ritme sirkadian yang mempengaruhi pola tidur-bangun.

Masalah pada lansia merupakan fenomena global yang terus meningkat. Menurut World Health Organization (WHO), jumlah penduduk dunia yang berusia 60 tahun ke atas pada tahun 2020 mencapai 1 miliar jiwa dan diperkirakan akan meningkat menjadi 1,4 miliar jiwa pada tahun 2030, serta meningkat dua kali lipat menjadi 2,1 miliar jiwa pada tahun 2050 (Juariah, 2022). Peningkatan jumlah lansia ini berdampak pada meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif, termasuk gangguan fungsi kognitif dan demensia, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam bidang kesehatan.

Di Indonesia, peningkatan jumlah lansia juga menunjukkan tren yang signifikan. Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan bahwa pada tahun 2045 jumlah penduduk lansia diperkirakan akan melampaui satu perlima dari total penduduk Indonesia. Persentase penduduk lansia di Indonesia meningkat dari 9,92% atau sekitar 26,82 juta jiwa pada tahun 2020 menjadi 10,82% atau sekitar

29,3 juta jiwa pada tahun 2021. Pada tahun 2024, diperkirakan sekitar 12% penduduk Indonesia merupakan lansia, dengan mayoritas berada pada kelompok usia 60–69 tahun dan didominasi oleh Perempuan (Asiva Noor Rachmayani, 2023).

Secara regional, Provinsi Jawa Timur merupakan salah satu provinsi dengan jumlah penduduk lansia yang cukup besar. Berdasarkan Profil Penduduk Lanjut Usia Provinsi Jawa Timur Tahun 2024 yang diterbitkan oleh BPS, proporsi penduduk lansia di Jawa Timur terus mengalami peningkatan dan didominasi oleh lansia usia 60–69 tahun, dengan jumlah lansia perempuan lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (Zulkipli, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa Jawa Timur merupakan wilayah yang memiliki potensi permasalahan kesehatan lansia yang kompleks, termasuk gangguan tidur.

Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami perubahan progresif pada sistem neurologis dan hormonal yang berperan dalam regulasi tidur, seperti penurunan sekresi melatonin dan perubahan ritme sirkadian, sehingga menyebabkan waktu tidur menjadi lebih singkat dan tidak nyenyak. Kondisi ini sering diperburuk oleh faktor psikologis seperti kecemasan, perasaan kesepian, kehilangan pasangan hidup, serta adanya penyakit kronis yang banyak dialami lansia. Pada lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW), perubahan lingkungan tempat tinggal, keterbatasan aktivitas fisik, pola aktivitas yang monoton, serta interaksi sosial yang terbatas dapat semakin mempengaruhi kualitas tidur. Gangguan tidur yang berlangsung secara terus-menerus dapat menyebabkan kelelahan di siang hari, penurunan konsentrasi, gangguan suasana hati, hingga menurunkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Apabila tidak

diberikan intervensi yang tepat, kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan tidur kronis yang berdampak pada penurunan status kesehatan fisik maupun psikologis lansia.

Gangguan tidur pada lansia ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, bangun terlalu dini, serta kualitas tidur yang tidak nyenyak. Kondisi ini dapat menimbulkan dampak seperti kelelahan di siang hari, penurunan konsentrasi, gangguan memori, perubahan suasana hati, serta meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan lain apabila tidak ditangani secara tepat.

Penatalaksanaan gangguan tidur pada lansia perlu mempertimbangkan aspek keamanan dan efektivitas, mengingat penggunaan terapi farmakologis dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping seperti ketergantungan obat, gangguan keseimbangan, serta peningkatan risiko jatuh pada lansia. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis direkomendasikan sebagai pendekatan utama dalam mengatasi gangguan tidur pada populasi gerontik. Salah satu intervensi yang banyak diteliti dan terbukti efektif adalah terapi relaksasi Benson.

Berdasarkan hasil penelitian dari Zulkipli, 2025 pemberian terapi relaksasi Benson pada lansia dengan gangguan tidur menunjukkan adanya penurunan skor insomnia secara signifikan setelah dilakukan intervensi, yang berarti terjadi peningkatan kualitas tidur pada responden setelah terapi diberikan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa relaksasi Benson mampu memberikan efek relaksasi fisiologis melalui pengaturan pernapasan dan pemusatan pikiran sehingga menurunkan ketegangan dan kecemasan yang menjadi faktor pemicu gangguan tidur. Penelitian lain yang dilakukan oleh Saputra et al., 2026

melaporkan bahwa lansia yang diberikan terapi relaksasi Benson secara rutin mengalami penurunan tingkat insomnia dibandingkan sebelum intervensi diberikan.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, mudah dilakukan, serta tidak memerlukan alat khusus, sehingga sangat sesuai diterapkan dalam setting Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW). Dengan implementasi terapi relaksasi Benson diharapkan dapat membantu memperbaiki pola tidur lansia di PSTW Kabupaten Jember serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara menyeluruh.

Berdasarkan uraian tersebut, gangguan tidur pada lansia memerlukan intervensi yang tepat dalam praktik keperawatan gerontik. Terapi relaksasi Benson sebagai intervensi non-farmakologis diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas tidur lansia secara aman dan efektif. Oleh karena itu, penulis tertarik menyusun Karya Ilmiah Akhir dengan judul “Implementasi Terapi Relaksasi Benson pada Lansia dengan Gangguan Tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember.”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimanakah implementasi terapi relaksasi Benson pada lansia dengan gangguan tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember?

### **1.3 Tujuan**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hasil implementasi terapi relaksasi Benson pada lansia dengan gangguan tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari Karya Ilmiah Akhir ini adalah untuk:

1. Mengidentifikasi karakteristik gangguan tidur pada pasien.
2. Mendeskripsikan pelaksanaan relaksasi Benson.
3. Menilai kualitas tidur pasien sesudah implementasi relaksasi Benson
4. Mendeskripsikan efektifitas implementasi relaksasi Benson terhadap kualitas tidur.

### **1.4 Manfaat**

#### **1.4.1 Teoritis**

Hasil Karya Ilmiah Akhir ini diharapkan dapat menjadi bahan pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan gerontik, serta menambah referensi mengenai implementasi terapi relaksasi Benson sebagai intervensi non-farmakologis pada lansia dengan gangguan tidur.

#### **1.4.2 Praktis**

1. Bagi Perawat

Hasil Karya Ilmiah Akhir ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam penerapan terapi relaksasi Benson sebagai bagian dari asuhan keperawatan gerontik untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan karya ilmiah ini dapat menjadi sumber referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan Gerontik, khususnya terkait penerapan terapi relaksasi Benson pada lansia dengan gangguan tidur.

3. Bagi Institusi Pelayanan Sosial/Kesehatan

Hasil Karya Ilmiah Akhir ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam upaya peningkatan mutu pelayanan keperawatan, khususnya dalam penerapan intervensi non-farmakologis untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil Karya Ilmiah Akhir ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian terkait efektivitas terapi relaksasi Benson maupun intervensi non-farmakologis lainnya pada lansia dengan gangguan tidur.