

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut data Departemen Kesehatan tahun 2013 tentang masalah kesehatan khusus yang muncul pada tahun 2001, yaitu peningkatan jumlah penduduk lanjut usia menyebabkan munculnya penyakit tidak menular yaitu diabetes, hipertensi, arteriosklerosis dan penyakit degeneratif lainnya. Stres dan gangguan kesehatan mental, seperti depresi, demensia (amnesia), kecemasan, dan gangguan tidur. Jika penyakit-penyakit tersebut di atas tidak segera diatasi akan berdampak pada munculnya masalah (Rahman et al., 2019).

Prevalensi global insomnia atau gangguan kualitas tidur di antara orang tua mencapai 13 sampai 47%, di mana 50 sampai 70% lebih tua dari 65 tahun. Di Indonesia, prevalensi insomnia atau gangguan kualitas tidur pada lansia cukup tinggi yaitu mencapai 67%. Sedangkan lansia dengan gangguan kualitas tidur ringan, lansia dengan gangguan kualitas tidur sedang sebanyak 55,8% mencapai 23,3%. Pada kelompok lansia rentan berusia 40 tahun, terdapat 7 lansia yang mengeluhkan gangguan kualitas tidur, dimana durasi tidur kurang dari 5 jam. Kejadian serupa juga terjadi pada kelompok lansia berusia 70 tahun, proporsinya 22%. Di kalangan lansia, tak terhitung banyaknya orang yang sering mengeluh sulit bangun pagi. Diantara kelompok

rentan berusia 70 tahun, 30% juga mengeluh sulit bangun di malam hari (Rudyana, 2018).

Fenomena saat ini tak terhitung bagi mereka yang mengeluh sulit tidur, sulit tidur di malam hari, dan bangun di pagi hari pusing dan lelah. Salah satu faktor penting yang diperlukan untuk kesehatan dan kualitas hidup seseorang adalah lamanya pola tidur atau kualitas tidur. Tidur merupakan kebutuhan yang sangat diperlukan dalam kehidupan manusia sehari-hari, membantu mengatasi stres, mencegah kelelahan, mencegah kehilangan energi, membantu memulihkan tubuh dan pikiran, serta menikmati hidup yang sehat (Wijayanti et al., 2020).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur. Dari hasil temuan yang ditemukan dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa bagi penderita gangguan kualitas tidur, hal ini tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, tetapi dapat juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain, misalnya beberapa orang memiliki penyakit yang menyakitkan. mengalami beberapa masalah dengan pola tidur atau kualitas tidur, hal ini karena Anda akan merasakan ketidaknyamanan fisik, sehingga mengurangi waktu tidur (Alfi and Yuliwar, 2018).

Penyebab gangguan kualitas tidur adalah masalah emosional, masalah kognitif dan masalah fisik. Ketiga faktor ini berperan penting dalam penyebab disfungsi kognitif, kebiasaan buruk atau tidak sehat, dan masalah kualitas tidur. Beberapa orang lanjut usia mengatakan

bahwa mereka sering mengalami masalah saat ingin tidur, seringkali mereka terbangun di malam hari untuk mencegah mereka tertidur lagi, sehingga mereka menghabiskan waktu dalam keadaan bermimpi dan hampir tidak memiliki waktu untuk bermimpi (Franciska, 2018).

Pada kasus tidur yang abnormal, hal ini berkaitan dengan patogenesis non-reducing prehipertensi, dimana tekanan darah tinggi dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang sehingga menyebabkan tekanan darah tinggi. Dalam kondisi tidur yang berkualitas, seseorang tidak perlu lagi merasa cemas, juga tidak perlu istirahat tanpa minum obat untuk mengatasi keadaan tersebut, karena hal itu akan terjadi dengan sendirinya (Ayunita, 2020).

Teknik relaksasi Benson adalah pengobatan non-medis, teknik relaksasi ini menggunakan unsur-unsur teknik relaksasi pernapasan, termasuk semua aspek keyakinan pribadi, yang dapat memungkinkan area internal untuk membantu seseorang menuju kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik. Dengan melakukan teknik relaksasi benson maka sistem saraf parasimpatis akan teraktivasi, yang akan tumbuh, sehingga menurunkan fungsi sistem yang dihasilkan oleh sistem saraf simpatis, kemudian meningkatkan semua fungsi sistem saraf simpatis. sistem saraf. Teknik relaksasi Benson yang diterapkan dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang dapat memperlebar arteri secara penuh dan memperlancar aliran darah, sehingga meningkatkan proses penghantaran O₂ ke seluruh jaringan

terutama jaringan perifer. Menstabilkan kenaikan tekanan darah secara bertahap untuk menghilangkan stres akibat tekanan darah tinggi (Ratnawati and Aswad, 2019).

Relaksasi Benson adalah teknik yang dilakukan melalui latihan pernapasan sehingga Anda dapat fokus pada kata yang menekankan kalimat berulang atau kata-kata formal, sehingga Anda dapat menghindari pikiran yang mengganggu bebas. Edukasi dan perawatan pernapasan secara teratur dengan cara yang benar akan membuat tubuh merasa lebih nyaman dan rileks, guna menghilangkan ketegangan stres dan ancaman. Saat Anda merilekskan pandangan, hipotalamus menghasilkan faktor pelepas kortikotropin (CRF). CRF meningkatkan kelenjar pituitari untuk merangsang opioid melanocortin (POMC), sehingga meningkatkan produksi enkephalin di medula adrenal. Kelenjar *pituitari* menghasilkan endorfin sebagai neurotransmitter. Ketika enkephalin dan endorfin meningkat, lansia dapat merasa lebih rileks dan nyaman saat tidur, yang dapat memuaskan waktu atau kualitas tidur lansia (Mas'adah, 2018).

Pada penelitian sebelumnya dari Aemilianus (2012) dijelaskan bahwa teknik relaksasi Benson dapat mempengaruhi insomnia pada lansia. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Hazilla (2014), ketika menggambarkan hasil yang diperoleh, diamati pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap kualitas tidur orang yang menerima hemodialisis. Analisis yang dilakukan oleh Trisnayanti (2015) juga

menunjukkan hasil yang jelas, yaitu terapi relaksasi Benson memiliki efek menurunkan tekanan darah. Dan analisis yang dilakukan oleh Solehati (2014) juga menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson efektif dalam mengurangi nyeri, oleh karena itu analisis tersebut merekomendasikan teknik relaksasi Benson sebagai pertimbangan bagi pasien dengan masalah kualitas tidur (Mas'adah, 2018).

Relaksasi adalah teknik latihan untuk sistem saraf parasimpatis yang merangsang penurunan semua fungsi, peningkatan sistem saraf simpatik, dan kemudian merangsang peningkatan semua fungsi sistem saraf simpatik. Jika seseorang menderita gangguan tidur, hal ini diketahui karena otak mengandalkan pengaktifan sistem saraf parasimpatis melalui teknik relaksasi, sehingga ketergantungan dapat hilang secara otomatis, sehingga mendorong keadaan tidur yang lebih nyaman. Oleh karena itu, metode yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan kualitas tidur adalah melalui teknik relaksasi Benson. Benson memperkenalkan jenis terapi relaksasi, yaitu untuk menghilangkan rasa sakit, gangguan tidur atau kecemasan/kecemasan (Sijabat, 2019).

Menurut Setyoadi (2011), jika seseorang merasa nyaman dan rileks, terapi relaksasi Benson dapat membuat mereka tertidur. Teknik relaksasi Benson memberikan seseorang kesempatan untuk mengendalikan diri dan lingkungannya. Terapi Relaksasi Benson dapat dilakukan oleh siapa saja dalam situasi apapun, baik sehat maupun

sakit. Terapi Relaksasi Benson adalah cara untuk mencegahnya dan dapat membantu tubuh pulih dan berintegrasi setiap hari. Orang yang berhasil melakukan relaksasi ini akan mengalami perubahan fisik dan perilaku. Ketika manusia mengalami masalah kualitas tidur akibat ketegangan otak dan otot, mereka dapat mengaktifkan saraf parasimpatis melalui teknologi relaksasi Benson, dan kemudian ketegangan tersebut akan hilang tanpa disadari hingga akhirnya memudahkan manusia untuk mulai tertidur (Rudyana, 2018).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, rumusan masalah yang termasuk dalam analisis ini dinyatakan dalam bentuk *literature review* yaitu "Apakah teknik relaksasi Benson mempengaruhi kualitas tidur: *literature review*?"

C. Tujuan

Penulisan skripsi dalam bentuk *literature review* ini memiliki tujuan agar dapat mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur.

D. Manfaat

1. Penderita

Dengan adanya analisis ini penderita diharapkan dapat menerapkan teknik relaksasi benson untuk mengurangi kualitas tidur.

2. Masyarakat

Pada penelitian ini diharapkan masyarakat dapat mengambil

wawasan yang telah diterapkan dalam pengetahuan teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur.

3. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman bagi para peneliti lainnya untuk dapat melaksanakan penelitian dengan mengaplikasikan sebagian teori dan konsep tentang teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur yang terdapat pada perkuliahan kedalam bentuk penelitian ilmiah.

4. Bagi puskesmas

Memberikan informasi tentang teknik relaksasi benson karena teknik ini dapat menjadikan salah satu pengobatan nonfarmakologi yang dapat digunakan bersamaan dengan terapi farmakologi untuk pasien yang mengalami gangguan kualitas tidur.

5. Pendidikan Keperawatan

Hasil dari analisis penelitian ini diharapkan pada teori pengaruh teknik relaksasi benson ini bisa menjadi bahan pelajaran dari terapi nonfarmakologi dan dapat menambah ilmu pengetahuan tentang terapi nonfarmakologi kepada mahasiswa keperawatan tentang teknik relaksasi benson dan yang dapat diaplikasikan dalam intervensi keperawatan.