

A.
PENDAHULUAN

B. Latar Belakang Masalah

Indonesia saat ini masuk ke dalam negara berstruktur penduduk tua (*ageing population*) karena memiliki proporsi lanjut usia/lansia (60 tahun keatas) yang besar. Hal tersebut dapat ditunjukkan dari data survey sensus nasional (Susenas) tahun 2015, bahwa jumlah lansia sebanyak 21,5 juta jiwa atau sekitar 8,43% dari seluruh penduduk Indonesia pada tahun 2015. Dari data penduduk tersebut menunjukkan populasi lansia cenderung meningkat setiap tahunnya, sehingga akan diikuti pula meningkatnya masalah lansia (BKKBN, 2017).

Menurut data Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) 2014, lansia yang masih aktif bekerja mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sebesar 47,48%, namun di sisi lain diketahui semakin bertambah tua umurnya, maka lansia yang mengalami kemunduran fungsi organ akan semakin banyak. Angka kesakitan lansia tahun 2014 sebesar 25,05% berarti bahwa sekitar satu dari empat lansia pernah mengalami sakit dalam satu bulan terakhir, hal tersebut menyebabkan lansia rawan terhadap serangan berbagai penyakit (BKKBN, 2017).

Usia lanjut merupakan usia yang mendekati akhir siklus kehidupan manusia di dunia. Usia tahap ini dimulai dari 60 tahunan sampai akhir kehidupan. Usia lanjut merupakan istilah tahap akhir dari proses penuaan. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua, dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, dimana pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit demi sedikit sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari lagi. Tahap usia lanjut adalah

tahap di mana terjadi penuaan dan penurunan, yang penurunannya lebih jelas dan lebih dapat diperhatikan dari pada tahap usia baya. Penuaan merupakan perubahan kumulatif pada makhluk hidup, termasuk tubuh, jaringan dan sel, yang mengalami penurunan kapasitas fungsional. Pada manusia penuaan dihubungkan dengan perubahan degeneratif pada kulit, tulang jantung, pembuluh darah, paru-paru, saraf dan jaringan tubuh lainnya. Dengan kemampuan regeneratif yang terbatas, lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit, sindroma dan kesakitan dibandingkan dengan orang dewasa lain. Penurunan ini terutama penurunan yang terjadi pada kemampuan otak dan kecemasan (Marialiwun, 2014).

Kecemasan pada lansia adalah hal yang paling sering terjadi. Sebagian besar lansia mengalami kecemasan seiring dengan bertambahnya usia. Lansia pada periode awal, adalah masa-masa kecemasan yang paling tinggi, tetapi, seiring dengan semakin bertambahnya usia, lansia berusaha menerima keadaan mereka dan merasa pasrah. Usia lanjut dipandang sebagai masa degenerasi biologis yang disertai dengan berbagai penderitaan seperti beberapa penyakit dan keudzuran serta kesadaran bahwa setiap orang akan mati, maka kecemasan akan kematian menjadi masalah psikologis yang penting pada lansia, khususnya lansia yang mengalami penyakit kronis. Pada orang lanjut usia biasanya memiliki kecenderungan penyakit kronis (menahun/berlangsung beberapa tahun) dan progresif (makin berat) sampai penderitanya mengalami kematian. Kenyataannya, proses penuaan dibarengi bersamaan dengan menurunnya daya tahan tubuh serta metabolisme sehingga

menjadi rawan terhadap penyakit, tetapi banyak penyakit yang menyertai proses ketuaan dewasa ini dapat dikontrol dan diobati. Masalah fisik dan psikologis sering ditemukan pada lanjut usia. Faktor psikologis diantaranya perasaan bosan, keletihan atau perasaan depresi (Nugroho, 2012). Kecemasan menghadapi kematian menjadi penting untuk diteliti, sebab kecemasan bisa menyerang siapa saja. Namun, ada spesifikasi bentuk kecemasan yang didasarkan pada usia individu. Umumnya, kecemasan ini merupakan suatu pikiran yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan kekhawatiran, rasa tidak tenang, dan perasaan yang tidak baik atau tidak enak yang tidak dapat dihindari oleh seseorang (Hurlock, 1990 dalam Nugroho 2012). Disamping itu juga, ada beberapa faktor lain yang dapat menimbulkan kecemasan ini, salah satunya adalah situasi. Menurut Hurlock (1990) dalam Nugroho (2012) bahwa jika setiap situasi yang mengancam keberadaan organisme dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan dalam kadar terberat dirasakan sebagai akibat dari perubahan sosial yang sangat cepat.

Salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan adalah dengan metode relaksasi. Diantara beberapa teknik relaksasi yang bisa digunakan adalah teknik relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Benson & Proctor 2000, dalam Purwanto, 2006). Kelebihan latihan tehnik relaksasi dari pada latihan yang lain adalah latihan relaksasi lebih mudah dilakukan bahkan

dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun, lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, dapat menekan biaya pengobatan, dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya kecemasan (Yosep, 2007).

Penelusuran penulis, penelitian mengenai pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia belum pernah diteliti sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Oka (2012) pada lansia di Panti Werdha Wening Wardoyo Ungaran dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh tehnik relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stress lansia.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis pada bulan Desember 2017 di Posbindu Lansia Puskesmas Kalinyamatan diperoleh informasi bahwa kunjungan Posbindu lansia dalam bulan November adalah 120 dengan rentang usia 60-90 tahun. Hasil observasi dan wawancara pada 10 lansia, didapatkan hasil: 6 lansia diantaranya mengalami kecemasan yaitu: 2 orang mengeluh penyakitnya tidak kunjung sembuh, susah tidur, sulit fokus terhadap apa yang dikerjakan dan terlihat tidak bersemangat, 3 orang mengeluh kangen dengan keluarga atau anak-anak yang tinggal jauh, jarang ditengok sama keluarga, terkadang memilih sendiri dan menangis saat teringat dengan keluarga dan 1 orang mengalami stroke, merasa kebingungan saat ditanya (pelupa), tidak bersemangat dan 4 lansia diantaranya tidak mengalami cemas.

C. Rumusan Masalah

Berdasar latar belakang di atas maka penulis tertarik dan berkeinginan

untuk melakukan studi kasus tentang asuhan keperawatan pada lansia dengan kecemasan menggunakan aplikasi relaksasi Benson dan nafas dalam di UPT. Puskesmas Kalinyamatan Kabupaten Jepara

D. Tujuan

Untuk mengetahui efektifitas relaksasi Benson dan nafas dalam terhadap perubahan tingkat kecemasan pada lansia di UPT. Puskesmas Kalinyamatan Kabupaten Jepara.

E. Manfaat

Bagi Penulis

Yaitu untuk menambah pengetahuan dan wawasan penulis tentang teori relaksasi dalam upaya mengurangi kecemasan pada lansia

Bagi Universitas Muhammadiyah Semarang

Sebagai bahan rujukan penelitian lainnya bahwa teknik relaksasi bisa lebih dikembangkan untuk mengurangi kecemasan pada lansia.

Bagi Puskesmas Kalinyamatan

Sebagai masukan untuk memberi pelayanan asuhan keperawatan pada lansia dan sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan pemberian teknik relaksasi.