

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia lanjut adalah tahap paling akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Usia lanjut ditandai dengan keadaan umur harapan hidup yang semakin meningkat dari tahun ke tahun, hal itu membutuhkan upaya pemeliharaan serta peningkatan kesehatan dalam rangka mencapai masa tua yang sehat, bahagia, berdaya guna, dan produktif dalam Pasal 19 UU No. 23 Tahun 1992 tentang kesehatan.

Menurut *World Health Organization* (WHO), di kawasan Asia Tenggara memiliki populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia dapat meningkat hingga 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 7,4% atau sekitar 5,300,000 dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 9,77% atau sekitar 24 juta jiwa dari total populasi, dan tahun 2020 WHO memperkirakan jumlah lansia mencapai 11,34% atau sekitar 28,8 juta dari total populasi. Indonesia adalah salah satu dari 5 negara dunia yang mempunyai jumlah usia lanjut yang tinggi, berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2012, jumlah lanjut usia di Indonesia yaitu 18,1 juta jiwa 7,6% dari total penduduk (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013).

Jumlah penduduk lansia di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2017 sebanyak 4,16 juta jiwa atau sekitar 8,67 persen dari total penduduk Jawa Barat, yang terdiri dari sebanyak 2,02 juta jiwa (8,31%) lansia laki-laki dan sebanyak 2,14 juta jiwa (9,03%) lansia perempuan (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat, 2018).

Dan sedangkan jumlah lansia di Kecamatan Citamiang Kota Sukabumi yaitu sebanyak 3,313 jiwa dengan jumlah lansia laki laki adalah 1,480 jiwa dan lansia perempuan yaitu sebanyak 1,833 jiwa (Badan Pusat Statistik Kota Sukabumi, 2020). Dengan jumlah ini membuat kemungkinan banyaknya lansia yang memiliki masalah kecemasan di Kecamatan Citamiang dan dipilihlah kecamatan ini oleh penulis sebagai tempat melakukan kegiatan KTI.

Berbagai masalah yang muncul dari bertambahnya usia semakin meningkatkan pencetus permasalahan yang kompleks baik dari masalah fisik maupun psikososial. Masalah psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia seperti : kesepian, perasaan sedih, depresi, dan kecemasan. Kecemasan termasuk salah satu masalah kesehatan jiwa yang paling sering muncul (Subandi dkk, 2013).

Perubahan terkait usia dalam anatomi dan fisiologi, penyakit sebagai akibat dari perubahan ini, dan pengaruh psikososial pada organ semuanya sangat terkait dengan penuaan. Lanjut usia dipandang sebagai masa kemunduran, masa di mana orang lanjut usia dapat merasakan kemerosotan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual mereka sendiri. Sebagian besar, mereka memandang lanjut usia sebagai orang yang tidak berdaya, penurut, lemah, dan bergantung pada keturunannya. Para lanjut usia tidak banyak berusaha untuk memajukan diri, yang menyebabkan kemunduran fisik dan mental.

Lanjut usia, di sisi lain, melihat dan mengalami hari tua secara berbeda. Beberapa lanjut usia mampu mengenali pentingnya usia tua dalam konteks keberadaan manusia, sebagai tahap kehidupan yang menawarkan kemungkinan bagi lanjut usia untuk matang dan berkembang di samping keinginan untuk berkontribusi pada masyarakat dalam beberapa cara (Sulandri, dkk, 2013). Kecemasan merupakan salah satu gejala psikologis yang dialami lansia ketika tidak mampu menyelesaikan masalah yang berkembang sebagai akibat dari proses tersebut. Jika lansia terus merasakan hal ini, hal itu dapat merusak kesejahteraan fisik dan emosional mereka secara negatif, yang akan berdampak pada cara mereka menjalani kehidupan sehari-hari (Maryam, dkk 2012).

Sebuah respon terhadap rangsangan internal atau eksternal, kecemasan ditandai dengan kekhawatiran yang berlebihan dan tidak jelas dan bermanifestasi sebagai gejala emosional, kognitif, fisik, dan perilaku (Baradero, 2015). Bahkan jika dia tidak menyadari penyebab sensasi menakutkan, seseorang yang cemas mungkin merasa tidak nyaman, takut, atau memiliki firasat bahwa hal-hal buruk akan terjadi padanya. Tingkat keparahan kecemasan dapat berkisar dari rendah, sedang, berat, hingga panik. Setiap derajat mengubah keadaan emosional dan fisiologis seseorang.

Ada berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi farmakologis yaitu terapi menggunakan obat ataupun senyawa yang bekerja mempengaruhi penurunan kecemasan, namun tidak semua penderita yang mengalami kecemasan mengkonsumsi obat-obatan. Adapun terapi non-farmakologis yang dapat mengurangi kecemasan dengan cara teknik relaksasi napas dalam.

Tujuan dari teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk lain membantu memperbaiki perbaikan tulang dada dan toraks, mengontrol pola pernapasan, meningkatkan fungsi diafragma, mendorong relaksasi otot, menghilangkan udara yang terperangkap, dan meningkatkan inflasi alveolus (Bruner & Suddarth, 2013). Sudah terbukti oleh penelitian yang dilakukan oleh Inra (2019), Noorrahman (2022) dan Nasuha (2016) bahwa relaksasi napas dalam dapat mengurangi kecemasan. Ada beragam teknik terapi yang dapat diaplikasikan namun penulis memilih teknik relaksasi napas dalam karena teknik ini sangat mudah diaplikasikan terutama kepada lansia, lansia dapat dengan mudah mengingat langkah langkahnya juga dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja.

Dengan ditetapkannya Kecamatan Citamiang dan terpilihnya Tn.D sebagai responden melalui serangkaian persetujuan dan kuesioner, Tn.D terpilih menjadi responden karena ia memenuhi kriteria kasus yaitu keadaan klien memiliki masalah psikososial kecemasan, klien menyetujui diadakannya kegiatan ini dan teknik napas dalam ini juga sudah disetujui oleh Tn. D untuk diaplikasikan kepadanya.

Dengan demikian, kegiatan ini untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi kecemasan. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik mengambil judul proposal *“Aplikasi Teknik Relaksasi Napas Dalam Pada Tn.D Dengan Kecemasan Di Kecamatan Citamiang Kota Sukabumi”*

B. Tujuan Penulisan

1. Mampu melakukan pengkajian pada Tn.D dengan kecemasan di Kecamatan Citamiang.

2. Mampu merumuskan masalah dan membuat diagnosis keperawatan pada Tn.D dengan kecemasan di Kecamatan Citamiang.
3. Mampu menyusun perencanaan asuhan keperawatan pada Tn.D dengan kecemasan di Kecamatan Citamiang.
4. Mampu melaksanakan implementasi asuhan keperawatan pengaplikasian teknik relaksasi napas dalam pada Tn.D dengan kecemasan di Kecamatan Citamiang.
5. Mampu mengevaluasi hasil asuhan keperawatan pengaplikasian teknik relaksasi napas dalam pada Tn.D dengan kecemasan di Kecamatan Citamiang.

C. Manfaat Penulisan

1. Bagi Institusi

Penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini dapat menjadi bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan bagi para pembacanya terutama untuk mahasiswa DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi khususnya kepada pencari sumber pembahasan tentang pengaplikasian teknik relaksasi napas dalam pada pasien lansia dengan gangguan cemas.

2. Bagi Klien

Melalui pengaplikasian teknik napas dalam ini penulis berharap kepada klien yang mengalami kecemasan ini dapat mengurangi bahkan menghilangkan kecemasan yang dideritanya dan mampu mengaplikasikannya secara mandiri agar mampu mengurangi kecemasan ketika klien merasa kecemasannya kembali muncul.