

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tahap lanjut usia (lansia) merupakan fase puncak dalam siklus hidup manusia yang diiringi oleh mekanisme penuaan alami. Pada masa ini, seseorang berhadapan dengan degresi fungsi tubuh secara menyeluruh, baik dari aspek fisiologis, kejiwaan, maupun fungsi sosial. Fenomena penuaan tidak tergolong sebagai kondisi penyakit, melainkan proses biologis yang berjalan fisiologis sesuai tahap pertumbuhan manusia. Pertambahan usia memicu pelbagai pergeseran kondisi fisik, di antaranya kemerosotan tonus serta massa otot, penurunan kinerja organ penting, keterbatasan mobilitas, serta rentannya tubuh terhadap penyakit degeneratif dan kronis. Dampak akumulatif dari perubahan-perubahan ini dapat menekan kemandirian harian sekaligus berkontribusi terhadap rendahnya derajat kesejahteraan hidup lansia.

Mekanisme penuaan secara alami menandai fase lanjut usia (lansia) sebagai tahap akhir perjalanan hidup manusia. Berbagai penurunan kapasitas tubuh pada domain fisik, psikologis, hingga peran sosial dialami individu saat memasuki fase ini. Penuaan itu sendiri merupakan fenomena biologis yang bersifat fisiologis, bukan suatu penyakit atau kondisi patologis. Bertambahnya usia menyebabkan kekuatan otot menyusut, kinerja organ-organ vital menurun, mobilitas terbatas, dan risiko penderitaan akibat penyakit degeneratif kronis makin meningkat. Implikasi dari seluruh perubahan tubuh ini pada akhirnya memengaruhi tingkat independensi lansia serta berdampak langsung pada penurunan kualitas hidup mereka.

Isu kesehatan global yang saat ini makin intensif dikaji, termasuk di Indonesia, adalah mengenai kualitas hidup (*Quality of Life/QOL*) warga lanjut usia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengartikan kualitas hidup sebagai cara pandang individu terhadap posisinya dalam menjalani hidup, yang dipengaruhi oleh konteks kebudayaan, nilai sosial tempat ia tinggal, serta selaras dengan tujuan, ekspektasi, kriteria, dan perhatian pribadinya. Implikasinya, tolak

ukur mutu hidup lansia tidak melulu dipatok dari kondisi fisik, melainkan juga mencakup aspek kesehatan psikologis, ikatan sosial, dan kelayakan lingkungan harian. Perspektif multidimensional ini memperlihatkan bahwa mutu hidup menjadi indikator utama untuk mengevaluasi kesejahteraan serta keberfungsian individu pada fase senja.

Berdasarkan data World Health Organization, pertumbuhan jumlah lansia secara global menunjukkan tren peningkatan yang amat masif. Saat ini populasi lansia dunia yang berusia rata-rata 60 tahun diperkirakan berada di kisaran 500 juta jiwa, dan diprediksi bakal membengkak dari 1,2 miliar menjadi 2 miliar jiwa pada pertengahan dekade 2020-an. Fenomena pertumbuhan ini menjadi bukti nyata terjadinya pergeseran struktur demografi yang ditandai oleh meluasnya persentase penduduk usia lanjut di pelbagai belahan dunia.

Perkembangan jumlah warga usia lanjut di Indonesia turut memperlihatkan kecenderungan serupa. Proyeksi Badan Pusat Statistik (BPS) mengindikasikan bahwa pada tahun 2045, proporsi penduduk senior diperkirakan bakal menembus angka di atas satu seperlima dari keseluruhan populasi nasional. Kurun waktu 2020 hingga 2021 saja mencatat kenaikan persentase lansia dari 9,92% (setara 26,82 juta jiwa) menjadi 10,82% (sekitar 29,3 juta jiwa). Fenomena ini menegaskan bahwa Indonesia secara resmi telah memasuki era *ageing population* sejak 2021, ditandai oleh rasio warga lansia yang melampaui ambang 10%. Memasuki tahun 2025, proporsi tersebut kian menanjak hingga 11,93% dengan angka beban ketergantungan lansia berada di kisaran 11,00. Lonjakan kuantitas warga senior ini merupakan implikasi positif dari meningkatnya angka harapan hidup yang disokong oleh modernisasi layanan medis, pemerataan pendidikan, serta kemajuan taraf sosio-ekonomi masyarakat. Kendati demikian, tren demografis ini membawa konsekuensi tantangan serius terkait pemenuhan layanan kesehatan, jaminan sosial, independensi finansial, dan pemeliharaan mutu hidup lansia.

Mengacu pada publikasi Statistik Penduduk Lanjut Usia 2025 dari Badan Pusat Statistik, tercatat sebanyak 44,02% warga usia lanjut mengeluhkan masalah kesehatan, dengan 21,21% di antaranya mengalami keluhan yang membatasi kemampuan dalam menuntaskan kegiatan harian. Gambaran ini mengonfirmasi bahwa kendala kesehatan masih berkedudukan sebagai salah satu tantangan paling krusial bagi populasi lansia. Di samping itu, mayoritas warga senior masih menggantungkan pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari secara signifikan kepada anggota keluarga mereka. Degenerasi kondisi fisik yang berlangsung secara gradual seiring bertambahnya umur turut mengikis tingkat independensi serta memicu penurunan mutu hidup lansia.

Selain itu, publikasi Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat tahun 2024 mencatat tren pertumbuhan kuantitas warga senior yang berlanjut, yang menandai bahwa kawasan Jawa Barat secara resmi telah menginjak fase struktur kependudukan tua (*ageing population*). Ditinjau dari rentang usia, kelompok lansia muda (60–69 tahun) mendominasi dengan kontribusi mencapai 63,88%. Sementara itu, dilihat dari persebaran geografis tempat tinggal, sebanyak 74,69% warga usia lanjut berdomisili di kawasan perkotaan. Dinamika demografi ini menegaskan krusialnya penguatan program pelayanan kesehatan, jaminan kesejahteraan, serta pemeliharaan mutu hidup lansia sebagai elemen penting dalam pembangunan kesehatan berkesinambungan.

Data resmi Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat tahun 2024 mengonfirmasi tren kenaikan kuantitas warga usia lanjut dari tahun ke tahun. Fenomena ini menegaskan bahwa Jawa Barat resmi menginjak fase struktur kependudukan tua (*ageing population*), yang dicirikan oleh kian dominannya rasio warga lansia dalam tatanan demografi. Dilihat dari segmentasi umur, kelompok lansia muda (60–69 tahun) mencatatkan porsi terbesar hingga 63,88%. Di samping itu, mayoritas populasi senior berdomisili di kawasan urban dengan proporsi menyentuh 74,69%. Realitas demografis ini memperlihatkan pergeseran struktur

masyarakat yang menuntut pengutamaan strategi dalam merancang dan menyediakan fasilitas medis, jaminan sosial, serta formulasi program penguatan kesejahteraan warga lansia.

Laporan resmi Badan Pusat Statistik Kabupaten Bogor mencatat kuantitas penduduk wilayah tersebut telah menyentuh angka sekitar 5,68 juta jiwa pada tahun 2024. Tingginya demografi kependudukan ini menempatkan tren lonjakan populasi warga usia lanjut sebagai salah satu isu strategis mendesak dalam ranah kesehatan dan jaminan sosial. Pertumbuhan angka harapan hidup menjadi pendorong utama meningkatnya proporsi warga senior secara bertahap, yang pada gilirannya memicu berbagai hambatan baru, seperti tingginya permintaan fungsional medis, pendampingan sosial, serta efektivitas program pemeliharaan mutu hidup lansia agar tetap sehat, mandiri, dan berdaya. Maka dari itu, penguatan kolaborasi terpadu antara pihak pemerintah, elemen keluarga, serta komunitas masyarakat sangat krusial dalam menghadirkan fasilitas dan daya dukung yang optimal bagi populasi lanjut usia di Kabupaten Bogor.

Gangguan kecemasan (ansietas) tergolong sebagai salah satu isu kesehatan jiwa mendasar yang marak melanda kelompok usia lanjut dan berkedudukan sebagai determinan utama kesejahteraan mental mereka. Temuan ilmiah Mumpuni et al. (2021) mengonfirmasi keterkaitan erat secara statistik antara derajat kecemasan dan mutu hidup lansia ($p = 0{,}019$), yang bermakna bahwa eskalasi kecemasan berbanding lurus dengan penurunan tingkat kualitas hidup warga senior. Pemicu ansietas pada populasi lanjut usia bersifat multifaktorial, meliputi degenerasi fungsi fisiologis, ketakutan menghadapi kematian, duka akibat wafatnya pasangan, minimnya relasi sosial, tingginya ketergantungan pada pihak lain, hingga tekanan finansial. Jika dibiarkan tanpa intervensi yang memadai, distres emosional ini berpotensi merusak kesehatan mental lansia, menghambat integrasi sosial serta mobilitas harian, sekaligus memicu kemerosotan mutu hidup secara holistik.

Rendahnya derajat kesejahteraan pada warga usia lanjut turut dikonfirmasi oleh temuan berbagai studi terdahulu. Riset Husna dan Syahputri (2025) di kawasan Puskesmas Kauman, Kabupaten Tulungagung, mendokumentasikan bahwa mayoritas lansia dengan riwayat hipertensi (64,3%) mencatatkan skor kualitas hidup dalam kategori rendah. Hasil yang sejajar dipublikasikan oleh Jufri et al. (2025) di Puskesmas Karuwisi, Kota Makassar, yang mencatat 38,6% responden lansia berada pada kategori kualitas hidup yang buruk. Studi tersebut mengidentifikasi korelasi signifikan antara derajat kesepian dan taraf hidup lansia, yang mengarahkan pada simpulan bahwa dimensi psikososial memegang peranan krusial terhadap tingkat kesejahteraan populasi senior.

Laporan *Global AgeWatch Index* yang dirilis oleh *HelpAge International* memberikan gambaran komprehensif mengenai tingkat kesejahteraan warga usia lanjut di Indonesia. Hasil pemeringkatan tersebut menempatkan Indonesia di posisi ke-71 dari total 96 negara yang dianalisis terkait mutu hidup dan kesejahteraan populasi lansia. Khusus pada domain kesehatan, Indonesia menempati urutan ke-70, yang mencerminkan bahwa penanganan kesehatan dan kesejahteraan warga senior masih diwarnai berbagai tantangan kompleks. Realitas statistik ini menegaskan urgensi peningkatan program pelayanan kesehatan yang berkelanjutan guna mengoptimalkan taraf hidup lansia di Indonesia secara menyeluruh.

Ditinjau dari sudut pandang pelayanan medis, tata laksana gangguan kesehatan pada warga senior sejauh ini cenderung bertumpu pada intervensi farmakoterapi melalui konsumsi medikasi. Kendati demikian, fasilitas kesehatan primer seperti Puskesmas perlu mengimbangi pendekatan tersebut dengan mengintegrasikan terapi non-farmakologis yang komprehensif, aman, hemat biaya, dan praktis dipraktikkan secara mandiri oleh lansia. Sejumlah literatur ilmiah mendokumentasikan bahwa manipulasi relaksasi, terutama latihan pernapasan dalam (*deep breathing*) serta relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation/PMR*), terbukti efektif memperbaiki status kesehatan fisik sekaligus kesejahteraan psikis populasi lanjut usia.

Hasil eksplorasi ilmiah oleh Dyah Dharmesti et al. (2025) di wilayah Bali mengonfirmasi bahwa penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) maupun *Slow Deep Breathing Exercise* berdampak signifikan pada perbaikan mutu tidur populasi usia lanjut. Temuan ini selaras dengan studi Toercya et al. (2024) yang menyimpulkan keunggulan latihan napas dalam (*deep breathing*) dalam mengoptimalkan kualitas tidur lansia wanita bila dibandingkan dengan metode *diaphragmatic breathing*. Di samping itu, riset mengenai pernapasan dalam lambat pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Berlian (2025) membuktikan kemampuan intervensi tersebut dalam mereduksi tekanan darah secara bermakna. Optimalisasi parameter fisiologis ini pada gilirannya berpeluang menopang kenaikan derajat kualitas hidup lansia secara komprehensif.

Kendati berbagai literatur ilmiah telah mengonfirmasi efektivitas teknik relaksasi *deep breathing* serta *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dalam mengoptimalkan parameter kesehatan lansia—seperti perbaikan mutu tidur, reduksi ansietas, dan regulasi tekanan darah—masih dijumpai *research gap* yang krusial. Sampai saat ini, eksplorasi yang secara spesifik menguji efektivitas penggabungan modul *deep breathing* dan PMR sebagai bentuk perlakuan terpadu terhadap peningkatan mutu hidup lansia secara komprehensif tergolong masih terbatas. Di samping itu, pengaplikasian kuesioner *World Health Organization Quality of Life-BREF* (WHOQOL-BREF) guna menilai dampak kombinasi kedua modalitas ini pada taraf hidup populasi senior juga relatif jarang dipublikasikan, khususnya dalam ruang lingkup fasilitas pelayanan kesehatan primer seperti Puskesmas di Kabupaten Bogor.

Mayoritas studi terdahulu umumnya berfokus pada implementasi tunggal dari satu modalitas relaksasi atau hanya mengukur implikasinya terhadap parameter kesehatan biologis spesifik, seperti kestabilan tekanan darah, perbaikan mutu tidur, maupun penurunan derajat ansietas. Padahal, mutu hidup pada dasarnya merupakan entitas multidimensi yang mengintegrasikan aspek fisik, kesejahteraan psikologis, interaksi sosial, hingga daya dukung

lingkungan. Oleh sebab itu, eksplorasi ilmiah yang menguji efektivitas penggabungan *deep breathing* dan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dalam kerangka pelatihan yang sistematis serta terpadu terhadap kualitas hidup lansia secara utuh teramat dibutuhkan. Pendekatan terintegrasi ini dipandang lebih aplikatif dan realistis untuk diimplementasikan dalam layanan kesehatan primer di Puskesmas sebagai langkah promotif-preventif dalam mendongkrak derajat kesejahteraan warga senior.

Sebagai fasilitas pelayanan kesehatan primer di wilayah Kabupaten Bogor, Puskesmas Kiarapandak memegang peranan strategis dalam memfasilitasi layanan kesehatan bagi populasi lanjut usia. Kelompok lansia yang secara konsisten memanfaatkan sarana Puskesmas membutuhkan penanganan khusus akibat kompleksitas gangguan kesehatan yang timbul beriringan dengan proses penuaan. Temuan studi pendahuluan yang dieksekusi peneliti pada awal tahun 2026 di Puskesmas Kiarapandak mengungkapkan bahwa mayoritas pengunjung usia lanjut mengeluhkan beragam kendala biologis maupun psikis, di antaranya rasa lelah berlebih, distorsi pola tidur, ansietas, hingga keterbatasan mobilitas harian. Rangkaian kondisi tersebut berisiko menggerus tingkat kesejahteraan serta memicu kemerosotan mutu hidup lansia secara nyata.

Di samping itu, temuan observasi di lapangan mendokumentasikan bahwa fasilitas Puskesmas Kiarapandak belum memiliki program pelatihan relaksasi yang diselenggarakan secara sistematis dan terstandar sebagai bentuk modalitas suportif bagi warga senior. Kenyataan ini menegaskan tingginya urgensi penyediaan terapi non-farmakologis yang praktis, aman, serta berdaya guna dalam mendongkrak taraf hidup lansia. Atas dasar fenomena tersebut, peneliti terdorong untuk merancang serta mengevaluasi tingkat efektivitas modul relaksasi terpadu yang memadukan teknik pernapasan dalam (*deep breathing*) dan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap perbaikan mutu hidup lansia di wilayah Puskesmas Kiarapandak, Kabupaten Bogor.

Bertolak dari uraian latar belakang tersebut, riset bertajuk "*Evaluasi Efektivitas Intervensi Relaksasi Terpadu (Deep Breathing dan Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Derajat Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Kiarapandak Tahun 2026*" menjadi teramat esensial dan mendesak untuk dieksekusi. Hal ini dimaksudkan sebagai bentuk kontribusi aplikatif dalam mengoptimalkan mutu hidup warga usia lanjut melalui terapi non-farmakologis yang sistematis, ekonomis, serta mudah diimplementasikan pada fasilitas pelayanan kesehatan primer.

1.2 Rumusan Masalah

Merujuk pada uraian latar belakang sebelumnya, riset ini ditujukan untuk mengevaluasi dampak pemberian relaksasi *deep breathing* serta *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap perbaikan derajat kualitas hidup lansia. Atas dasar hal tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini ditetapkan sebagai berikut:

1. Berapakah rata-rata skor kualitas hidup lansia sebelum diberikan relaksasi (*deep breathing* dan *Progressive muscle relaxation*) di Puskesmas Kiarapandak Tahun 2026?
2. Berapa rata-rata skor kesejahteraan lansia pasca-pemberian latihan pernapasan dalam dan relaksasi otot progresif di Puskesmas Kiarapandak pada tahun 2026?
3. Apakah terdapat pengaruh relaksasi (*deep breathing* dan *Progressive muscle relaxation*) terhadap kualitas hidup lansia di Puskesmas Kiarapandak Tahun 2026?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Riset ini secara umum bertujuan untuk mengevaluasi dampak pelatihan relaksasi terpadu yang memadukan teknik *deep breathing* dan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap peningkatan derajat kualitas hidup populasi usia lanjut di Puskesmas Kiarapandak Tahun 2026.

1.3.2 Tujuan Khusus

Secara khusus, riset ini diorientasikan untuk:

1. Mengidentifikasi rerata nilai kualitas hidup kelompok lansia sebelum (*pre-test*) mendapatkan intervensi relaksasi gabungan (*deep breathing* dan *Progressive Muscle Relaxation*) di Puskesmas Kiarapandak.
2. Mengidentifikasi rerata nilai kualitas hidup kelompok lansia sesudah (*post-test*) menyelesaikan program relaksasi terpadu (*deep breathing* dan *Progressive Muscle Relaxation*) di Puskesmas Kiarapandak.
3. Menganalisis signifikansi pengaruh pemberian perlakuan relaksasi (*deep breathing* dan *Progressive Muscle Relaxation*) terhadap perbaikan derajat kualitas hidup lansia di Puskesmas Kiarapandak.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara konseptual, temuan riset ini diharapkan mampu memperkaya literatur ilmiah di ranah keperawatan lansia dan kesehatan komunitas, khususnya mengenai kontribusi intervensi komplementer relaksasi dalam mengoptimalkan derajat kesejahteraan lansia. Penelitian ini juga disiapkan sebagai bahan acuan dan pembandingan bagi peneliti berikutnya yang tertarik menguji berbagai variasi teknik relaksasi pada kelompok lanjut usia.

1.4.2 Manfaat Praktis

Kontribusi operasional dari pelaksanaan penelitian ini dapat dirasakan oleh berbagai lini subjek, antara lain:

1.4.2.1. Bagi Puskesmas Kiarapandak

Temuan riset ini berdaya guna sebagai landasan penyusunan layanan kesehatan lansia berbasis fakta (*evidence-based practice*), terutama dalam merancang modul latihan relaksasi berkala sebagai bagian dari pilar edukatif dan pencegahan pada Puskesmas Kiarapandak.

1.4.2.2. Bagi Tenaga Kesehatan

Temuan ini berdaya guna sebagai rujukan teknis bagi tenaga kesehatan khususnya perawat dan bidan dalam mengimplementasikan prosedur relaksasi *deep breathing* dan PMR sebagai intervensi komplementer terstandar untuk memulihkan derajat kesejahteraan lansia.

1.4.2.3. Bagi Lansia

Peserta lansia yang terlibat dapat memetik wawasan serta penguasaan keterampilan relaksasi praktis guna dipraktikkan secara mandiri di rumah. Penguasaan teknik ini berdaya guna dalam mengontrol ketidaknyamanan fisik dan gangguan psikis, sehingga mampu mengoptimalkan derajat kesejahteraan hidup sehari-hari.

1.4.2.4. Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan

Kajian ini berdaya guna sebagai sumber literatur dan referensi akademik dalam pengembangan studi kesehatan, khususnya pada disiplin ilmu kebidanan. Hasil eksplorasi ini dapat dijadikan pijakan penyusunan modul pembelajaran, pengayaan materi kurikulum, dan panduan klinik yang berfokus pada intervensi non-farmakologis berbasis bukti untuk memulihkan mutu layanan kesehatan lansia.

1.4.2.5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Temuan eksplorasi ilmiah ini berdaya guna sebagai basis pustaka serta komparator bagi riset-riset lanjutan yang tertarik menguji modalitas relaksasi pada populasi usia lanjut dengan memperluas cakupan variabel, diversifikasi lokasi, serta penerapan desain penelitian yang lebih variatif.

