

## PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BONDOWOSO

Handono Fatkhur Rahman<sup>(1)</sup>; Ririn Handayani<sup>(2)</sup>; Baitus Sholehah<sup>(3)</sup>

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid

Handono.hfc@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRACT

*Elderly is a term for individuals who have entered the final adult period. Problems that often occur in the elderly include reduced sleep quality. Benson relaxation is a development of a relaxation response developed by Benson, where this relaxation is a combination of relaxation with the religious beliefs adopted. The purpose of this study was to determine the effect of benson relaxation therapy on the quality of elderly sleep in UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. The research design used was quasy experiment with a nonrandomized control group pretest-posttest design. The number of samples is 50 samples divided into 25 samples of the control group and 25 samples of the intervention group given benson relaxation therapy. The results of the study in the intervention group is p value (0.0005) <  $\alpha$  (0.05) which means there is the influence of benson relaxation therapy on the quality of sleep of elderly. While the control group p value (1.00) >  $\alpha$  (0.05) which means there is no effect of benson relaxation therapy on the quality of elderly sleep. The results of this study indicate that benson therapy in the elderly can improve the quality of the elderly.*

*Keywords: Benson Relaxation, Sleep, Elderly*

### PENDAHULUAN

Lansia merupakan istilah bagi individu yang telah memasuki periode dewasa akhir atau usia tua. Periode ini merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang, dimana telah terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap. Salah satu aspek utama dari peningkatan kesehatan untuk lansia adalah pemeliharaan tidur untuk memastikan pemulihan fungsi tubuh sampai tingkat fungsional yang optimal dan untuk memastikan keterjagaan di siang hari dalam menyelesaikan tugas-tugas dan menikmati kualitas hidup yang tinggi.

Berdasarkan data dari Biro Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jumlah lansia yaitu persentase lansia terhadap jumlah penduduk meningkat dari 9,27% pada tahun 2000 menjadi 10,57% pada tahun 2011. Pada Tahun 2020 jumlah

lansia di perkirakan 11,34% dari jumlah penduduk (Badan Pusat Statistik, 2011). Penelitian di Amerika Serikat mengidentifikasi bahwa 50 % lansia yang tinggal di komunitas dan 70% lansia yang tinggal di tempat perawatan mengeluhkan kualitas tidur mereka. 21% lansia di Indonesia mengalami gangguan dalam kualitas tidurnya. Umumnya hampir 1,5 kali lipat lebih banyak di derita orangtua di banding anak muda (Wahyuni, 2009).

Kualitas tidur merupakan keadaan tidur yang dialami seorang individu untuk menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur merupakan kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur *rapid eye movement*

(REM) dan *Non rapid eye movement* (NREM) yang normal (Potter & Perry, 2009).

Kurang tidur dapat menyebabkan seseorang merasa mengantuk yang berlebihan pada siang hari dan kurang berenergi serta menyebabkan gangguan konsentrasi. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan seseorang terganggunya kualitas kinerjanya dan dapat beresiko untuk mengalami gangguan kejiwaannya.

Metode penatalaksanaan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia pada umumnya dengan menggunakan farmakologis, namun pemakaian obat yang berlebihan akan berdampak bagi kesehatan lansia. Pemakaian obat-obatan inipun bila tidak disertai dengan perbaikan pola makan, pola tidur serta penyelesaian penyebab psikologis, maka obat-obatan hanya dapat mengatasi gangguan yang bersifat sementara dan tidak menyembuhkan. Dengan demikian di perlukan terapi non farmakologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur lansia salah satunya dengan Teknik Relaksasi Benson.

Teknik Relaksasi Benson merupakan terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama. Pada masa ini lansia cenderung untuk lebih meningkatkan spritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan sehingga teknik relaksasi yang tepat untuk di lakukan dalam menangi masalah

ketidaknyamanan yaitu dengan Teknik Relaksasi Benson (Novitasari, 2014).

*Herbert Benson* mengatakan mengatakan kombinasi antara teknik relaksasi dan kuatnya keyakinan yang baik merupakan faktor keberhasilan relaksasi. Unsur keyakinan yang akan digunakan dalam intervensi adalah unsur keyakinan agama. Unsur keyakinan yang dimasukkan adalah penyebutan kata atau kalimat yang sesuai dengan keyakinan agama masing-masing secara berulang-ulang yang disertai dengan sikap pasrah. keutamaan dari relaksasi benson yaitu prosedur mudah di lakukan dapat di lakukan dengan sendiri setiap waktu, tidak memerlukan biaya yang banyak, dan tidak memerlukan waktu yang cukup lama.

## METODELOGI PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *Quasy Eksperiment Design* dengan rancangan *nonrandomized control group pretest-posttest design*. Jumlah sampel sebanyak 50 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi (diberikan Terapi Relaksasi Benson) sebanyak 25 responden dan kelompok kontrol sebanyak 25 responden. Terapi Relaksasi Benson diberikan sebanyak 1 kali 1 hari dengan lama waktu 20 menit selama 30 hari. Alat ukur kualitas tidur yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PQSI).

yang tidak memiliki gangguan kualitas tidur, 1 orang (4%) yang memiliki gangguan kualitas tidur ringan, 11 orang (44%) memiliki gangguan kualitas tidur sedang dan 13 orang (52%) memiliki gangguan kualitas tidur berat. Sedangkan kualitas tidur pada kelompok intervensi sesudah dilakukan terapi benson terdapat 4 orang (16%) yang tidak memiliki gangguan kualitas tidur, 14 orang (56%) yang memiliki gangguan kualitas tidur ringan, 7 orang (28%) memiliki gangguan kualitas tidur sedang dan 0 orang (%) memiliki gangguan kualitas tidur berat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Pada Kelompok Intervensi**

Tingkat Kriteria Kualitas Tidur	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	f	%	f	%
Tidak ada gangguan	0	0	4	16
Ringan	1	4	14	56
Sedang	11	44	7	28
Berat	13	52	0	0
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Tabel 1. menunjukkan bahwa kualitas tidur pada kelompok intervensi sebelum dilakukan terapi benson terdapat 0 orang (0%)

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Pada Kelompok Kontrol**

Tingkat Kriteria Kualitas Tidur	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	%
Tidak ada gangguan	0	0	0	0
Ringan	1	4	1	4
Sedang	10	40	10	40
Berat	14	56	14	56
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Tabel 2. di dapatkan bahwa kualitas tidur sebelum di lakukan terapi relaksasi benson pada kelompok kontrol yaitu 0 orang (0%) yang memiliki gangguan kualitas tidur, 1 orang (4%) yang memiliki gangguan kualitas tidur ringan, 10 orang (40%) memiliki gangguan kualitas tidur sedang dan 14 orang (56%) memiliki gangguan kualitas tidur berat. Sedangkan kualitas tidur sesudah dilakukan terapi relaksasi benson pada kelompok kontrol didapatkan 14 orang (56%) yang memiliki gangguan kualitas tidur berat, 10 orang (40%) yang memiliki gangguan kualitas tidur sedang, 1 orang (4%) memiliki gangguan kualitas tidur sedang dan 0 orang (0%) yang tidak ada gangguan.

**Tabel 3. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Pada Kelompok Intervensi**

Variabel	P value
Sebelum Intervensi – Setelah Intervensi	0,0005

Tabel 3. Menjelaskan bahwa nilai p value (0,0005) <  $\alpha$  (0,05), hal ini menjelaskan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso pada kelompok Intervensi.

**Tabel 4. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Pada Kelompok Kontrol**

Variabel	P value
Sebelum Intervensi – Setelah Intervensi	1,00

Tabel 4. Menjelaskan bahwa nilai p value (1,00) >  $\alpha$  (0,05), hal ini menjelaskan bahwa tidak ada pengaruh terapi relaksasi

benson terhadap kualitas tidur lansia di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso pada kelompok Kontrol.

**Tabel 5. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol**

Variabel	P value
Sebelum Intervensi Kelompok Intervensi – Sebelum Intervensi Kelompok Kontrol	1,00
Sesudah Intervensi Kelompok Intervensi – Sesudah Intervensi Kelompok Kontrol	0,0005

Tabel 5. Menjelaskan bahwa kelompok sebelum intervensi pada kelompok intervensi memiliki variansi yang sama dengan kelompok sebelum intervensi pada kelompok kontrol (p value (1,00) >  $\alpha$  (0,05)), yang artinya tidak ada perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum di berikan terapi relaksasi benson. Sedangkan pada kelompok sesudah intervensi pada kelompok intervensi memiliki variansi yang beda dengan kelompok sesudah intervensi pada kelompok kontrol (p value (0,0005) <  $\alpha$  (0,05)), yang artinya ada perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum di berikan terapi relaksasi benson.

## PEMBAHASAN

### Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Pada Kelompok Intervensi

Hasil penelitian pada kelompok intervensi yang di berikan perlakuan terapi relaksasi benson sebelum dan sesudah menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terapi relaksasi benson terdapat 13 orang (52%) memiliki gangguan kualitas tidur berat. Sedangkan setelah di lakukan terapi relaksasi benson terdapat 14 orang (56%) yang memiliki gangguan kualitas tidur ringan.

Kualitas tidur seseorang di katakan baik apabila di tandai dengan tidur yang tenang,

merasa segar pada pagi hari, dan merasa semangat untuk melakukan aktifitas, tidak menunjukkan tanda – tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya.

Menyadari banyaknya efek negatif karena menggunakan obat kimia maka seharusnya pengobatan non farmakologis lebih efektif. Selain itu dosis obat yang tidak praktis serta jenis obat yang sulit di dapat mengakibatkan lansia berhenti mengonsumsi obat dan berdampak terhadap terapi pengobatan yang di lakukan menjadi tidak efektif. Maka dari itu perlu di lakukan pengobatan alternatif (terapi relaksasi benson) terapi relaksasi benson merupakan gabungan teknik relaksasi nafas dalam yang di lakukan dengan cara memusatkan faktor keyakinan. Respon relaksasi yang melibatkan keyakinan yang di anut akan mempercepat terjadinya keadaan rileks. Pelatihan relaksasi pernafasan dilakukan dengan mengatur mekanisme pernafasan yaitu pada irama dan intensitas yang lebih lambat dan dalam. Keteraturan dalam bernafas khususnya dengan irama yang tepat akan menyebabkan sikap mental dan badan yang rileks, sedangkan pelatihan otot akan menyebabkan otot semakin lentur dan dapat menerima situasi yang merangsang luapan emosi tanpa membuatnya kaku (Novitasari, 2014).. Selain itu juga fokus terapi benson merupakan kesejahteraan yang berhubungan dengan tubuh, pikiran dan spiritual, terapi benson bertujuan untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang – berulang kalimat ritual (Allah) dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu, melegakan stress untuk penyakit darah tinggi penyakit jantung dan hendak susah tidur, sakit kepala. Membantu orang menjadi rileks , dan dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik. Setelah di lakukan terapi relaksasi benson dengan latihan nafas dalam yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman, Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus

untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi *Pro opioid melano cortin* (POMC) sehingga produksi *enkephalin* oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan  $\beta$  *endorphin* sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Meningkatnya *enkephalin* dan  $\beta$  *endorphin* kebutuhan tidur akan terpenuhi dan lansia akan merasa lebih rileks dan nyaman dalam tidurnya (Mau, 2012).

Dari uji statistik di dapat kan nilai P *value* pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah di lakukan terapi relaksasi benson menunjukkan nilai  $p = 0,000$  lebih kecil dari  $p \alpha = 0,005$  yang artinya  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima yang berarti ada pengaruh yang signifikan terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso pada kelompok Intervensi. Hal ini di perkuat dengan hasil penelitian sebelumnya yaitu ada pengaruh yang signifikan antara Relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stress pada lansia (Karyana, 2013).

### **Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Pada Kelompok Kontrol**

Hasil penelitian pada kelompok kontrol didapatkan hasil 14 orang (56%) memiliki gangguan kualitas tidur berat sebelum dan sesudah tanpa perlakuan terapi relaksasi benson, Hal ini menunjukkan bahwa tidak adanya peningkatan antara sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol terhadap kualitas tidur lansia , dapat dilihat pada P *value* kedua kelompok penelitian yang menunjukkan nilai 1,000 yang berarti lebih besar dari P  $\alpha = 0,005$ , hal ini menjelaskan bahwa tidak ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso pada kelompok Kontrol.

Pengaturan dan kontrol tidur tergantung dari hubungan antara dua mekanisme serebral yang secara bergantian mengaktifkan dan menekan pusat otak untuk tidur dan bangun. *Reticular Activating System* (RAS) di bagian batang otak atas di yakini mempunyai sel - sel khusus dalam mempertahankan kewaspadaan dan kesadaran. RAS memberikan stimulus visual, auditori, nyeri, dan sensorik raba. Juga menerima stimulus dari korteks serebri (emosi dan proses pikir) (Tarwoto & Wartolah, 2011).

Beberapa lansia hampir tidak memiliki tahap 4 atau tidur yang dalam. Seorang lansia lebih sering terbangun di malam hari, dan membutuhkan waktu yang sulit untuk memulai tidur kembali. Adanya peningkatan waktu tidur siang pada lansia, keluhan tentang kesulitan tidur pada lansia sering kali akibat adanya penyakit kronik yang di derita. Perubahan pola tidur pada lansia di sebabkan perubahan Susunan Saraf Pusat yang mempengaruhi pengaturan tidur. Kerusakan sensori karena penuaan, dapat mengurangi sensitivitas terhadap waktu yang mempertahankan irama sirkadian (Wahyudi, 2018).

Kualitas tidur ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti kedalaman tidur, kemampuan tinggal tidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh gangguan tidur. Dengan kata lain, memiliki kualitas tidur baik sangat penting dan vital untuk hidup sehat semua orang.

Metode penatalaksanaan yang bertujuan meningkatkan kualitas tidur lansia pada umumnya terbagi atas terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis memiliki efek yang cepat. Namun demikian, penggunaan obat-obatan ini menimbulkan dampak jangka panjang yang berbahaya bagi kesehatan lansia. Dengan demikian sangat di anjurkan terapi non farmakologis yang efektif

dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Pada kelompok kontrol ini di harapkan mengalami peningkatan kualitas tidur yang baik, akan tetapi dalam melakukan penelitian ini tidak terjadi peneurunan, hal ini bisa terjadi karena di sebabkan oleh kurangnya pemahaman responden yang luas dan pola tidur yang kurang baik.

### **Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol**

Hasil penelitian menjelaskan bahwa kelompok sebelum intervensi pada kelompok intervensi memiliki variansi yang sama dengan kelompok sebelum intervensi pada kelompok kontrol ( $p \text{ value } (1,00) > \alpha (0,05)$ ), yang artinya tidak ada perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum di berikan terapi relaksasi benson. Sedangkan pada kelompok sesudah intervensi pada kelompok intervensi memiliki variansi yang beda dengan kelompok sesudah intervensi pada kelompok kontrol ( $p \text{ value } (0,0005) < \alpha (0,05)$ ), yang artinya ada perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum di berikan terapi relaksasi benson.

Penelitian ini membuktikan bahwa adanya pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia sehingga berimplikasi dapat meningkatkan kualitas tidur dan tidak menunjukkan tanda – tanda kekurangan tidur serta tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Hal ini di karenakan terapi relaksasi benson efektif dan aman dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

Terapi relaksasi benson juga bisa di jadikan metode penatalaksanaa non farmakologis yang bertujuan untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur sehingga berimplikasi tidak menimbulkan efek samping dan membantu meningkatkan kualitas tidur lansia. Karena pada umumnya dengan menggunakan farmakologis akan menimbulkan dampak jangka panjang yang berbahaya bagi kesehatan lansia,

pemakaian obat – obatan inipun jika tidak disertai dengan perbaikan pola makan, pola tidur serta penyelesaian penyebab psikologis maka obat – obatan hanya dapat mengatasi gangguan yang bersifat sementara dan tidak menyembuhkan.

Terapi relaksasi benson, gabungan teknik relaksasi nafas dalam yang di lakukan dengan cara memusatkan faktor keyakinan dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu, berimplikasi terhadap mengatasi kecemasan dan menambah keimanan serta mendapatkan pengalaman – penguasaan transidensi. Terapi relaksasi benson juga lebih efektif karena dapat di gunakan di segala tempat.

Penelitian ini memberikan peluang kualitas peningkatan terhadap kebutuhan dasar lansia dalam meningkatkan kualitas tidurnya. Dalam hal ini perawat menjadi cermat dan kritis dalam pelayanan kesehatan terhadap lansia.

#### **KESIMPULAN**

Terdapat pengaruh yang sangat signifikan pemberian terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Inayati, Nur. 2013. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia Pertama (*Early Old Age*) Umur 60-70 Tahun Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. Jember.
- Karyana, Kadek Okka. 2013. Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Strees Lansia di Unit Reabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Keperawatan Jiwa*, Vol. 1, No. 2 (November), 186.
- Mau, Aemelianus. 2012. *Pengaruh Penerapan Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Gangguan Tidur Insomnia*. STIKes Maranatha Kupang. Kupang.

- Novitasari, Ike. 2014. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, (Juli), 3.
- Potter & Perry. 2009. *Fundamental Keperawatan*. EGC. Jakarta. 326.
- Tarwoto & Wartonah. 2011. *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.135.
- Wahyudi, Nugruho. 2008. *Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik*. ECG. Jakarta. 54.
- Wahyuni, Dian. 2009. Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Werdha Bakti Dharma. *JKK*, vol. 41, no. 1 (januari), 2381.