

PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP GANGGUAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Flora Sijabat
Universitas sari mutiara Indonesia
flora636@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia membutuhkan waktu tidur 6-7 jam perhari, walaupun mereka menghabiskan lebih banyak waktu di tempat tidur tetapi lanjut usia sering mengeluh mengalami gangguan tidur (insomnia), mengeluh terbangun pada malam hari memiliki waktu tidur kurang total dan kebanyakan tidur hanya 3-4 jam saja oleh karena itu salah satu bentuk intervensi gangguan kualitas tidur adalah terapi relaksasi benson. Terapi Relaksasi Benson merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat yang diyakini dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap gangguan kualitas tidur (insomnia) pada lansia. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *Quasi Eksperimen one group pre test- post test design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan tehnik *total sampling*. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon sign rank test* dengan taraf kesalahan (α)=0,05 diperoleh nilai $p=0,000$ ($p<\alpha$) yang berarti H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan penerapan terapi relaksasi Benson terhadap gangguan kualitas tidur (insomnia) pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian direkomendasikan agar terapi relaksasi Benson dijadikan salah satu terapi non farmakologis untuk mengurangi gangguan kualitas tidur (insomnia) pada lansia dalam sistem pelayanan kesehatan di panti werda dan juga di berbagai instansi seperti pukesmas atau rumah sakit.

Kata Kunci : Relaksasi Benson, insomnia, lansia

Pendahuluan

Meningkatnya jumlah lansia akan menimbulkan permasalahan diberbagai aspek kehidupan baik secara individu maupun kaitannya dengan keluarga dan masyarakat. Permasalahan tersebut berupa aspek kesehatan fisik, psikologis, sosial dan ekonomi. Seiring dengan pertambahan umur, apalagi memasuki lanjut usia terjadi penurunan pada tubuh. Salah satu masalah yang paling sering dikeluhkan oleh lansia adalah insomnia (Aemilius, 2012).

Prevalensi Insomnia di Amerika sekitar mencapai 67% dari 1.508 lansia usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3 % lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia. Sedangkan di thailand, hampir 50% lansia yang berusia >60 tahun mengalami insomnia (*National Sleep Foundation, 2014*).

Kebutuhan tidur setiap orang berbeda-beda, usia lanjut membutuhkan

waktu tidur 6-7 jam perhari. Walaupun mereka menghabiskan lebih banyak waktu di tempat tidur, tetapi usia lanjut sering mengeluh terbangun pada malam hari, memiliki waktu tidur kurang total dan kebanyakan tidur hanya 3-4 jam saja (Kryger et al, 2010).

Menurut Carpenito (2009) salah satu bentuk intervensi gangguan kualitas tidur adalah relaksasi. Menurut Purwanto dan Zuikah (2007) relaksasi merupakan pengaktifan dari saraf parasimpatis yang menstimulus turunya semua fungsi, dinaikkan oleh sistem saraf simpatis dan menstimulus naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis. Ketika seseorang mengalami gangguan tidur, maka ada ketergantungan pada otak sehingga dengan mengaktifkan saraf parasimpatis dengan teknik relaksasi maka secara otomatis ketergantungan berkurang sehingga seseorang akan mudah untuk masuk ke kondisi tidur (Hidayah, 2011).

Oleh karena itu salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi

masalah gangguan pemenuhan tidur adalah dengan menggunakan relaksasi Benson. Benson memperkenalkan teknik relaksasi yaitu suatu teknik pengobatan untuk menghilangkan nyeri, insomnia dan kecemasan (Hidayah, 2011).

Relaksasi Benson merupakan teknik latihan napas untuk memusatkan perhatian pada suatu kata fokus dengan menyebutkan berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Dengan latihan napas yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman (Rambod, dkk, 2013).

Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). CRF merangsang kelenjar *pituitary* untuk meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi *enkephalin* oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar *pituitary* juga menghasilkan β *endorphin* sebagai neurotransmitter. Meningkatnya *enkephalin* dan β *endorphin* makalansia akan merasa lebih rileks dan nyaman dalam tidurnya sehingga kualitas tidur lansia menjadi terpenuhi (Rambod, dkk, 2013).

Kelebihan Relaksasi Benson dari pada relaksasi lainnya adalah latihan relaksasi Benson merupakan salah satu metode hemat biaya dan mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping, selain itu kelebihan dari relaksasi Benson ini lebih mudah dilaksanakan oleh lansia (Aryana dan Novitasari, 2013).

Kelebihan latihan benson ini juga memudahkan perawat untuk melakukan tindakan keperawatan dalam pemberian terapi non farmakologis, selain hemat biaya dan mudah dilakukan juga tidak membutuhkan waktu yang lama. Terapi relaksasi Benson biasanya membutuhkan waktu 10-20 menit saja bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping. Terapi relaksasi Benson ini tidak hanya digunakan untuk meningkatkan

kualitas tidur saja tetapi terepi relaksasi Benson ini juga dapat digunakan sebagai terapi non farmakologis untuk menghilangkan nyeri, hipertensi dan kecemasan (Maryam, 2011).

Hasil penelitian sebelumnya pada Aemilianus (2012) menjelaskan terapi relaksasi Benson berpengaruh terhadap insomnia pada lansia. Penelitian Hazilla (2014) menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kualitas tidur pasien yang mendapatkan terapi hemodialisis. Penelitian Trisnayanti (2015) juga menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian Solehati (2014) juga menunjukkan ada pegraruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri, sehingga pada penelitian ini merekomendasikan relaksasi Benson sebagai bahan pertimbangan untuk lansia yang mengalami gangguan tidur (insomnia).

Hasil survey awal terhadap 10 lansia di panti Werda Joyah Uken, mengatakan ada keluhan gangguan tidur seperti waktu tidur yang kurang, mengeluh susah tidur di malam hari dan biasanya mulai tidur antara jam 8.00 Wib sampai jam 8.30 Wib Lansia mengatakan sering terbangun pada malam hari untuk ke kamar mandi. Kondisi lain yang dialami lansia sehingga terbangun pada malam hari dikarenakan merasakan nyeri dan terbangun karena mimpi, Keluhan lain yang dialami lansia yaitu merasa kurang segar setelah bangun di pagi hari dan mengantuk di siang hari.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena diatas, maka peneliti merasa kualitas tidur pada lansia sangat perlu diatasi dengan memberikan terapi relaksasi Benson selain itu di panti werda Joyah Uken ini belum pernah ada yang melakukan penelitian dengan menggunakan Relaksasi Benson, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap kualitas tidur (insomnia)

pada lansia di panti Werda Joyah Uken Aceh Tengah”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka peneliti merumuskan masalah bagaimana Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap gangguan kualitas tidur (insomnia) pada lansia di panti Werda Joyah Uken Aceh Tengah ?

Hasil penelitian terkait

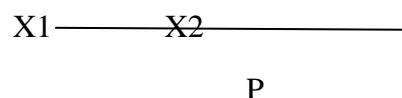
Hasil penelitian sebelumnya Aemilianus (2012) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan penerapan tehnik relaksasi Benson terhadap insomnia pada lansia dengan nilai $(\alpha)=0,05$ diperoleh nilai $p=0,000$ dalam Penelitian Aemilius memerlukan waktu minimal 3 minggu untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Hazila (2014) menunjukkan bahwa ada pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pasien yang mendapatkan terapi hemodialisis. Pemberian tehnik relaksasi benson sebaiknya dilakukan minimal 3 minggu untuk meningkatkan kualitas tidur.

Pratiwi (2015) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan penerapan tehnik relaksasi Benson dan murottal Al-Quran terhadap tekanan darah dengan nilai $(\alpha)=0,05$ diperoleh nilai $p=0,000$. Penelitian Tetti (2014) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan tehnik relaksasi Benson terhadap penurunan kecemasan dengan

nilai $(\alpha)=0,05$ diperoleh nilai $p=0,000$. Penelitian Maryam (2012) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap pengaruh relaksasi otot progresif pada kualitas tidur terhadap pasien yang menjalani hemodialisis dengan nilai $(\alpha)=0,05$ diperoleh nilai $p=0,001$. Kadek dan Dwi (2013) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan penerapan tehnik relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stres pada lansia dengan nilai $(\alpha)=0,05$ diperoleh nilai $p=0,002$

Desain Penelitian

Jenis Penelitian yang digunakan adalah penelitian *Quasi Eksperimentan*pa kelompok Kontrol dengan pendekatan *Only Group Pretest-Posttest Design* (Arikunto, 2010). Jenis penelitian ini digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan efektifitas pemberian intervensi berupa Tehnik Relaksasi Benson terhadap gangguan kualitas tidur (insomnia) pada lansia, Selanjutnya desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan :

X1: *Pre test*

P : Pemberian terapi relaksasi Benson

X2: *Post test*

Instrument Penelitian

Insomnia Rating Scale (IRS) dikembangkan oleh Moul, Plikonis, Miewald, Carey, dan Buysse (2001) dari *Universitas Pittsburgh Sleep Medicine Institute* (UPSMI) dengan melakukan penelitian yang berjudul *Preliminary Study of The Test-Retest Reliability and Concurrent Validities of The Pittsburgh Insomnia Rating Scale (PIRS)*. PIRS merupakan hak cipta dari Universitas Pittsburgh yang telah disepakati oleh

Medical Center Western Psychiatric University Pittsburgh.

Pittsburgh Insomnia Rating Scale (PIRS) dipublikasikan di Indonesia lalu diterjemahkan oleh Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS). Dimensi atau komponen pada PIRS sama dengan KSPBJ-IRS dimana penggantian kalimat dan item-item yang dimasukkan dalam alat ukur ini berdasarkan persetujuan *expert judgment*. KSPBJ-IRS meminta empat

orang *expert judgment*, yaitu tiga orang dosen bidang psikologi klinis Indonesia yang mengerti mengenai masalah insomnia dan satu orang adalah dosen bidang psikiatri Universitas Pittsburgh.

Berikut merupakan delapan butir pertanyaan hasil modifikasi dari KSPBJ *Insomnia Rating Scale* dan nilai skoring dari tiap item yang dipilih oleh subyek adalah sebagai berikut: lamanya tidur, mimpi, kualitas tidur, masuk tidur, terbangun malam hari, waktu untuk tidur kembali, terbangun dini hari, dan perasaan waktu bangun. Hasil pengukuran yang telah dilakukan oleh KSPBJ-IRS ditetapkan bahwa nilai di atas 10 maka sudah dapat digolongkan tidak insomnia.

Angket yang telah disusun oleh Iskandar dan Setyonegoro (2003), terdiri dari 8 pertanyaan dan telah dimodifikasi oleh Sumedi (2010) dengan jumlah 11 item pertanyaan dimana setiap pertanyaan hasil modifikasi Sumedi mewakili pertanyaan yang berkaitan dengan lamanya tidur, mimpi, kualitas tidur, masuk tidur, terbangun malam hari, waktu untuk tidur kembali, terbangun dini hari dan perasaan waktu bangun.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ahmad (2013), KSPBJ-IRS telah teruji dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,83 dan validitas 0,89 yang dilakukan pada 30 orang lansia di Panti Tresna Werda Ciparay Bandung. Buysse (2005) mengembangkan KSPBJ-IRS untuk mengukur kualitas tidur dan membaginya kedalam beberapa derajat dimulai dari kategori tidak insomnia (11-19), insomnia ringan(20-27), insomnia berat (28-36) dan insomnia sangat berat (37-44).

Penelitian Setyoadi (2014) juga menyatakan bahwa instrumen KSPBJ-IRS memiliki pertanyaan yang lebih aplikatif bila digunakan pada lansia dan juga KSPBJ-IRS memiliki 11 pertanyaan yang dirasa tidak menyulitkan lansia dalam menjawab kuesioner dibandingkan dengan instrumen PSQI (*pittsburg Sleep Quality Index*) yang terdapat banyak pertanyaan

dan juga cara menghitung instrumen juga masih manual dengan cara menggunakan kunci skoring untuk keseluruhan pertanyaan masing-masing pertanyaan berkisar mulai 0-3 kemudian semua jumlah dari pertanyaan ditambahkan dan setelah itu dikategorikan jika hasil dari penjumlahan <5 maka kualitas tidur dikatakan baik tetapi jika hasil dari penjumlahan >5 maka kualitas tidur dikatakan buruk, instrumen PSQI memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,80 dan validitas 0,83.

Alat dan Prosedur Pengumpulan Data

1. Setelah mendapat ijin melakukan penelitian kemudian peneliti melakukan koordinasi dengan pihak Panti Werda joyah Uken Aceh Tengah.
2. Peneliti kemudian menjelaskan pada lansia yang menjadi responden ataupun sampel tentang terapi relaksasi benson setelah selesai menjelaskan kepada responden kemudian peneliti meminta untuk menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*).
3. Pada hari yang sama peneliti melakukan *Pre test* untuk mengukur dan mengobservasi gangguan kualitas tidur (insomnia) pada lansia
 - a. Intervensi dilakukan selama 4 minggu dan dalam 1 minggu diberikan terapi relaksasi benson sebanyak 3 kali.
 - 1) Langkah 1
Pilih salah satu kata atau frase singkat yang mencerminkan keyakinan, Seperti kalimat "Tidur"
 - 2) Langkah 2
Atur posisi yang nyaman seperti duduk bersila, tangan berada di atas lutut
 - 3) Langkah 3
Pejamkan mata dengan rileks

- 4) Langkah 4
Lemaskan otot-otot mulai dari kaki lalu betis, paha dan perut. Kendorkan semua otot pada tubuh. Lemaskan kepala, leher dan pundak dengan memutar leher dan mengangkat pundak perlahan-lahan. Untuk lengan dan tangan ulurkan kemudian kendurkan dan biarkan terkurai wajar di pangkuan
 - 5) Langkah 5
Bernapaslah perlahan-lahan dengan wajar tanpa memaksakan irama. Kemudian mulailah dengan mengulang-ulang dalam hati kata atau frase yang kita pilih sambil menghembuskan napas
 - 6) Langkah 6
Pertahankan sikap pasif. Caranya duduk dengan tenang mengulang-ulang frase atau kata yang sudah diyakini dalam hati dan konsentrasikan pikiran
 - 7) Langkah 7
Dilakukan selama 10–20 menit saja. Setelah meditasi selesai, duduklah dengan tenang masih dengan mata yang terpejam selama 1–2 menit. Hentikan pengulangan kata-kata fokus, biarlah fikiran lain masuk ke dalam kesadaran kita
 - 8) Langkah 8
Bukalah mata perlahan-lahan dan duduk dengan tenang selama 1 atau 2 menit, karena jika kita langsung berdiri mungkin akan terasa sedikit pusing, namun pusing ini tidak berbahaya
- b. Setelah selesai melakukan terapi relaksasi benson selama 4 minggu dan pada hari yang sama pula peneliti melakukan *post test* dengan menggunakan lembar observasi KSPBJ-IRS yang

terdiri dari 11 pertanyaan untuk melihat apakah terapi relaksasi Benson ini dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia di panti werda Joyah Uken Aceh Tengah.

Analisa Data

1. Univariat

Dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik masing – masing variabel yang diteliti. Variabel yang diteliti adalah kualitas tidur (insomnia) pada lansia dan terapi relaksasi Benson. Hasil dari analisis ini berupa variabel numerik dengan hasil mean, standat deviasi, minimim-maksimum dan 95% *confidence interval* dari masing-masing variabel.

2. Bivariat

Analisa data bivariat bertujuan untuk melihat perbedaan antara sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan. Sebelum uji bivariat dilakukan uji normalitas untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 orang. Setelah dilakukan uji normalitas ternyata data pada penelitian tidak berdistribusi normal $p=0,000$ maka tidak dapat menggunakan uji *paired t test* karena syarat menggunakan uji *paired t test* data harus berdistribusi normal $p>0,05$. Untuk itu pada penelitian ini menggunakan uji alternatif yaitu dengan menggunakan uji *wilcoxon*, dengan tingkatkemaknaan 95% ($\alpha 0,05$)

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

a. Umur Responden

Tabel 4.1

Distribusi Responden Berdasarkan Umur Lansia Di Panti Jompo Joyah Uken Aceh Tengah Tahun 2016 (n=30).

Variabel	n	Mean	SD	Min-Mak	95% CI
Umur	30	68,43	4,074	60-75	66,91-69,95

Berdasarkan pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa rata-rata umur pada lansia adalah 68,43 tahun (SD=4,074) dengan usia termuda adalah 60 tahun dan usia tertua 75 tahun. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa umur rata-rata antara 66,91 tahun sampai 69,95 tahun.

b. Jenis kelamin Responden

Tabel 4.2

Distribusi Responden Berdasarkan Jenis kelamin Lansia Di Panti Jompo Joyah Uken Aceh Tengah Tahun 2016 (n=30).

Karakteristik responden	frekuensi(f)	persentase(%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	5	16,7
Perempuan	25	83,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 4.2 mayoritasresponden berjenis kelamin perempuan sebanyak 25 responden (83,3%)

c. Gangguan Kualitas Tidur Lansia Sebelum diberikan Terapi Relaksasi Benson

Tabel 4.3

Distribusi Responden Berdasarkan Gangguan Kualitas Tidur Lansia Sebelum diberikan Terapi Relaksasi Benson di Panti Jompo Joyah Uken Aceh Tengah Tahun 2016 (n=30).

Variabel	n	Mean	SD	Min-Mak	95%CI
Insomnia (pre)	30	32,43	3,036	24-38	31,30 - 33,57

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan Terapi Relaksasi Benson, lansia yang mengalami insomnia memiliki nilai rata-rata (Mean=32,43) dan dengan nilai (SD=3,036). Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata insomnia sebelum diberikan terapi relaksasi benson 31,30 sampai 33,57.

Artinya bahwa sebelum diberikan terapi relaksai benson lansia yang mengalami insomnia berada pada insomnia berat (28-36) dan insomnia sangat berat (37-44) sedangkan dari hasil estimasi interval mayoritas lansia sebelum diberikan terapi relaksasi benson mengalami insomnia berat.

d. Gangguan Kualitas Tidur Lansia Setelah diberikan Terapi Relaksasi Benson

Tabel 4.4

Distribusi Responden Berdasarkan Gangguan Kualitas Tidur Lansia Setelah diberikan Terapi Relaksasi Benson di Panti Jompo Joyah Uken Aceh Tengah Tahun 2016 (n=30).

Variabel	n	Mean	SD	Min-Mak	95%CI
Insomnia (post)	30	22,17	3,130	20-30	21,00 – 23,34

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa setelah diberikan Terapi Relaksasi Benson, lansia yang mengalami insomnia memiliki nilai rata-rata (Mean=22,17) dan nilai (SD=3,130). Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata insomnia sebelum diberikan terapi relaksasi benson 31,30 sampai 33,57.

Artinya bahwa setelah diberikan terapi relaksai benson lansia yang insomnia mengalami penurunan yaitu dari insomnia berat (28-36) menjadi insomnia ringan (20-27) dan dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% mayoritas insomnia yang dialami lansia setelah diberikan terapi benson adalah insomnia ringan.

e. Analisa Bivariat

Tabel 4.5

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Gangguan kualitas Tidur (insomnia) di Panti Jompo Joyah Uken Aceh Tengah Tahun 2016 (n=30).

Katagori	Mean	SD	95%CI	<i>pvalue</i>
Insomnia sebelum diberikan terapi relaksasi benson	32,43	3,036	31,30 – 33,57	0,000
Insomnia sesudah diberikan terapi relaksasi benson	22,17	3,130	21,00 – 23,34	

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa hasil analisis menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai rata-rata sebelum diberikan terapi relaksasi Benson sebesar 32,43 dan nilai rata-rata sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson sebesar 22,17. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini sebelum diberikan terapi relaksasi benson 31,30 sampai 33,57 dan setelah diberikan terapi relaksasi benson mengalami penurunan yaitu 21 sampai 23,34 dengan *Pvalue* sebesar 0,000 (*pvalue* < 0,05) maka H_0 ditolak, artinya hasil ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian terapi relaksasi Benson terhadap gangguan kualitas tidur (insomnia) di Panti Werda Joyah Uken Aceh Tengah Tahun 2016.

Dengan demikian pemberian terapi relaksasi Benson pada lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur (insomnia) terdapat pengaruh yang nyata, hal ini membuktikan bahwa pemberian terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan gangguan kualitas tidur (insomnia) pada lansia.

PEMBAHASAN

a. Jenis kelamin dan Umur responden

Hasil distribusi pada tabel 4.1 dan tabel 4.2 menunjukkan bahwa mayoritas responden pada penelitian berjenis kelamin perempuan sebanyak 25 orang (83,3%) dan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 5 orang (16,7%), rata-rata usia pada lansia saat penelitian adalah 68,43 tahun ($SD=4,074$) dengan usia termuda adalah 60 tahun dan usia tertua adalah 75 tahun. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa umur rata-rata antara 66,91 tahun sampai 69,95 tahun.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Aemilius (2012) dalam penelitiannya juga mengatakan mayoritas lansia berusia 60-74 tahun (*elderly age*) dikarenakan lebih banyak yang tinggal di panti sosial penyantunan lanjut usia berumur 60-74 dari pada lansia yang berusia 76 - >90 tahun (*older age*).

Kusuma (2013) juga menyatakan bahwa semakin tua usia seseorang maka keluhan terhadap gangguan tidur akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Faktor usia merupakan faktor yang terpenting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur, efisiensi tidur (jumlah waktu tidur berbanding dengan waktu berbaring di tempat tidur) semakin berkurang.

Penelitian ini didukung oleh Marchira (2010) dalam penelitiannya menyatakan bahwa pola tidur bangun berubah sepanjang kehidupan seseorang sesuai dengan bertambahnya usia karena sekresi hormon melatonin pada lanjut usia mulai berkurang dimana hormon ini memainkan peran yang sangat penting

dalam memperbaiki tidur, mengatur jam biologis tubuh, serta menghilangkan pengaruh dari perbedaan jam tidur.

Apabila sekresi melatonin ini berkurang, maka menyebabkan berkurangnya jam tidur pada lanjut usia sehingga terjadilah insomnia.

Berkurangnya kemampuan adaptasi lansia terhadap perubahan-perubahan merupakan hal yang normal terjadi pada lansia yang bersamaan dengan terjadinya perubahan fisik. Selain itu, ritmik sirkadian tidur-bangun lansia juga sering terganggu, jam biologik lebih pendek dan fase tidurnya lebih maju (Marchira, 2010).

b. Insomnia sebelum diberikan Terapi Relaksasi Benson

Hasil penelitian sebelum dilakukannya terapi relaksasi Benson pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa lansia yang mengalami insomnia memiliki nilai rata-rata (Mean=32,43) dengan nilai ($SD=3,036$). Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata insomnia sebelum diberi terapi relaksasi benson 31,30 sampai 33,57 yang artinya rata-rata sebelum diberikan terapi relaksasi benson mayoritas lansia yang di panti werda joyah uken mengalami insomnia berat (28-36).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kebanyakan dari lanjut usia sulit untuk mempertahankan tidur, dimana proses degenerasi yang terjadi pada lansia akan semakin berkurang sehingga tidak tercapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menimbulkan berbagai macam keluhan tidur.

Selama penuaan, terjadi perubahan fisik dan mental yang diikuti dengan perubahan pola tidur yang khas yang membedakan dari orang yang lebih muda dimana pada saat seseorang memasuki lanjut usia maka akan membutuhkan waktu tidur 6-7 jam per harinya (Simpson, 2010).

Penelitian juga menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi Benson banyak dari responden yang mengeluh terbangun di malam hari yang berkisar antara 2 sampai 3 kali dalam satu malam dan sulit untuk tidur kembali meskipun bisa tidur kembali harus menunggu sampai beberapa menit atau jam dimana kondisi ini terulang beberapa kali dalam satu malam.

Melalui perlakuan terapi relaksasi Benson, lansia dapat memunculkan respon relaksasi sehingga dapat mencapai keadaan tenang. Terapi relaksasi Benson merupakan terapi relaksasi yang sederhana yang dapat dilakukan oleh lansia tanpa efek samping, tanpa mengeluarkan biaya dan sangat bermanfaat untuk membantu mengatasi insomnia pada lansia (Ahmad, 2013).

c. **Insomnia setelah diberikan Terapi Relaksasi Benson**

Berdasarkan tabel 4.4 hasil insomnia menunjukkan bahwa setelah diberikan Terapi Relaksasi Benson lansia yang insomnia mengalami penurunan dengan nilai rata-rata (Mean=22,17) dan nilai (SD=3,130). Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini setelah diberi terapi relaksasi benson memiliki nilai rata-rata 21 sampai 23,34 yang artinya setelah diberikan terapi relaksasi benson di panti werda joyah uken, lansia yang insomnia mengalami penurunan yang awalnya insomnia berat (28-36) menjadi insomnia ringan (20-27).

Menurut Setyoadi (2011) terapi relaksasi Benson merupakan salah satu tehnik

respon rileksasi dengan metode terapi spiritual. Dimana terapi relaksasi Benson ini dapat menghilangkan nyeri, insomnia (tidak bisa tidur) dan kecemasan. Terapi relaksasi Benson sangat fleksibel dapat dilakukan dengan bimbingan mentor, bersama-sama atau sendiri. Terapi relaksasi Benson merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Pada penelitian ini kalimat ritual yang dipilih adalah “tidur”.

Terapi relaksasi Benson dilakukan dengan latihan pernapasan, dimana Latihan napas yang teratur dan dilakukan dengan benar akan membuat tubuh menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stres dan bebas dari ancaman. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan (CRF) *Corticotropin Releasing Factor* (Rambod, 2013).

CRF merangsang kelenjar *pituitary* untuk meningkatkan produksi *Proopi oidmelano cortin* (POMC) sehingga produksi *enkephalin* oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar *pituitary* juga menghasilkan β *endorphin* sebagai neurotransmitter. meningkatnya *enkephalin* dan β *endorphin* maka lansia akan merasa lebih rileks dan nyaman (Rambod, 2013).

Berdasarkan pengamatan pada saat melakukan penelitian, sebagian besar responden merasakan ada perubahan setelah diberikan terapi relaksasi Benson. Hal ini dibuktikan dengan ekspresi raut wajah responden, sebagian responden mengatakan gangguan tidur (insomnia) berkurang setelah dilakukan terapi relaksasi Benson saat menjelang tidur dan responden juga mengatakan tidurnya terasa nyenyak setelah diajarkan terapi relaksasi Benson. Berdasarkan opini tersebut dapat di asumsikan bahwa perubahan insomnia yang terjadi karena

diberi perlakuan, yaitu terapi relaksasi Benson.

b. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Gangguan kualitas Tidur (insomnia)

Hasil penelitian setelah diberikan terapi relaksasi benson di panti Werda Joyah Uken Aceh Tengah menunjukkan ada perubahan yang dialami oleh lansia dimana setelah diberikan terapi relaksasi benson selama 3 minggu berturut-turut lansia mengatakan tidurnya sudah mulai terasa nyenyak dan dari hasil lembar observasi menggunakan KSPBJ-IRS peneliti juga melihat ada perubahan yang dialami lansia yang awalnya sebelum diberikan terapi relaksasi benson lansia mengalami insomnia berat (28-36) dan setelah diberikan terapi benson menjadi insomnia ringan (20-27).

Hasil analisis menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai rata-rata sebelum diberikan terapi relaksasi Benson sebesar 32,43 dan nilai rata-rata sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson sebesar 22,17. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini sebelum diberikan terapi relaksasi benson 31,30 sampai 33,57 dan setelah diberikan terapi relaksasi benson mengalami penurunan yaitu 21 sampai 23,34 dengan *p value* sebesar 0,000 (*p value* < 0,05) maka H_0 ditolak, artinya hasil ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian terapi relaksasi Benson terhadap gangguan kualitas tidur (insomnia) di Panti Werda Joyah Uken Aceh Tengah Tahun 2016.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Setyoadi (2011) bahwa terapi relaksasi benson dapat membuat individu tertidur jika ia merasa nyaman dan rileks, teknik relaksasi Benson memberikan kesempatan kepada individu untuk dapat mengontrol diri sendiri dan lingkungan. Teknik ini dapat digunakan saat individu sehat maupun sakit, teknik relaksasi Benson merupakan upaya pencegahan untuk

membantu tubuh segar kembali dan beregenerasi setiap hari. Individu yang menggunakan tehnik ini dengan berhasil maka akan mengalami beberapa perubahan baik fisiologis maupun perilaku.

Pikiran relaksasi merupakan pengaktifan dari syaraf parasimpatis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem syaraf simpatis. Masing-masing syaraf parasimpatis dan simpatis saling berpengaruh dan akan menghambat atau menekan fungsi yang lain (Setyoadi, 2011).

Ketika seseorang mengalami gangguan tidur maka ada ketegangan pada otak dan otot sehingga dengan mengaktifkan syaraf parasimpatis dengan teknik relaksasi Benson, secara otomatis ketegangan berkurang sehingga seseorang akan mudah untuk masuk ke kondisi tidur (Setyoadi, 2011).

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian adalah penelitian ini hanya menggunakan 1 grup saja tanpa menggunakan kelompok control.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson, lansia yang mengalami insomnia memiliki nilai rata-rata (Mean=32,43) dengan nilai (SD=3,036). Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata insomnia sebelum diberi terapi relaksasi benson 31,30 sampai 33,57 yang artinya bahwa mayoritas mayoritas lansia sebelum diberikan terapi relaksasi benson mengalami insomnia berat (28-36).

2. Setelah diberikan terapi relaksasi Benson terhadap gangguan kualitas tidur (insomnia) pada lansia terdapat nilai rata-rata (Mean=22,17) dan nilai (SD=3,130). Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini setelah diberi terapi relaksasi benson memiliki nilai rata-rata 21 sampai 23,34, yang artinya setelah diberikan terapi relaksai benson mayoritas insomnia pada lansia mengalami penurunan yang awalnya insomnia berat (28-36) menjadi insomnia ringan (20-27).
3. Dari hasil diatas menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian terapi relaksasi Benson terhadap gangguan kualitas tidur (insomnia) pada lansia di Panti Werda Joyah Uken Aceh Tengah dengan nilai *p value* sebesar 0,000 (*p value* < 0,05).

B. Saran

1. **Bagi Peneliti Selanjutnya**
Sampel dalam penelitian ini hanya sedikit, untuk itu peneliti menyarankan bagi peneliti selanjutnya supaya menggunakan sampel yang lebih banyak lagi. Penelitian ini tidak dilakukan random asesmen, sehingga peneliti tidak dapat mengendalikan variabel *compounding* yang secara substansi dapat mempengaruhi variabel dependen (variabel/ gangguan kualitas tidur).
2. **Bagi Lansia**
Diharapkan kepada lansia agar dapat melanjutkan terapi relaksasi Benson sebagai tindakan non farmakologi untuk mengatasi gangguan kualitas tidur (insomnia) sesuai dengan SOP terapi relaksasi benson.
3. **Bagi Peneliti Selanjutnya**
Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok saja, jadi sebaiknya untuk penelitian selanjutnya disarankan selain menambah jumlah sampel juga dapat menambahkan menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok

control agar pengaruh terapi relaksasi benson lebih terlihat hasilnya dan juga diharapkan peneliti selanjutnya juga dapat meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan kualitas tidur agar variabel *compounding* yang secara substansi dapat mempengaruhi variabel dependen lebih terlihat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aemilius, Mandes & Banin. 2012. Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Gangguan Tidur Pada Lansia, Kupang: Stikes Maranatha.
- Ahmad. 2013. Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wredha Gau Mabaji Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan, Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Ainorohhman, Pratiko & Zahroh. 2013. Tehnik Relaksasi Pernafasan (Benson) Terhadap Intensitas Nyeri Pada Penderita Glaukoma, *Journals Ners Community Vol,4. No.1*. Universitas Grasik.
- Aryana & Novitasari. 2013. Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia, *Jurnal Keperawatan Jiwa No.1. Vol, 2*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudi Wahlujo Ungaran.
- Aspiani, Yuli Reny. 2014. *Buku ajar asuhan keperawatan gerontik*, Jilid 2. Jakarta: Graha Ilmu.
- Azzizah, Lilik Ma`rifatul. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*, Edisi pertama. Yogyakarta: Graha ilmu.
- Bandriah Siti. 2014. *Geriatric Ilmu Kesehatan Lanjut Usia* Edisi Pertama, Jakarta: Salemba Medika.
- BPS. Statistik Indonesia. 2014. *Prevalensi insomnia Lanjut Usia Di*

- Indonesia <http://www.bps.go.id>
Dinkes 2015.
- Dahlan, Muhamad Sopiudin. 2010, 2012 dan 2014 *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan, Edisi Tiga, Edisi Lima dan Edisi Enam*. Jakarta: Salemba Medika.
- Darmojo, Boedhi, dan Martono, Hadi. Buku Ajar Geriatri (*Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*), Edisi 2. 2010. Balai Penerbit FKUI. Jakarta.
- Dr. Kusuma, Widjaja. 2013. *The Merck Manual Geriatrics*, Jilid Satu. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Inayati, nur. 2012. Pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan terhadap tingkat Depresi pada lansia, Universitas Jember.
- Maryam, Saeedi. 2012. The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Sleep Quality of Patients Undergoing Hemodialysis, *Iranian Journal of Critical Care Nursing, Spring 2012, Volume 5, Issue 1, Pages: 23 – 28: Arak Medical Sciences University*.
- Pratiwi, Hasneli & Ernawaty 2015. Pengaruh Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Quran Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer, Riau: Universitas Riau.
- Rachel Neuendorf et all. 2015. The Effects of Mind-Body Interventions on Sleep Quality, *Volume 2015: USA 2 Oregon Health and Science University*.
- Rene, Hefti. 2011. *Integrating Religion and Spirituality into Mental Health Care, Psychiatry and Psychotherapy: Department of Psychosomatic Medicine*.
- Riyadi Sujono dan Widuri Hesti, 2015. *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas*
- Istirahat Diagnosa Nanda*, Edisi Pertama. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Safaa E. Sayed Ahmed and Gehan A. Younis. 2014. The Effect of Relaxation Techniques on Quality of Sleep for Patients with End-Stage Renal Failure Undergoing Hemodialysis, *International Journal of Innovative and Applied Research (2014), Volume 2*: Tanta University.
- Sari, wulan. 2015. Hubungan Antara Insomnia Dengan Prestasi Belajar Pada Santri Di Madrasah Aliyah Tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar, surakarta: Universitas Muhammadiyah.
- Solehatti, tetti dan Rustina, yeni. 2013. *The Effect of Benson Relaxation on Reduction of Pain Level Among Post Caesarean Section Mother at Cibabat Hospital*, Bandung: Universitas bandung.
- Styoadi dan Kushariyadi. 2011. *Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatrik*, Jakarta: Salemba Medika.
- Susanti, lydia. 2015. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang, *Jurnal Kesehatan Andalas. 2015*.
- Syamsudin . 2015. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado, *ejournal keperawatan (e-Kp) Volume 3. Nomor 1*. Februari 2015.
- Utama, Hendra. 2010. *Geriatri (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia)*, jilid ke-4. Jakarta: FKUI, Jakarta.

Wiratsongko Madyo. 2015. Teknik
*Perapasan Otak Berbasis Ergonomik
Spiritual*, Edisi Pertama. Jakarta: Mizania