TINDAKAN NON FARMAKOLOGI RELAKSASI BENSON DALAM MENGATASI GANGGUAN TIDUR PADA PASIEN LANJUT USIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA WARGA TAMA INDRALAYA TAHUN 2016

Kardewi
Program Studi Ilmu Keperawatan STIK Bina Husada
Email: dw.wibowo@yahoo.co.id

ABSTRAK

Salah satu upaya yang dilakukan oleh lansia untuk meningkatkan kesejahteraannya adalah dengan memenuhi kebutuhan dasarnya. Salah satu kebutuhan dasar tersebut adalah kebutuhan tidur dan istirahat. Akan tetapi, sekitar 50% lansia mengalami insomnia atau sulit tidur. Insomnia pada lansia dapat diatasi dengan cara non farmakologi yang salah satunya adalah dengan relaksasi Benson. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh relaksasi Benson dalam mengatasi gangguan tidur pada pasien lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Pre Experimental Design* tanpa kelompok kontrol dengan metode pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design.* Populasi dalam penelitian ini sejumlah 100 orang dengan pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya yang telah memenuhi kriteria inklusi dan ekslusi sejumlah 31 responden, penelitian dilakukan pada tanggal 14-28 Januari 2016. Tingkat insomnia diukur dengan kuesioner sebelum dan sesudah diberi relaksasi Benson. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan metode Uji-t. Simpulan: bahwa relaksasi benson secara signifikan mempengaruhi insomnia pada lansia. Uji statistik yang digunakan adalah Uji-t "*Paired Sample Test*" dengan tingkat kepercayaan 95% atau α = 0,05 (p = 0,000). Berdasarkan penelitian ini, maka peneliti menyarankan kepada perawat untuk mengaplikasikan relaksasi Benson dengan benar dalam mengurangi insomnia pada lansia.
Kata Kunci: Lansia, insomnia dan relaksasi Benson

ABSTRACT

One of the efforts that is taken by the older people to improve their welfare is to satisfy their basic needs. The basic needs are to sleep and a rest. However, approximately 50% of older people sustain insomnia or sleeping disorders. Insomnia in the older people can be treated with non-pharmacological ways, one of that is the Benson relaxation. The aim of this study was to determine the influence of Benson relaxation to overcome insomnia disorders in older patients at Tresna Wedha Warga Tama orphanage Indralaya in 2016. The design of this study was pre-experimental design without a control group with One Group Pretest-Posttest Design. The population in this study was 100 older patients by using purposive sampling technique. The samples in this study were older patients at Tresna Wedha Warga Tama orphanage who have sellected with the inclusion and exclusion criteria amounted to 31 respondents, the research conducted on 14 until 28 January 2016 . The level of insomnia measured by questionnaires before and after a given Benson relaxation. The data were collected by using t-test method. Based on these results, the conclusion was the Benson relaxation significantly influence to the insomnia in the older patients. Statistical test used was paired sample T-test with a confidence level of 95% or α = 0.05 (p = 0.000). Based on this study, the writer suggested to the nurse to apply Benson relaxation correctly in reducing insomnia in the older patients.
Keywords: older patients, insomnia and Benson relaxation

PENDAHULUAN

Manusia lanjut usia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, jiwa, fisik, kejiwaan dan sosial (Maryam, 2008). Salah satu perubahan tersebut adalah perubahan pola tidur. Secara fungsional perubahan tersebut mempunyai pengaruh pada kehidupan sehari-hari usia lanjut. Gangguan tidur (Insomnia) adalah gejala yang dialami oleh seseorang yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur dan tidur singkat.6

Berdasarkan penelitian, 6% - 37% dari populasi dunia mengalami gangguan pola tidur atau insomnia (Hayward et al., 2012). Di Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2009 penduduk lansia telah mencapai 484.344 orang atau ada sekitar 6,89% dari jumlah penduduk sumatera selatan. Perbandingan persentase lansia Sumsel tahun 2009 antara laki-laki dan perempuan adalah 48,84% berbanding 51,16%.[2]

Menurut Febri (2011) dari jumlah tersebut 31% mengalami gangguan tidur, sedangkan di wilayah kota palembang sendiri, ± 72 kasus pada lansia yang mengeluh mengenai masalah tidur. Data ini berdasarkan indikasi secara umum tidak memperhitungkan faktor genetik, budaya, lingkungan, sosial, maupun ras.

Terapi non farmakologi relaksasi Benson adalah salah satu cara *Non-Pharmacological Treatment* untuk mengatasi gangguan tidur pada lanjut usia yaitu mengkombinasikan teknik relaksasi progresif otot dengan relaksasi religius untuk mendapatkan hasil yang maksimal.[1]

Berdasarkan hasil Studi Pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 17 Desember 2015, observasi secara umum hampir 50% pasien lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya terdapat gangguan tidur. Penatalaksanaan pada pasien panti yang mengalami gangguan tidur lebih banyak mengunakan terapi secara farmakologi.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis ingin mengetahui begaimana Pengaruh relaksasi Benson dalam mengatasi gangguan tidur pada pasien lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya Tahun 2016.

METODE PENELITIAN

Design Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Pra-Eksperimen (Preexperimental Design)* dengan menggunakan metode *Pra-Pasca Test* dalam Satu Kelompok *(one-group pra-test-posttest Design).*

Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya yang berjumlah 100 orang.

Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini yaitu 31 orang setelah dilakukan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan *purposive sampling.*

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya. Waktu penelitian dilakukan pada 14-28 Januari 2016.

Pengumpulan dan Pengolahan Data

Prosedur penelitian dilakukan dengan cara mengajarkan relaksasi Benson, dua kali seminggu selama dua minggu. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah dengan wawancara menggunakan kuisioner *Insomnia Rating Scale*. Pengumpulan data dilakukan dari tanggal 14-28 Januari 2016 pada lansia di PSTW Warga Tama Indralaya yang mempunyai gangguan tidur. Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah ujit *t-test* dependen.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Sebelum Dilakukan Relaksasi Benson

No	Pre-test	Frekuensi	Persen (%)
1	Ringan	-	0
2	Sedang	17	54,8
3	Berat	14	45,2
	Total	31	100%

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Sesudah Dilakukan Relaksasi

No	Post-test	Frekuensi	Persen (%)
1	Ringan	4	13
2	Sedang	22	71
3	Berat	5	16
	Total	31	100%

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 3 Distribusi Insomnia Rating Scale Sebelum dan Sesudah dilakukan Relaksasi Benson

No	Nilai IRS	Mean	SD	SE	Sig	N
1	Sebelum	16,52	2,606	0,468	0,000	31
2	Sesudah	13,71	3,437	0,617		

Dari hasil uji statistik T dependen didapatkan rerata *insomnia rating scale* sebelum dilakukan relaksasi Benson adalah 16,52 dengan standar deviasi 2,606. Sedangkan rerata untuk *insomnia rating scale* sesudah dilakukan relaksasi Benson adalah 13,71 dengan standar deviasi 3,437. Nilai P Value adalah 0,000 ternyata ada pengaruh yang signifikan rerata *insomnia rating scale* sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson pada lansia dengan gangguan tidur.

PEMBAHASAN

Sebelum Dilakukan Relaksasi Benson dalam Mengatasi Gangguan Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya

Dari hasil penelitian, didapatkan data bahwa dari 31 responden, terdapat 17 responden dengan kategori sedang (54,8%), sedangkan responden dengan kategori berat sebanyak 14 responden (45,2%).

Pengukuran penelitian menggunakan kuisioner *insomnia rating scale*, yang memiliki 8 komponen untuk menentukan gangguan tidur seseorang dan disesuaikan dengan keadaan lansia. Nilai gangguan tidur ini berkisar antara 0-26. Nilai yang lebih tinggi menunjukkan gangguan tidur yang semakin berat. Pengisian kuisioner dilakukan dengan mewawancarai satu persatu responden lansia dengan mendatangi wisma-wismanya sehingga memerlukan tenaga dan waktu yang sebanding terhadap jumlah lansia.

Dari hasil pengukuran kuisioner sebelum dilakukan relaksasi Benson rata-rata responden mengatakan mereka mengalami gangguan tidur, susah untuk memulai tidur, kualitas tidurnya dangkal dan mudah terbangun. Lama waktu yang dihabiskan saat tidur < 6 jam, padahal tidur normal seorang lansia yaitu > 6 jam. Dan penderita gangguan tidur (insomnia) akan mengalami perasaan yang tidak segar pada saat bangun. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang telah ada. Diantaranya menyebutkan bahwa lansia yang kehilangan jam tidur meskipun sedikit mempunyai akibat yang sangat bagi semangat, kemampuan konsentrasi, kinerja, produktivitas, ketrampilan komunikasi, dan kesehatan secara umum, termasuk sistem gastrointestinal, fungsi kardiovaskuler dan sistem kekebalan tubuh (Purwanto, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti berpendapat bahwa lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya sebagian besar mengalami gangguan tidur, hal ini dinilai dari pengukuran sebelum dilakukannya relaksasi Benson dimana lamanya tidur kurang dari batas normal seorang lansia yaitu lebih dari 6 jam sehari, tidur dangkal dan mudah terbangun disebabkan karena penyakit yang diderita, stress (gangguan pada psikologis), keadaan lingkungan yang tidak mendukung, serta fasilitas kamar tidur lansia kurang memadai.

Sesudah Dilakukan Relaksasi Benson dalam Mengatasi Gangguan Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan data bahwa dari 31 responden, terdapat 4 (13%) responden dengan kategori ringan, 22 (71%) responden dengan kategori sedang sedangkan responden dengan

kategori berat sebanyak 5 (16%) responden.

Berdasarkan hasil penelitian kuisioner sesudah dilakukan relaksasi Benson, rata-rata responden mengalami perubahan yang positif. Hal ini diketahui bahwa terdapat penurunan nilai *insomnia rating scale* gangguan tidur pada lansia walaupun perubahan nilai tidaklah banyak namun rata-rata responden mengalami perubahan yang positif. Dari 31 responden terdapat 28 responden yang mengalami penurunan nilai, 2 responden yang mengalami peningkatan nilai dan 1 responden tidak mengalami perubahan skor. Pada 3 responden yang tidak mengalami penurunan nilai mungkin disebabkan karena beberapa hal termasuk dalam kelemahan penelitian.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Herbert Benson (2000) relaksasi Benson bermanfaat mengatasi gangguan tidur. Prinsip relaksasi Benson yaitu menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman. Dimana perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF) sehingga kebutuhan tidur akan terpenuhi dan lansia merasa lebih rileks dan nyaman serta lamanya tidur lebih dari 6 jam terpenuhi.

Dari penelitian yang sudah dilakukan peneliti, diperoleh berkurangnya gangguan tidur pada pasien panti sosial tresna werdha warga tama setelah menerapkan relaksasi Benson secara benar dan rutin sebelum tidur. Hal ini disebabkan adanya rasa tenang dan keyakinan sehingga tercipta rasa nyaman, waktu tidur terpenuhi dan adanya perasaan segar saat bangun. Berdasarkan data di atas dapat sejalan dengan diketahui bahwa relaksasi Benson yang dilakukan secara rutin dan benar dapat mengatasi gangguan tidur pada lansia.

Hasil Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya Tahun 2016 dapat dilihat bahwa nilai sebelum relaksasi Benson, terdapat 17 responden dengan kategori sedang (54,8%), sedangkan responden dengan kategori berat sebanyak 14 responden (45,2%) dan sesudah dilakukan terapi terdapat 4 (13%) responden dengan kategori ringan, 22 (71%) responden dengan kategori sedang sedangkan responden dengan kategori berat sebanyak 5 (16%) responden.

Terdapat perbedaan nilai antara sebelum dan sesudah dilakukannya relaksasi Benson. Terdapat perbedaan rata-rata nilai antara sebelum dan sesudah dilakukannya relaksasi Benson, yaitu 2,8 dengan Standar Deviasi 1,851. Hasil uji analisis didapatkan Pvalue < 0,05,maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukannya relaksasi Benson dalam mengatasi gangguan tidur.

Penelitian ini didukung dari penelitian yang berjudul Pengaruh Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di UPT Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan penerapan teknik relaksasi Benson terhadap insomnia pada lansia di Panti Sosial Budhi Agung Kupang yang ditunjukkan hasil uji *wilcoxon sign rank test* p=0,000<0,05. Hasil ini sesuai dengan Teori yang dikemukan oleh Benson bahwa teknik relaksasi benson akan memberikan hasil yang baik jika dilakukan dengan benar dan teratur (Mau, et al, 2012)

Teknik Relaksasi Benson merupakan teknik latihan nafas dan mengkombinasikan pada relaksasi keyakinan yang dianut. Dengan latihan nafas 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 *Proopioid melano cortin* (POMC) sehingga produksi *enkephalin* oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan *endorphin* sebagai *neurotransmitter* yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Meningkatnya *enkephalin* dan β *endorphin* kebutuhan tidur akan terpenuhi dan lansia akan merasa lebih rileks dan nyaman dalam tidurnya (http://www.scribd.com/doc/67553438/Terapi-Benson, 11November 2012: 13.30).

Peneliti berpendapat bahwa adanya pengaruh pemberian relaksasi Benson dalam mengatasi gangguan tidur pada lansia. Hal ini didukung dengan adanya efek dari relaksasi Benson yang dilakukan secara teratur dan benar agar membantu dalam menciptakan ketenangan bagi lansia sehingga tercapai kondisi waktu tidur normal lansia selama 6 jam sehari.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

1. Tidak adanya pengaruh sebelum dilakukan relaksasi Benson dalam mengatasi gangguan tidur pada pasien lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya
2. Adanya pengaruh sesudah dilakukan relaksasi Benson dalam mengatasi gangguan tidur pada pasien lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya
3. Ada perbedaan dan pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson dalam mengatasi gangguan tidur pada pasien lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya

SARAN

1. Bagi lansia yang masih mengalami gangguan tidur ataupun tidak diharapkan untuk tetap menerapkan relaksasi Benson ini sebelum tidur.
2. Petugas Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya, gengan adanya penelitian ini, diharapkan: agar dapat menerapkan relaksasi Benson ini sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam mengatasi gangguan tidur (insomnia) pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya.
3. STIK Bina Husada Palembang sebagai lembaga pendidikan keperawatan merupakan institusi yang perlu mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya yang berhubungan dengan ilmu keperawatan dan hasil-hasil riset keperawatan. Hasil penelitian ini akan memperkaya informasi/literatur keperawatan, terutama tentang intervensi mengatasi gangguan tidur (insomnia) dengan tindakan mandiri berupa teknik non-farmakologis pada lansia.
4. Diharapkan pada peneliti lain dalam rangka pengembangan relaksasi Benson. Peneliti menyarankan untuk:
   a. Melakukan penelitian yang serupa dapat juga dilakukan pada area penelitian yang berbeda, misalnya pengaruh relaksasi Benson terhadap gangguan tidur yang lain, seperti hipersomnia, narkolepsi, parasomnia, atau *sleep* apnea.
   b. Melakukan penelitian dengan menggunakan teknik terapi lain, seperti dengan gambaran indah, meditasi pikiran, metode relaksasi dzikir, metode *bootzin*, terapi air hangat dengan lavender dan relaksasi perilaku.

DAFTAR PUSTAKA

1. Benson, H., 2000, *The Relaxation Response*. William Morrow And Company. New York
2. BPS Sumatera Selatan, 2011 Online, www.bps.co.id di akses 2 Desember 2012
3. Hayward, A.R et al., 2012, *The Relationship of Primary Health Care Use withPersistence of Insomnia: a Prospective Cohort Study', Research Article*, pp.2-6
4. Maryam, 2008, *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya.* Salemba Medika, Jakarta
5. Mau, A. et al., 2012, *Pengaruh Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Upt Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang', STIKES Maranatha Kupang*
6. Potter, Perry, 2009, *Fundamental Keperawatan Vol.1 Ed.7.* Salemba Medika, Jakarta

7. Putra, S.R., 2011, *Tips Sehat dengan Pola Tidur Tepat dan Cerdas*. Buku Biru, Jogjakarta
8. Purwanto, S., 2008, *Mengatasi Insomnia dengan Terapi Relaksasi'*, Jurnal Kesehatan, ISSN 1979-7621, Vol. I, No.2 pp.141-147
9. Scrib, 2010, Manfaat Terapi Benson http://www.scribd.com/doc/67553438/Terapi-Benson,di akses 11 November 2012: 13