

PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU PERMADI TLOGOMAS KOTA MALANG

Indah Maulinda¹⁾, Erlisa Candrawati²⁾, Ragil Catur Adi W.³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

^{2), 3)} Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

E-mail : jurnalpsik.unitri@gmail.com

ABSTRAK

Proses penuaan yang dialami lansia menyebabkan perubahan tidur sehingga mempengaruhi kualitas tidur. Mengatasi kualitas tidur lansia yang buruk bisa menerapkan salah satu cara yaitu Relaksasi benson yang merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di posyandu permadi Tlogomas kota Malang. Desain penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan *case control*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, dengan populasi sebanyak 23 responden, dan sampel sebanyak 20 responden, 10 responden kelompok kontrol dan 10 responden kelompok perlakuan, pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Hasil penelitian diperoleh dari 10 responden kelompok perlakuan diketahui sebagian besar dikategorikan baik. Data kualitas tidur lansia pada lansia di posyandu permadi Tlogomas Kota Malang pada kelompok perlakuan yang melakukan relaksasi benson yaitu sebanyak 7 responden (70%) dikategorikan baik, dan 3 responden (30%) dikategorikan cukup, sebanyak 10 responden kelompok kontrol dikategorikan baik, 3 responden (30%) dikategorikan cukup dan 7 responden (70%) dikategorikan buruk. Ada pengaruh penggunaan terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia hasil analisis data dengan menggunakan uji *Mann-whitney U Test* diketahui $\text{sig} = 0,000 \leq 0,05$ maka terdapat perbedaan bermakna antara dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di posyandu permadi Tlogomas kota Malang. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang meneliti tentang variabel yang sama, dapat menambah sampel penelitian sehingga hasilnya lebih akurat. Bagi kader posyandu diharapkan terapi relaksasi benson diterapkan dalam kegiatan rutin Posyandu.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Lansia, Relaksasi Benson.

THE EFFECT OF BENSON RELAXATION THERAPY ON QUALITY OF SLEEP IN ELDERLY AT POSYANDU PERMADI TLOGOMAS MALANG

ABSTRACT

The aging process experienced by an elderly causes sleep changes that affect the quality of sleep. To increase the poor quality of sleep in elderly can apply benson relaxation which is the development of relaxation method with involves patient's confidence factors. The purpose of this study is to determine the effect of benson relaxation therapy on quality of sleep in elderly at Posyandu Permadi Tlogomas Malang. This research design is Quasi Eksperiment with case control approach. Sampling using purposive sampling technique, with population of 23 respondents, 10 control group respondents and 10 respondents treatment group, data collection by questionnaire. The results obtained from 20 respondents, 10 respondents treatment group is known mostly categorized good. An elderly's quality of sleep at posyandu permadi Tlogomas Malang in treatment group that did benson relaxation is as much as 7 person (70%) categorized good, 3 person (30%) categorized enough and 0 people (0%) categorized bad. 10 respondents control group known 0 people (0%) categorized good, 3 (30%) categorized enough and 7 people (70%) categorized bad. The influence of did benson relaxation therapy and quality of sleep in elderly had result by data analyzed by Mann-whitney U Test is known $\text{sig} = 0.000 \leq 0.05$, then there is significant difference between two group between treatment group and control group. This means there is the influence of benson relaxation therapy on the quality of sleep in elderly at posyandu permadi Tlogomas Malang. The recommended suggestion is, it is expected to further researchers who examine about the same variables, can add to the sample research so that the results are more accurate. For posyandu cadres expect to apply benson relaxation therapy in routine activities of Posyandu.

Keywords: Elderly, Sleep Quality, Benson Relaxation

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas (Maryam dan Siti, 2010). Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan

mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Lanjut usia atau yang lazim disingkat dengan Lansia adalah warga Indonesia yang berusia ≥ 60 tahun (Badan Pusat Statistik, 2010). Menurut WHO dalam Effendi & Makhduli (2009)

lansia terbagi dalam beberapa batasan usia yaitu usia pertengahan (*middle age*) antara usia 45 sampai 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) berusia antara 60 dan 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) usia 75 sampai 90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun.

Proses penuaan yang dialami lansia menyebabkan perubahan tidur sehingga mempengaruhi kualitas tidur. Mengatasi kualitas tidur lansia yang buruk bisa menerapkan salah satu cara yaitu relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Purwanto, 2006).

Respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Soeharto (2009) menyatakan bahwa tujuan teknik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan serta menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic.

Cara kerja teknik relaksasi Benson ini adalah berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai sikap pasrah pada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam. Pernafasan yang panjang dapat memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO₂) dan saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat diperlukan tubuh untuk membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (*hipoksia*). Saat tarik nafas panjang otot-otot dinding perut (*Rektus abdominalis, transverses abdominalis, internaldan eksternal oblique*) menekan iga bagian bawah kearah belakang serta mendorong sekat diafragma ke atas dapat berakibat meniggikan tekanan intra abdominal, sehingga dapat merangsang aliran darah baik *vena cava inferior* maupun *aorta abdominalis*, mengakibatkan aliran darah (*vaskularisasi*) menjadi meningkat keseluruh tubuh terutama organ - organ vitalseperti otak, sehingga O₂tercukupi didalam otakdan tubuh menjadi rileks (Benson & Proctor, 2000).

Beberapa penelitian yang dilakukan diantaranya dalah pnelitian Fitrisyia (2009) tentang relaksasi otot progresif dengan pemenuhan kebutuhan tidur lansia yaitudiperoleh hasil tidur baik dan tidur cukup sebanyak 8 responden (40%) setelah dilakukan tindakan dan sebelum dilakukan tindakan tidak ada

yang memiliki tidur baik dan tidur cukup (0%). Sedangkan yang tidur kurang, naik menjadi 12 responden (60%) dibandingkan sebelum diberikan tindakan berjumlah 20 responden (100%). Terdapat 30% kelompok usia tujuh puluh tahun yang banyak terbangun di waktu malam hari (Bandiyah, 2009).

Data WHO menunjukkan pada tahun 2000 usia harapan hidup orang didunia adalah 66 tahun, pada tahun 2012 naik menjadi 70 tahun dan pada tahun 2013 menjadi 71 tahun. Jumlah proporsi lansia di Indonesia juga bertambah setiap tahunnya. Data WHO pada tahun 2009 menunjukkan lansia berjumlah 7,49% dari total populasi, tahun 2011 menjadi 7,69% dan pada tahun 2013 didapatkan proporsi lansia sebesar 8,1% dari total populasi (WHO, 2015). Provinsi Jawa Timur Kota Malang Data Badan Pusat Statistik (BPS) Pusat tahun 2007, dari jumlah penduduk Jatim 37.691.077 jiwa, jumlah lansia mencapai 4.373.552 jiwa atau 11,6%. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20 sampai 50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius (Data Statistik Indonesia, 2010).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan 16 November 2016 di Posyandu Lansia Permadi Tlogomas Kota Malang dari hasil wawancara dengan keluarga dan lansia, lansia sering mengeluh gangguan tidur bahkan setiap hari sudah mulai melakukan aktivitas (mandi pukul 04.00 pagi), mengeluh

pusing, dan lemas. Hasil wawancara dari 10 orang lansia, 8 diantaranya mengeluh tidak bisa tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Permadi Kota Malang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini bersifat *Quasi-eksperimen* dengan pendekatan *case kontrol*. Penelitian ini dilakukan dengan cara mencari Perbedaan dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan di wilayah Tlogomas Kota Malang. Waktu Penelitian Pada bulan Mei 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang sebanyak 23 orang.

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 responden yang memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut: 1) responden yang mengalami gangguan tidur, responden tidak mengkonsumsi obat – obatan, 2) bersedia menjadi responden, dan 3) lansia yang mengalami kecemasan atau kekhawatiran yang tidak jelas, didapatkan sebanyak 10 responden sebagai kelompok perlakuan dan 10 responden sebagai kelompok kontrol. Variabel independen yaitu relaksasi benson dan variabel dependen kualitas tidur. Penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa kuesioner.

Metode analisa data yang digunakan yaitu *spearman rank* dengan menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berupa Umur Lansia di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang Tahun 2017

Responden	Karakteristik	f	(%)
Umur	60- 64 tahun	4	20,0
	65 -69 tahun	9	45,0
	70–74 tahun	7	35,0
	Total	20	100
Pekerjaan	Guru	1	5,0
	IRT	19	95,0
	Total	20	100
Status Perkawinan	Kawin	13	65,0
	Janda	7	35,0
	Total	20	100

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa karakteristik lansia berdasarkan umur di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang hampir setengahnya berusia antara 65-69 tahun, yaitu sebanyak 9 orang (45,0%). Pekerjaan lansia diketahui bahwa hampir seluruhnya bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT), yaitu sebanyak 19 orang (95,0%). Dan status perkawinan diketahui bahwa sebagian besarnya berstatus kawin (berpasangan dengan suami), yaitu sebanyak 13 orang (65,0%).

Berdasarkan Tabel 2, Data kualitas tidur lansia pada lansia di posyandu permadi Tlogomas Kota Malang pada kelompok perlakuan yang melakukan relaksasi benson yaitu sebanyak 7

responden (70%) dikategorikan baik, 3 responden (30) dikategorikan cukup dan 0 responden (0%) dikategorikan buruk hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu Usia, Pekerjaan, dan status pernikahan. sedangkan data pada kelompok kontrol yang tidak dilakukan terapi relaksasi benson menunjukkan 0 orang (0%) dikategorikan baik, 3 (30%) dikategorikan cukup dan 7 orang (70%) dikategorikan buruk karena dipengaruhi oleh responden yang tidak mampu tidur dalam waktu 8 jam, sering mengalami gangguan tidur, tidak dapat tidur diatas 30 menit, sering terbangun dimalam hari.

Tabel 2. Data Khusus Identifikasi Kualitas Tidur Lansia Pada Kelompok Perlakuan Yang Melakukan Terapi Relaksasi Benson Dan Pada Kelompok Kontrol Yang Tidak Melakukan Terapi Relaksasi Benson Di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang Tahun 2017

Kelompok	Baik	Cukup	Kurang
Perlakuan	7 (70%)	3 (30%)	0 (0%)
Kontrol	0 (0%)	3 (30%)	7 (70%)

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan hasil analisis *Mann-whitney U Test* pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Permadi Kota Malang didapatkan nilai Sig. = 0,000 ($p \leq 0,05$) yang berarti data dinyatakan signifikan dan H_0 ditolak. Artinya ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur

lansia di Posyandu Lansia Permadi Kota Malang.

Tabel 3. Analisis *Mann-whitney U Test* Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Permadi Kota Malang

Variabel	N	Sig.
Kualitas tidur lansia pada kelompok perlakuan	10	0,000
Kualitas tidur lansia pada kelompok kontrol	10	

Kualitas Tidur pada Kelompok Perlakuan

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa kualitas tidur pada lansia di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang yang melakukan relaksasi benson sebagian dikategorikan baik, yaitu sebanyak 7 orang (70,0%). Kualitas tidur yang dikategorikan baik pada kelompok yang melakukan relaksasi benson karena terdapat peningkatan kualitas tidur pada lansia, dimana yang sebelumnya kurang menjadi baik dalam hal ini terpenuhi.

Berdasarkan data umum berupa umur, dimana sampel dalam penelitian ini adalah lansia, maka perubahan sistem tubuh pada lansia bisa mempengaruhi kebutuhan tidur dimana dalam penelitian saya faktor yang mempengaruhi salah satunya adalah sulit berkomunikasi, kurangnya keterbukaan lansia kepada peneliti. Seperti yang diungkapkan oleh Anies (2005) bahwa gangguan pemenuhan kebutuhan tidur yang sering

dijumpai pada lanjut usia adalah ketidakmampuan tidur pada saat seseorang seharusnya tidur. Keluhan yang kerap kali disampaikan oleh mereka adalah kesukaran untuk memulai tidur, atau sering terbangun selama tidur atau tidur cepat, tapi terlalu cepat bangun pada dini hari untuk kemudian tidak dapat tidur kembali.

Upaya salah satu untuk mengatasi masalah diatas dengan menggunakan cara teknik relaksasi benson Keunggulan dari relaksasi benson ini sendiri ialah menghilangkan kelelahan, mengatasi kecemasan, meredakan stress, membantu tidur nyenyak, dapat digunakan segala tempat dan relaksasi benson ini tidak menimbulkan efek samping (Purwanto, 2006). Hal ini dikarenakan relaksasi menggunakan teknik latihan nafas. Chomaria (2009) berpendapat bahwa dengan latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman

Kualitas Tidur pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa kualitas tidur pada lansia di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang yang tidak melakukan relaksasi benson sebagian dikategorikan kurang, yaitu sebanyak 7 orang (70,0%). Kualitas tidur lansia pada kelompok kontrol (tidak diberikan relaksasi benson) yang dikategori kurang karena lansia tidak

dapat tidur lebih dari 30 menit setelah berada di tempat tidur, terbangun di malam hari, siklus tidur antara kurang dari 7 jam, masih tergantung pada obat tidur, terkadang mengalami sesak nafas. Jika dilihat dari sampel seluruhnya (100%) berjenis kelamin perempuan. Perbedaan gender juga merupakan faktor yang mempengaruhi usia lanjut. Dimana wanita (perempuan) lebih sering terjadi gangguan tidur dari pada laki - laki. Hal ini dikarenakan perempuan sering mengalami depresi dibanding laki – laki. Secara psikologi perempuan lebih banyak mengalami tekanan dari pada laki - laki (Potter&Perry, 2005).

Berdasarkan Tabel 1, Data umum berupa usia, hampir setengahnya berusia 65 – 69 tahun (*Elderly*) sebanyak 9 orang (45,0%). Umumnya waktu tidur yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk tidur tidaklah sama, tidak saja akan menjadi semakin berkurang seiring dengan perjalanan atau pertumbuhan usianya, tetapi karena lama tidur yang dibutuhkan oleh setiap orang sangat bervariasi (bisa dipengaruhi oleh situasi dan kondisi atau tergantung pada keadaan - keadaan yang sedang dialami atau dihadapi). Hal ini akan tergantung pula pada bagaimana keadaan perasaan atau kesehatan tubuhnya. Hal tersebut di atas didukung dengan pendapat Potter & Perry (2005) mengatakan bahwa jumlah tidur total tidak berubah sesuai dengan perubahan usia akan tetapi kualitas tidur kelihatan menjadi berubah pada kebanyakan lansia.

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia

Berdasarkan Tabel 3, hasil analisis *Mann-whitney U Test* pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Permadi Kota Malang didapatkan nilai Sig = 0,000 ($p \leq 0,05$) yang berarti data dinyatakan signifikan dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Permadi Kota Malang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hazila (2014) yang dalam penelitiannya membuktikan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pasien yang mendapatkan terapi hemodialisis di Unit Hemodialisis RSUP Dr M. Djamil Padang.

KESIMPULAN

- 1) Kualitas tidur lansia pada kelompok perlakuan, sebagian dikategorikan baik.
- 2) Kualitas tidur lansia pada kelompok kontrol, sebagian dikategorikan kurang.
- 3) Ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Permadi Kota Malang.

SARAN

Peneliti selanjutnya yang meneliti tentang variabel yang sama, dapat menambah sampel penelitian sehingga hasilnya lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anies. 2005. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Azizah. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia..* Jakarta: Salemba Medika
- BPS. 2010. *Jumlah Lansia Di Indonesia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik Indonesia
- Bandiyah. 2009. *Buku Ajar: Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media
- Benson, H & Proctor, W. 2000. *Dasar-dasar respon relaksasi*. Bandung: Kaifa
- Chomaria. 2009. *Keunggulan relaksasi benson & Mengatasi insomnia dengan terapi relaksasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka
- Effendi. F & Makhfudli. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Fitrisyia. 2009. *Tujuan Relaksasi Progresif*. Jakarta: EGC
- Hidayat, A.A. 2007. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hazila. 2014. *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur*. Jakarta: Rineka Cipta
- Maryam dan Siti. 2010. *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Purwanto, Djoko. 2006. *Pengembangan Relaksasi Benson*. Jakarta: Erlangga
- Potter & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamenta l Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik* Jakarta: EGC
- Soeharto. 2009. *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pasien Yang Mendapatkan Terapi Hemodialisis di Unit Hemodialisis RSUP Dr M Djamil Padang*. Skripsi, Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas, Padang.
http://www.aoa.acl.gov/Aging_Statistics/Profile/2013/16.aspx. diakses pada tanggal 4 Maret 2017
- WHO. 2015. *Data Lansia Indonesia*. Jakarta: World Health Organization.