

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PEMENUHAN KEBUTUHAN TIDUR PADA LANJUT USIA DI POSYANDU LANSIA SRIKANDI WILAYAH PILANG KELURAHAN SUMBERSARI KECAMATAN LOWOKWARU KOTA MALANG

Sri Franciska¹⁾, Sri Mudayatiningsih²⁾, Mia Andinawati³⁾

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

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

E-mail : srifranciska5@gmail.com

ABSTRAK

Kebutuhan tidur setiap orang sangat bervariasi dan tergantung pada usia. Lansia pada umumnya banyak yang mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitasnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia di Posyandu Lansia Srikandi Wilayah Pilang Kelurahan Sumbersari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-eksperimental* dengan *design one group pre test and post test design*, yaitu rancangan eksperimen dengan cara sampel di amati sebelum dan setelah dilakukan *treatment* (perlakuan). Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur yang ada di Posyandu Lansia Srikandi Wilayah Pilang Kelurahan Sumbersari kecamatan Lowokwaru Kota Malang sebanyak 21 orang dan sampel penelitian menggunakan *total sampling*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Metode analisa data yang di gunakan yaitu *T-Test* dengan menggunakan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan teknik relaksasi benson, pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia ditemukan sebagian besar 10 orang lansia (47,62%) dikategorikan kurang, sesudah dilakukan teknik relaksasi benson, pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia ditemukan sebagian besar 18 orang lansia (85,72%) dikategorikan baik, sedangkan hasil analisis *T-Test* didapatkan nilai t_{hitung} lebih esar dari t_{tabel} (4,572) dengan nilai signifikan $0,000 < \alpha$ (0,05) yang berarti data dinyatakan signifikan dan menerima H_1 . Artinya ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut usia di Posyandu

Lansia Srikandi Wilayah Pilang Kelurahan Sumpalsari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Lansia diharapkan untuk tetap melakukan teknik relaksasi benson untuk dapat memenuhi kebutuhan tidur.

Kata Kunci : Pemenuhan kebutuhan tidur, teknik relaksasi benson.

***INFLUENCE RELAXATION TECHNIQUE BENSON AGAINST FULFILLMENT
NEEDS SLEEP IN ADVANCED AGE AT POSYANDU ELDERLY SRIKANDI
PILANG DISTRICT SUMPALSARI DISTRICT LOWOKWARU MALANG CITY.***

ABSTRACT

Every person's sleeping needs vary greatly and depending on age. Elderly in general many who experience disruption in meeting the needs of sleep both quality and quantity. The purpose of this study is to determine the effect of benson relaxation techniques on the fulfillment of sleeping needs in elderly in Posyandu Elderly Srikandi Region Pilang Village Sumpalsari District Lowokwaru Malang. This research uses pre-experimental research type with one group pre test and post test design, that is experimental design with samples observed before and after treatment (treatment). Population in this research is elderly who have trouble in fulfilling requirement of sleep is in Posyandu Elderly Srikandi District Pilang Village Sumpalsari Kecamatan Lowokwaru Malang as many as 21 people and sample research using total sampling. Data collection techniques used are questionnaires. The data analysis method used is T-Test using SPSS. The results showed that before the benson relaxation technique, the fulfillment of sleep requirement in elderly found most of 10 elderly people (47.62%) were categorized less, after benson relaxation technique, the fulfillment of sleep requirement in elderly found most of 18 elderly people (85.72%) is categorized well. While the result of T-Test analysis got bigger tcount value from ttable (4.572) with significant value $0.000 < \alpha (0.05)$ meaning data is significant and accept H_1 . This means that there is an influence of benson relaxation techniques on the fulfillment of sleep needs in the elderly in Posyandu Elderly Srikandi Pilang District Sumpalsari District Lowokwaru Malang City. Thus the elderly are expected to keep doing benson relaxation techniques to be able to meet the needs of sleep.

Keywords: *Benson Relaxation Technique, Fulfillment of Sleep Needs.*

PENDAHULUAN

Bertambahnya jumlah lanjut usia (lansia) di Indonesia sebagai dampak berhasilnya pembangunan menyebabkan terjadinya pergeseran struktur penduduk. Dari tahun ketahun jumlah lansia cenderung meningkat seperti yang dilaporkan oleh Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, komposisi penduduk lansia di Indonesia tahun 2012 berjumlah 18.584.905 jiwa dengan proporsi jumlah lansia perempuan 10.046.073 jiwa (54%) dan lansia laki-laki 8.538.832 jiwa (46%).

Lansia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan. Pada tahapan ini seseorang mengalami perubahan secara biologis, psikologis, maupun sosial. Perubahan ini merupakan suatu proses yang normal terjadi pada semua orang, namun dalam derajat yang berbeda dan tergantung pada lingkungan kehidupan lanjut usia (Setiati, 2000). Azizah (dalam Aryana & Novitasari, 2013) mengatakan lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan tertentu. 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. Dimasa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan social secara bertahap.

Tidur sebagai salahsatu bagian dari kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua manusia untuk dapat berfungsi secara optimal baik yang sehatmaupun yang sakit. Tidur penting untuk kesejahteraan fisik dan mental, mencegah kelelahan fisik dan mencegah kelelahan fisik dan mental. Seseorang yang sedang sakit apabila mengalami kurang tidur, dapat memperpanjang waktu pemulihan sakit (Hudak & Gallo, 1997).

Kebutuhan tidur setiap orang sangat bervariasi dan tergantung pada usia. Lansia pada umumnya banyak yang mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitasnya, hal ini kemungkinan disebabkan terjadi kerusakan fungsi sel dan berbagai faktor, di antaranya karena hormonal, obat-obatan, dan kejiwaan. Bisa juga karena factor luar misalnya tekanan batin, suasana kamar tidur yang tidak nyaman, rebut atau perubahan waktu karena harus kerja malam. Selain itu kopi dan teh yang mengandung zat perangsang susunan saraf pusat, tembakau yang mengandung nekotin, obat pengurus badan yang mengandung amfetamin, adalah contoh bahan yang dapat menimbulkan kesulitan tidur.

Beberapa pendapat para ahli bahwa gangguan tidur tidak langsung

berhubungan dengan menurunnya hormon. Namun, kondisi psikologis dan meningkatnya kecemasan, gelisah, dan emosi yang sering tak terkontrol akibat menurunnya hormon estrogen, bisa menjadi salahsatu sebab meningkatnya resiko gangguan tidur. Moorin (Espie, 2002) menyebutkan penyebab insomnia yang utama adalah adanya permasalahan emosional, kognitif, dan fisiologis. Ketiganya berperan terhadap terjadinya disfungsi kognitif, kebiasaan yang tidak sehat, dan akibat-akibat insomnia. Sering sekali lansia mengatakan bahwa dirinya kesulitan untuk memulai tidur, sering terjaga sewaktu tidur dan tidak dapat tidur lagi, menghabiskan waktu dalam tahap mengantuk serta sangat sedikit waktu dalam tahap mimpi (Carpenito, 2000).

Oleh karena itu salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah pemenuhan kebutuhan tidur adalah dengan menggunakan teknik relaksasi Benson. Benson memperkenalkan teknik relaksasi yaitu teknik pengobatan untuk menghilangkan nyeri, insomnia dan kecemasan. Teknik relaksasi benson diidentifikasi oleh Benson (2000) dapat menyelesaikan semua otot dan merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu (Green dan Setyawati, 2005). Teknik relaksasi benson dapat menurunkan kecemasan,

mengatasi hiperventilasi, mengurangi sakit kepala, nyeri punggung, angina pektori, hipertensi, gangguan tidur dan mengurangi stress (Benson, 2000).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dalam mewawancarai lansia yang ada di Yayasan Panti Jompo Bhakti Luhur Malang, ditemukan sebanyak 10 lansia mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur. 5 orang lansia diantaranya mengatakan membutuhkan waktu hamper 30 menit untuk memulai tidur, 2 orang lansia mengatakan kesulitan bernapas di saat tidur, dan 3 orang lansia mengatakan terbangun dari tidur di malam hari dan sulit untuk melanjutkan tidurnya lagi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia di Pos Pelayanan Terpadu (POSYANDU) Lansia Srikandi Wilayah Pilang Kelurahan Sumbersari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-eksperimental* dengan *design one group pre test and post test design*, yaitu rancangan eksperimen dengan cara sampel di amati sebelum dan setelah dilakukan *treatment* (perlakuan). Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur yang ada di Pos Pelayanan Terpadu (POSYANDU) Lansia Srikandi Wilayah Pilang

Kelurahan Sumbersari kecamatan Lowokwaru Kota Malang sebanyak 21 orang dan sampel penelitian menggunakan *total sampling*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Metode analisa data yang di gunakan yaitu *Chi Square* dengan menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Kategori pemenuhan kebutuhan tidur lansia sebelum dilakukan teknik relaksasi Benson

Kategori Pemenuhan	f	(%)
Baik	4	19,05
Cukup	7	33,33
Kurang	10	47,62
Total	21	100

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa pemenuhan kebutuhan tidur sebelum dilakukan teknik relaksasi benson sebagian besar dikategorikan kurang sebanyak 10 orang lansia (47,62%).

Tabel 2. Kategori pemenuhan kebutuhan tidur lansia sesudah dilakukan teknik relaksasi Benson

Mengikuti Posyandu	f	(%)
Baik	18	85,72
Cukup	2	9,52
Kurang	1	4,76
Total	21	100

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa pemenuhan kebutuhan tidur sesudah dilakukan teknik relaksasi benson sebagian besar dikategorikan baik sebanyak 18 orang lansia (85,72%).

Tabel 3: Uji *Chi -Square*

Variabel	N	Sig.
Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut usia	33	0,003

Berdasarkan Tabel 3, diketahui hasil perhitungan diketahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut usia di di Pos Pelayanan POSYANDU Lansia Srikandi Wilayah Pilang Kelurahan Sumbersari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang didapatkan nilai signifikan = $0,011 < \alpha (0,05)$ yang berarti data dinyatakan signifikan dan menerima H_1 . Artinya ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut usia di POSYANDU Lansia Srikandi Wilayah Pilang Kelurahan Sumbersari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

Identifikasi Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Lansia Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Benson

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa pemenuhan kebutuhan tidur sebelum dilakukan relaksasi benson di POSYANDU Lansia Srikandi Wilayah Pilang Kelurahan Sumbersari Kecamatan

Lowokwaru Kota Malang sebagian besar dikategorikan kurang sebanyak 10 orang lansia (47,62%). Lansia yang masuk kategori kurang dikarenakan di antara 10 orang lansia ditemukan tanda-tanda fisik akibat dari kekurangan tidur seperti ekspresi wajah (area gelap disekitar mata, bengkak dikelopak mata dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebihan, tidak mampu berkonsentrasi, terlihat tanda-tanda keletihan, sedangkan tanda-tanda psikologis antara lain: menarik diri, apatis, merasa tidak enak badan, malas, daya ingat menurun, bingung, halusinasi, ilusi penglihatan dan kemampuan mengambil keputusan menurun.

Berdasarkan data umum, berupa karakteristik jenis kelamin diketahui sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 14 lansia (66,67). Perbedaan gender juga merupakan faktor yang mempengaruhi usia lanjut. Dimana wanita (perempuan) lebih sering terjadi gangguan tidur daripada laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan sering mengalami depresi disbanding laki-laki. Secara psikologi perempuan lebih banyak mengalami tekanan daripada laki-laki (Potter dan Perry, 2005).

Data umum berupa usia, sebagian besar berusia 60-74 tahun (*Elderly*) sebanyak 18 orang (85,71%). Orang yang berbeda usia memiliki kebutuhan tidur yang berbeda, tetapi orang dewasa dari segala usia membutuhkan sekitar delapan jam tidur malam untuk merasa istirahat. Dan penuaan menyebabkan perubahan

yang dapat menyebabkan pola tidur. Pada usia lanjut (lansia) proporsi waktu yang dihabiskan dalam tidur tahap 3 dan tahap 4 menurun, sementara yang dihabiskan di tidur ringan tahap 1 meningkat dan tidur menjadi kurang efisien (Potter dan Perry, 2005).

Data umum berupa pendidikan, sebagian besar berpendidikan SD sebanyak 10 orang lansia (47,62%). Pendidikan yang rendah dapat berpengaruh pada pengetahuan lansia tentang tidur yang termasuk di dalamnya seperti waktu tidur, lamanya tidur, faktor-faktor yang mempengaruhi tidur, dan beberapa hal lain seperti cara mengatasi jika kondisi fisik lansia kedatangan tanda-tanda kekurangan tidur.

Identifikasi Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Lansia Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Benson

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa pemenuhan kebutuhan tidur sesudah dilakukan teknik relaksasi benson di POSYANDU Lansia Srikandi Wilayah Pilang Kelurahan Sumbersari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang, sebagian besar dikategorikan baik sebanyak 10 orang lansia (85,72%). Lansia yang masuk kategori kurang dikarenakan di antara 10 orang lansia tidak ditemukan tanda-tanda fisik akibat dari kekurangan tidur seperti ekspresi wajah (area gelap disekitar mata, bengkak dikelopak mata dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebihan, tidak mampu

berkonsentrasi, terlihat tanda-tanda keletihan. Sedangkan tanda-tanda psikologis antara lain: menarik diri, apatis, merasa tidak enak badan, malas, daya ingat menurun, bingung, halusinasi, ilusi penglihatan dan kemampuan mengambil keputusan menurun. Hal ini merupakan kebalikan dari penjelasan sebelumnya yaitu sebelum dilakukannya teknik relaksasi benson (Benson, 2000).

Pengaruh Penyuluhan Terhadap Motivasi Ibu Dalam Memilih Kontrasepsi

Berdasarkan Tabel 3 diketahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut usia di di Pos Pelayanan POSYANDU Lansia Srikandi Wilayah Pilang Kelurahan Sumbersari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang didapatkan nilai signifikan $= 0,011 < \alpha (0,05)$ yang berarti data dinyatakan signifikan dan menerima H_1 . Artinya ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut usia di POSYANDU Lansia Srikandi Wilayah Pilang Kelurahan Sumbersari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Berdasarkan hasil penelitian, sebelum dilakukan teknik relaksasi benson, didapatkan sebagian besar sebanyak 10 orang lansia (47,62%) dikategorikan kurang, sedangkan sesudah dilakukan teknik relaksasi benson didapatkan sebagian besar sebanyak 18 orang lansia (85,72%) dikategorikan baik.

Menurut Stanley (2012), kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun. Sedangkan menurut Hidayat (2012), kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Tanda-tanda kekurangan tidur dapat dibedakan menjadi tanda fisik dan tanda psikologis.

Menurut Titus (2011), tanda - tanda fisik akibat kekurangan tidur antara lain, ekspresi wajah (area gelap disekitar mata, bengkak dikelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebihan, tidakmampu berkonsentrasi, terlihat tanda-tanda keletihan. Sedangkan tanda-tanda psikologis antara lain: menarik diri, apatis, merasa tidak enak badan, malas, daya ingat menurun, bingung, halusinasi, ilusi penglihatan dan kemampuan mengambil keputusan menurun. Menurut Titus (2011), gangguan dalam pola tidur normal pada lansia mempunyai konsekuensi kesehatan yang penting, terutama *mood* dan fungsi *kognitif*. Masalah tidur dapat mengganggu pekerjaan kehidupan keluarga dan masyarakat terutama pada lansia.

Kebutuhan kuantitas tidur bagi lansia yaitu dari 60 tahun ke atas dengan kurang lebih tidur selama 6 jam/ hari, tahap REM 20-25 %, tahap IV NREM menurun dan kadang-kadang absen dan

sering terbangun pada malam hari. Kualitas tidurmencakup aspekkuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat (Stanley, 2012).

KESIMPULAN

- 1) Sebelum dilakukan teknik relaksasi benson, pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia ditemukan sebagian besar 10 orang lansia (47,62%) dikategorikan kurang.
- 2) Sesudah dilakukan teknik relaksasibenson, pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia ditemukan sebagian besar 18 orang lansia (85,72%) dikategorikan baik.
- 3) Hasil analisa uji *Chi-Square* didapatkan nilai *signifikan* = $0,011 < \alpha (0,05)$ yang berarti data dinyatakan signifikan dan menerima H_1 . Artinya ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut usia di POSYANDU Lansia Srikandi Wilayah Pilang Kelurahan Sumbersari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

DAFTAR PUSTAKA

Azizah. L. M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: PT. Graha Ilmu.
Benson, Herbert. MD. 2000. *Respon Relaksasi: Teknik Meditasi*

Sederhana dan untuk Mengatasi Tekanan Hidup (*terjemahan*). Bandung: Mizan.

Carpenito, Lynda Juall. 2000. *Serba-Serbi Manfaat dan Gangguan Tidur*. Bandung: CV. Pionir Jaya.

Espie. Colin A. 2002. *Insomnia : Conceptual Issue in the Development, Persistence, and Treatment of Sleep Disorder in Adult*. *Annual Reviews* 53:215-43

Green dan Setyawati. 2005. *Seri Buku Kecil Terapi Alternatif*. Yogyakarta: Yayasan Spiritia.

Hidayat. 2012. *Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Aktifitas Sehari-Hari*. *Skripsi: Universitas Muhammadiyah*. Surakarta.

Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (<http://www.pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-lansia.pdf>) Diakses tanggal 1 November 2012.

Hudak, C.M & Gallo, B.M. 1997. *Keperawatan Kritis*: edisi 6. Jakarta: EGC. Halaman 79.

Setiati, Siti dkk. 2000. *Pedoman Pengelolaan Kesehatan Pasien Geriantri untuk Dokter dan Perawat*. Jakarta: Pusat Informasi dan Penerbit Bagian Ilmu Penyakit dalam FK-UI.

Stanley. 2012. *Faktor Penyebab Susah Tidur*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Nursing News
Volume 3, Nomor 1, 2018

*Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap
pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut usia di
Posyandu Lansia Srikandi Wilayah Pilang Kelurahan
Sumpalsari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang*

Titus, Irto. 2011. *Gambaran Perilaku
Lansia Terhadap Kecemasan Di
Panti Sosial Tresna Werdha
Theodora Makassar. Skripsi:
Universitas Hassanudin Makassar.*