

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur dan Kesenangan Pada Lansia di Masa Pandemi COVID-19

by Dian Anisia Widyaningrum

Submission date: 23-Sep-2022 02:26PM (UTC+0700)

Submission ID: 1906936865

File name: Jurnal_terapi_relaksasi_benson_terhadap_tidur_dan_kesenangan.doc (98K)

Word count: 1950

Character count: 12390

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur dan Kesenian Pada Lansia di Masa Pandemi COVID-19

Benson Relaxation Therapy Toward Sleep Quality and Loneliness During in The Pandemic of COVID-19

¹Dian Anisia Widyaningrum*, ²Shanti Rosmaharani

¹ Program Studi Keperawatan, STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun, Madiun, Indonesia.

² Program Studi Keperawatan, STIKes Pemkab Jombang, Jombang, Indonesia

(*)Email Korespondensi: dianwijaya2710@gmail.com

Abstrak

Masyarakat yang dihadapkan ketidakpastian mengalami berbagai masalah, yakni ekonomi, adaptasi baru, pekerjaan hingga kesehatan. Hal ini juga berdampak pada lansia sebagai populasi yang rentan terhadap COVID-19. Beberapa faktor, termasuk stres, penurunan kadar melatonin, dan paparan cahaya di malam hari yang mengurangi kadar melatonin dan mengganggu ritme sirkadian mengakibatkan gangguan tidur pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur dan kesenian pada lansia di masa pandemic COVID-19 di PSTW Magetan. Penelitian ini menggunakan metode post-test with control group. Sampel yang digunakan sebanyak 34 orang lansia yang di acak ke dalam kelompok perlakuan dan control. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara terapi relaksasi benson terhadap latensi tidur, daytime dysfunction dan tidur secara keseluruhan ($p < 0,05$). Terapi relaksasi benson sangat disarankan bagi lansia yang mengalami gangguan tidur, karena praktis dan ekonomis.

Kata kunci: terapi relaksasi benson, kualitas tidur, kesenian

Abstract

People who are faced with uncertainty experience various problems, namely the economy, new adaptations, jobs to health. This also affects the elderly as a population vulnerable to COVID-19. Several factors, including stress, decreased melatonin levels, and exposure to light at night that reduce melatonin levels and disrupt circadian rhythms result in sleep disturbances in the elderly. This study aims to determine the effect of benson relaxation therapy on sleep quality and loneliness in the elderly during the COVID-19 pandemic at PSTW Magetan. This study used a post-test method with control group. The sample used was 34 elderly people who were randomized into the treatment and control groups. The results showed that there was a significant relationship between Benson relaxation therapy on sleep latency, daytime dysfunction and overall sleep ($p < 0.05$). Benson relaxation therapy is highly recommended for the elderly with sleep disorders, because it is practical and economical.

Key words: Benson relaxation therapy, sleep quality, loneliness

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 berlangsung hampir satu tahun sejak kemunculan di Wuhan pada Bulan Desember 2019¹. Masyarakat yang dihadapkan ketidakpastian mengalami berbagai masalah, yakni ekonomi, adaptasi

baru, pekerjaan hingga kesehatan². Hal ini juga berdampak pada lansia sebagai populasi yang rentan terhadap COVID-19. Beberapa faktor, termasuk stres yang lebih tinggi karena isolasi sosial, penurunan kadar melatonin seiring bertambahnya usia, dan

paparan cahaya yang lebih tinggi pada individu di malam hari, yang mengurangi kadar melatonin dan mengganggu ritme sirkadian relevan untuk menjaga kesehatan sirkadian pada individu lanjut usia³.

Berdasarkan studi pendahuluan 16 Mei 2020 dari hasil mewawancarai lansia yang ada di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan, di temukan sebanyak 10 lansia mengalami gangguan kualitas tidur, 4 orang mengatakan cemas karena merasa lansia itu hidup sendiri, 3 orang lansia diantaranya mengatakan jika tidak bisa tidur karena sebab yang tidak jelas dan 3 orang lansia mengatakan terbangun dari tidur di malam hari dan sulit untuk melanjutkan tidurnya lagi sehingga mengganggu aktivitas keesokan harinya dengan tanda-tanda gelisah, lesu, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk.

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 salah satu sebab meningkatnya resiko gangguan kualitas tidur. 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 mimpi⁴.

Oleh karena itu salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah pemenuhan kebutuhan tidur adalah dengan menggunakan teknik 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 tinggi⁵. Relaksasi benson mampu merilekskan tubuh dari ketegangan sehingga diharapkan kualitas tidur para lansia bisa baik karena itu peneliti tertarik untuk menggunakan teknik relaksasi benson dikarenakan prosedur mudah dilakukan dapat dilakukan sendiri, tidak menimbulkan efek samping dan tidak memerlukan waktu yang cukup lama.

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 dalam⁶. 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 oksigen⁶. Saat tarik nafas panjang otot-otot dinding perut (Rektus abdominalis, transverses abdominalis, internal dan eksternal oblique) menekan iga bagian bawah ke arah belakang serta mendorong sekat diafragma ke atas dapat berakibat meninggikan 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 vital seperti otak, sehingga O₂ tercukupi didalam otak dan tubuh menjadi rileks⁶. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kardewi⁷ dengan judul Tindakan Non Farmakologi Relaksasi Benson Dalam Mengatasi Gangguan Tidur Pada Pasien Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya Tahun 2016 Menyatakan Bahwa Ada Pengaruh Yang Signifikan Rerata Insomnia Rating Scale sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson pada lansia dengan gangguan tidur.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian pre-eksperimen dengan menggunakan pendekatan *post-test with control group*. Penelitian ini dilaksanakan di Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan bulan Juli tahun 2020. Populasi adalah Seluruh lansia di PSTW Magetan. Besar sampel dibuat berdasarkan rumus Lemeshow⁸. Perbandingan antara kelompok kasus dengan kelompok kontrol 1:1. Hasil yang didapatkan sebesar 17 sampel sebagai kelompok intervensi dan 17 sebagai kelompok kontrol, sehingga jumlah seluruh sampel adalah 34 pasien. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *simple random sampling*.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan melakukan wawancara langsung dengan responden. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur

yaitu PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) dengan Cronbach's alpha 0,63⁹ dan tingkat kesepian yaitu UCLA (University of California Los Angeles) Loneliness Scale version 3 oleh Russell (1996) dengan Cronbach's alpha 0,94¹⁰.

Analisis data menggunakan uji statistik *Kruskal-Wallis*. Penyajian data menggunakan tabel dan narasi.

HASIL

Tabel 1. Hasil Analisis Univariat

Variabel	Mea n	Std. Dev	Intepre si
Kualitas tidur	2,03	0,17	Kurang
Latensi tidur	1,32	0,68	16-60 menit
Durasi tidur	2,12	0,48	5-6 jam
Efisiensi tidur	1,94	0,60	65-74%
Gangguan tidur	1,09	0,29	Sekali seminggu
Penggunaan obat tidur	0,09	0,51	Tidak pernah
<i>Daytime dysfunction</i>	2,76	0,49	Sedang- besar
Tidur	9,06	3,64	Kurang
Kesepian	25,65	4,26	Tidak kesepian

Berdasarkan tabel 1 diperoleh distribusi frekuensi responden setelah diberikan terapi relaksasi benson menunjukkan sebagian besar mengalami kualitas tidur kurang, latensi tidur 16-60 menit, durasi tidur 5-6 jam, efisiensi tidur 65-74%, gangguan tidur maksimal 1 minggu sekali, tidak pernah menggunakan obat tidur, *daytime dysfunction* dari sedang hingga besar, tidur secara keseluruhan kurang dan tidak merasa kesepian

Tabel 2. Hasil Analisis Uji Beda Kelompok Perlakuan dan Kontrol

Variabel Independen	Kruskal- Wallis	p- value
Kualitas tidur	1,000	0,317
Latensi tidur	8,445	0,004
Durasi tidur	2,504	0,114
Efisiensi tidur	0,143	0,705

Gangguan tidur	3,194	0,074
Penggunaan obat tidur	1,000	0,317
<i>Daytime dysfunction</i>	8,500	0,004
Tidur	9,571	0,002
Kesepian	1,850	0,174

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan perbedaan yang signifikan pada latensi tidur, *daytime dysfunction* dan tidur secara keseluruhan ($p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Teknik relaksasi benson membantu meningkatkan kualitas tidur secara signifikan. Teknik ini membantu latensi tidur atau waktu yang dibutuhkan untuk tertidur dan *daytime dysfunction* atau disfungsi disiang hari yang diakibatkan karena kurang tidur. Teknik latihan nafas dan mengkombinasikan pada relaksasi keyakinan yang di anut. Dengan latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar tubuh akan menjadi rileks menghilangkan ketegangan saat mengalami stres dan bebas dari ancaman, perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF)¹¹. Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitari untuk meningkatkan produksi Proopiod Melano Cortin (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar pituitari juga menghasilkan endorphin sebagai neuro transmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Meningkatnya enkephalin dan β endorphin menyebabkan kebutuhan tidur akan terpenuhi dan lansia akan merasa rileks dan nyaman dalam tidurnya^{11,12}.

Penelitian ini juga dikuatkan oleh peneliti lain seperti yang dilakukan Fransisca⁴ tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Srikandi Wilayah Pilang Kelurahan Sumbersari Kecamatan Lowok Waru Kota Malang yang menunjukan hasil P value $< 0,05$ bahwa ada perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukannya Relaksasi Benson dalam mengatasi gangguan pemenuhan kebutuhan tidur.

Selain itu hasil penelitian Rahman¹³ tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Benson

Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso yang menunjukkan hasil P value = $0,0005 < \alpha < 0,05$ yang artinya ada perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum diberikan terapi relaksasi benson.

Peneliti berpendapat bahwa terapi relaksasi benson tidak membutuhkan biaya, tenaga, dan terapi ini sangat mudah dilakukan para lansia pada waktu senggang maupun menjelang tidur. Relaksasi benson dapat memberikan hasil yang maksimal jika lansia dapat melakukan terapi relaksasi benson ini secara rutin. Berdasarkan data diatas dapat diartikan bahwa relaksasi benson yang dilakukan sesuai dengan prosedur maka dapat mengatasi gangguan kualitas tidur pada lansia.

Terapi relaksasi benson tampak tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesepian, hal ini dipengaruhi lingkungan PSTW Magetan yang cukup ramai dengan lansia dan petugas dinas social sehingga lansia tidak pernah merasa kesepian.

KESIMPULAN

Terapi relaksasi benson memiliki sifat praktis dan ekonomis. Terapi ini dapat dilatih dengan mudah sehingga bisa membantu lansia yang mengalami gangguan tidur.

SARAN

Bagi masyarakat untuk lebih memperhatikan kondisi keluarga lansia di masa pandemi COVID-19 untuk menjaga kebutuhan tidur. Hal ini membantu kesehatan fisik dan mental lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada semua pihak yang membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aunguroch Y, Juanamasta IG, Gunawan J. Experiences of Patients with Coronavirus in the COVID-19 Pandemic Era in Indonesia. *Asian J Public Opin Res.* 2020;8:377–92.
2. Juanamasta IG, Wati NMN, Widana AAGO. COVID-19: A Balinese viewpoint. *Belitung Nurs J.* 2020;6:143–4.
3. Cardinali DP, Brown GM, Reiter RJ, Pandi-Perumal SR. Elderly as a High-risk Group during COVID-19 Pandemic: Effect of Circadian Misalignment, Sleep Dysregulation and Melatonin Administration. *Sleep Vigil.* 2020;1–7.
4. Franciska S, Mudayatiningsih S, Andinawati M. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Srikandi Wilayah Pilang Kelurahan Sumber Sari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nurs News J Ilm Keperawatan.* 2018;3.
5. M Kanzul F. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Sukosari Wilayah Kerja Puskesmas Dagangan Kabupaten Madiun. *STIKes Bhakti Husada Mulia;* 2018.
6. Maulinda I, Candrawati E. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang. *Nurs News J Ilm Keperawatan.* 2017;2.
7. Kardewi K. Tindakan Nonfarmakologi Relaksasi Benson dalam Mengatasi Gangguan Tidur pada Pasien Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya Tahun 2016. *Masker Med.* 2017;5:131–8.
8. Suresh KP, Chandrashekar S. Sample size estimation and power analysis for clinical research studies. *J Hum Reprod Sci.* 2012;5:7.
9. Sukmawati NMH, Putra IGSW. Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *WICAKSANA J Lingkung dan Pembang.* 2019;3:30–8.
10. Mare YB. Pengaruh terapi aktivitas kelompok (TAK) sosialisasi terhadap tingkat kesepian pada lansia di Panti Werdha Hargodedali Surabaya. *Widya Mandala Catholic University;* 2015.
11. Sutinah S. Comparison of the effects of reminiscence therapy alone and in combination with psychoeducation therapy on depression level of elderly in Indonesia: A quasi-experimental study. *Belitung Nurs J.* 2020;6:1–7.
12. Yona S, Dahlia D. Effect of progressive muscle relaxation on sleep quality among patients with chronic diseases: A literature review. *Belitung Nurs J.*

2020;6:30–4.

13. Rahman HF, Handayani R, Sholehah B. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *J SainHealth*. 2019;3:15–20.

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur dan Kesenjangan Pada Lansia di Masa Pandemi COVID-19

ORIGINALITY REPORT

18%
SIMILARITY INDEX

17%
INTERNET SOURCES

7%
PUBLICATIONS

4%
STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

1%
★ qdoc.tips
Internet Source

Exclude quotes On
Exclude bibliography On

Exclude matches Off

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur dan Kesenangan Pada Lansia di Masa Pandemi COVID-19

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5
