

Original article

The Quality of Elderly Sleep Using Benson Relaxing Technique

Wahida Putri Rahayu¹, Rohaya¹, Nesi Novita¹

¹Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang

Corresponding author:

Name: Rohaya

Address: Poltekkes Kemenkes Palembang

E-mail:

rohayayakkub4414@gmail.com

Abstract

Background: Sleep disturbance is one of the most common complaints found in the elderly. Sleep disturbance is where a person finds it difficult to start sleep. A disturbance that commonly occurs is the length of time to sleep or the quantity of sleep that is not appropriate. In addition, ineffective sleep is related to sleep quality in the elderly. On the other hand, improving the quality of sleep in the elderly can be overcome using a non-pharmacological method that is effective and safe. One of the non-pharmacological methods that can be applied is the Benson Relaxation Technique.

Purpose: This study's aim was to determine the effectiveness of Benson's relaxation techniques on the quality of sleep of the elderly in the Bhakti Kencana Elderly Integrated Service Pos Palembang City in 2020.

Methods: This research is a quantitative study using a Pre-Experimental research method and a One Group Pre-Test-Posttest model. The research sample is the elderly who meet the inclusion criteria amounted to 30 people. Data is analyzed by using Mc.Nemar statistical test.

Results: Through bivariate analysis using Mc.Nemar test of the respondent quality of sleep before and after Benson's relaxation been given to showed that the significance of p value is 0,000 ($p \leq 0.05$), which means there is a difference between sleep quality of respondents before and after treatment.

Conclusion: it can be concluded that Benson's relaxation technique is effective in improving the quality of sleep in the elderly. The next researcher is expected to be able to add more variables in research related to sleep quality in the elderly in order to have more adequate results.

Keywords: Benson's Relaxation Techniques, Sleep Quality, Elderly.

1. INTRODUCTION

Menurut World Health Organization (WHO) dalam Maulinda, dkk (2017, p.582) lanjut usia adalah seseorang yang sudah masuk usia 60 tahun keatas. Lanjut usia terbagi ke dalam empat batasan usia dimana 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) diatas 90 tahun [1]. Masalah yang sangat mendasar pada lansia adalah masalah kesehatan yang merupakan akibat proses degeneratif. Proses degeneratif pada lansia salah satunya menyebabkan waktu tidur yang efektif semakin berkurang sehingga menyebabkan tidak tercapainya kualitas tidur yang baik dan berbagai macam keluhan tidur yang terjadi [2].

Prevalensi gangguan tidur lansia pada tahun 2014 di Indonesia sekitar 10%. Artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia yang menderita gangguan tidur 30% terjadi pada usia lebih dari 50 tahun [3]. Metode penatalaksanaan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia pada umumnya dengan menggunakan farmakologis, namun pemakaian obat yang berlebihan akan berdampak bagi kesehatan lansia. Dengan demikian diperlukan terapi non farmakologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yaitu salah satunya Teknik Relaksasi Benson [4].

Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang sederhana dan mudah pelaksanaannya. Relaksasi ini gabungan antara teknik respon relaksasi dan sistem keyakinan individu [5]. Tujuan penelitian untuk mengetahui Efektifitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Bhakti Kencana Kota Palembang Tahun 2020.

2. METHODS

Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Bhakti Kencana Kota Palembang merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *pre eskperimental*, dan model rancangan *One Group Pre Test-Posttest Design*, suatu penelitian yang dilakukan pada satu kelompok dengan memberikan intervensi kemudian dilakukan observasi sebelum dan sesudah intervensi. Sampel pada penelitian ini adalah Lansia di Posyandu Lansia Bhakti Kencana Kota Palembang tahun 2020 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah 30 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Teknik relaksasi Benson dan variabel independent adalah kualitas tidur lansia. Pada penelitian ini menggunakan instrumen yang telah baku dari Ratnasari (2016) yaitu kuesioner *Pittburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebagai alat pengumpulan data [6]. Kemudian data yang sudah dikumpulkan akan diolah dan dilakukan analisis berupa analisis univariat dan bivariat. Pada analisis bivariat menggunakan uji *Mc.Nemar* tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$.

3. RESULT

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Jumlah	%
Usia		
Lansia akhir (56-65 tahun)	20	66,7
Lansia (>65 tahun)	10	33,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	26,7
Perempuan	22	73,3
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	19	63,3
Bekerja	11	36,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui dari 30 responden di Posyandu Lansia Bhakti Kencana Kota Palembang mayoritas kelompok lansia akhir usia 56-65 tahun sebanyak 20 responden (66,7%), jenis kelamin perempuan sebanyak 22 responden (73,3%) dan yang tidak bekerja sebanyak 19 responden (63,3%).

Tabel 2. Kualitas Tidur Lansia Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Benson

Kategori Kualitas Tidur	F	%
Buruk	30	100
Baik	0	0
Total	30	100

Dari Tabel 2. dapat diketahui bahwa dari 30 responden lansia yang mengalami gangguan tidur sebelum diberikan Teknik Relaksasi Benson sebanyak 30 responden. Mayoritas responden yang mempunyai kualitas tidur buruk sebanyak 30 responden(100%).

Tabel 3. Efektivitas Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Benson

		Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Benson		Total	P value (*)	
		Buruk	Baik			
		f (%)	f (%)			
Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Benson	Buruk	f (%)	1 (3,3)	29 (96,7)	30 (100)	0,000
	Total		1 (3,3)	29 (96,7)	30 (100)	

(*) Uji Mc Nemar

Dari tabel 3. dapat diketahui dari 30 responden sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Benson sebanyak 30 responden (100%) yang mengalami kualitas tidur dengan kategori buruk, sedangkan setelah dilakukan Teknik Relaksasi Benson terdapat 29 responden (96,7%) yang mengalami kualitas tidur dengan kategori baik dan 1 responden (3,3%) tetap pada kategori buruk. Berdasarkan uji statistik terhadap sebelum dan setelah dilakukan Teknik Relaksasi Benson di Posyandu Lansia Bhakti Kencana Kota Palembang, didapatkan *p value* 0,000 ($\alpha \leq 0,05$) artinya terdapat efektivitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Bhakti Kencana Kota Palembang.

4. DISCUSSION

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 30 responden , kualitas tidur lansia sebelum dilakukan perlakuan Teknik Relaksasi Benson diketahui bahwa lansia yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 30 responden (100%).

Sesuai dengan teori Norman dalam penelitian Sari salah satu gejala yang sering muncul pada lansia yaitu mengalami gangguan sulit tidur. Gangguan yang sering muncul berupa kendala-kendala seperti kesulitan untuk memulai tidur dan menjaga tidur, bangun dini hari dan rasa kantuk yang berlebihan pada siang hari [7].

Kualitas tidur buruk perlu dilakukan tindakan lebih lanjut karena menurut Rafknowledge dalam Rahmawati, dkk. Kualitas tidur buruk dapat menyebabkan depresi, timbulnya suatu penyakit, kehilangan banyak waktu, mengganggu aktivitas sehari-hari serta kurang menikmati hidup [8].

Salah satu pengobatan nonfarmakologi yang efektif untuk mengatasi gangguan tidur atau kualitas tidur buruk adalah Teknik Relaksasi Benson.

Kualitas tidur lansia sesudah dilakukan perlakuan Teknik Relaksasi Benson di Posyandu Lansia Bhakti Kencana Kota Palembang tahun 2020 sebanyak 29 responden mengalami perubahan menjadi kualitas tidur baik dan tetap buruk sebanyak 1 responden setelah diberikan Teknik Relaksasi Benson.

Sesuai dengan teori Novitasari Teknik Relaksasi Benson merupakan sugesti rileksasi serta terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama. Pada masa ini lansia cenderung untuk lebih meningkatkan spiritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan sehingga teknik relaksasi yang tepat untuk dilakukan dalam menangani masalah ketidaknyamanan [9].

Berdasarkan hasil uji statistic dengan *Mc Nemar* didapatkan p value sebesar 0,000 (p value < (0,05)), maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang bermakna antara kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Benson pada lansia di Posyandu Lansia Bhakti Kencana Kota Palembang Tahun 2020.

Penelitian yang mendukung adanya pengaruh pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap kualitas tidur lansia adalah penelitian Franciska di Posyandu Lansia Srikandi Wilayah Pilang Kelurahan Sumber Sari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Instrument pengumpulan data berupa kuisisioner. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan nilai signifikan = 0,011 < α (0,05) yang berarti data dinyatakan signifikan dan menerima H_1 yang artinya ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut usia [10].

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Norma Risnasari di Panti Unit Pelayanan Sosial Tresna Werdha Tulungagung. Alat ukur dalam pengumpulan data menggunakan kuisisioner. Berdasarkan hasil penelitian adanya pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan nilai signifikan $\rho = 0,000$ dengan demikian H_1 diterima [11].

Sesuai dengan teori Rahman Teknik Relaksasi Benson merupakan terapi kesejahteraan yang berhubungan dengan tubuh, pikiran dan spiritual. Teknik Relaksasi benson bertujuan untuk memusatkan perhatian fokus dengan menyebut berulang – berulang kalimat positif dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu, melegakan stress untuk penyakit darah tinggi, penyakit jantung dan susah tidur, serta sakit kepala. Setelah di lakukan nya teknik relaksasi benson dengan latihan nafas dalam yang teratur, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman, sehingga perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF). Kelenjar pituitary juga menghasilkan β endorphin sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Meningkatnya enkephalin dan β endorphin maka kebutuhan tidur akan terpenuhi dan lansia akan merasa lebih rileks dan nyaman dalam tidurnya.

5. COUNCLUSION

Teknik Relaksasi Benson yang diterapkan pada lansia dapat mempengaruhi kualitas tidur sehingga membuat tubuh menjadi lebih rileks, tenang, dan mengatasi gangguan tidur sehingga kualitas tidur menjadi lebih baik. Oleh karena itu, diharapkan dapat menjadikan Teknik Relaksasi Benson sebagai salah satu cara alternative dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia dan juga sebagai salah satu cara yang efektif bagi lansia untuk dilakukan.

6. REFERENCES

- [1]. Maulinda, dkk. 2017. *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang*. <file:///C:/Users/Samsung/Downloads/693-865-1-SM.pdf>. Diakses pada tanggal 20 November 2019.
- [2]. Chasanah, Nur. 2017. *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Kelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. [file:///C:/Users/Samsung/Downloads/Documents/Naskah%20Publikasi 3.pdf](file:///C:/Users/Samsung/Downloads/Documents/Naskah%20Publikasi%203.pdf). Diakses pada tanggal 15 November 2019
- [3]. Sincihu, dkk. 2018. *Hubungan Kecemasan dengan Derajat Insomnia pada Lansia*. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*. <file:///C:/Users/samsung/AppData/Local/Temp/91-910-2-PB.pdf>. Diakses pada tanggal 18 Desember 2019.
- [4]. Rahman, dkk. 2019. *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso*. *Jurnal SainHealth*. <file:///C:/Users/Samsung/AppData/Local/Temp/323-1010-1-PB.pdf>. Diakses pada tanggal 22 Oktober 2019

- [5] Solehati, Tetti dan Cecep Eli Kosasih. (2015). *Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT Refika Aditama
- [6] Ratnasari, C. D. 2016. Gambaran Kualitas Tidur pada Komunitas Game Online Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Diponegoro. *Journal Nursing studies*. Vol.1 No.1
- [7] Sari, dkk. 2018. *Hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan kepatuhan dalam minum obat di posyandu lansia Drupadi*. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/download/783/610>. Diakses pada tanggal 15 Desember 2019.
- [8] Rahmawati, dkk. 2015. Efektivitas Mandi Air Hangat & Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia. *Journal Nursing Studied*. Vol.1. No.1. Diakses pada tanggal 22 Oktober 2019.
- [9] Novitasari. 2014. *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres*. *Jurnal Ilmu Keperawatan DanKebidanan*. <file:///C:/Users/Samsung/Downloads/Documents/269-565-1-SM.pdf>. Diakses pada tanggal 17 Desember 2019.
- [10] Franciska, dkk. 2018. *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Srikandi Wilayah Pilang Kelurahan Sumbersari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang*. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/download/753/594>. Diakses pada tanggal 12 Desember 2019
- [11] Risnasari, Norma. 2015. *Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap pemenuhan tidurlansia*. <https://www.scribd.com/doc/258062724/pengaruh-teknik-relaksasi-benson-pdf>. Diakses pada tanggal 12 Desember 2019