# Jurnal Kesehatan : Amanah Prodi Ners Universitas Muhammadiyah Manado

*Volume 6 No 2 Oktober 2022, Halaman 22-28*

*P-ISSN : 2580-4189 E-ISSN : 2926-6366*

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI *BENSON***

**TERHADAP KUALITAS TIDUR DI PANTI**

**DAMAI RANOMUUT**

*AN EFFECT OF* *GIVING THE BENSON RELAXATION TECHNIQUE ON*

*THE QUALITY OF SLEEP IN THE ELDERLY AT THE DAMAI*

*NURSING HOME OF RANOMUT*

# 1 Wita C.A Kawulusan, 2 Nelfa Fitria Takahepis, 3 Norman Alfiat Talibo

1 Mahasiswa Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan

2,3 Dosen Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Manado, Indonesia

E-mail [: withakawulusan@gmail.com](mailto::%20withakawulusan@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Pendahuluan** Tahapan perkembangan lanjut usia dicirikan dengan kehilangan banyak sel tubuh dan penurunan metabolisme sel-sel tubuh yang menyebabkan penurunan fungsi tubuh dan perubahan komposisi. Salah satu keluhan yang dirasakan terkait tidur adalah kesulitan untuk tidur dan sering terbangun tengah malam. Terapi non farmakologis dalam mengurangi gangguan pola tidur pada lansia yaitu dengan teknik relaksasi benson. Teknik relaksasi *benson* merupakan kombinasi antara teknik relaksasi nafas dalam dengan keyakinan yang dimiliki. **Tujuan penelitian** untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi *benson* terhadap kualitas tidur lansia di panti damai Ranomuut Kota Manado. **Metode penelitian** menggunakan *Pre-Experimental (One grup pre test - post test design).* Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 responden dengan menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner PSQI *(Puttsburgh Sleep Quality Index)* untuk mengukur kualitas tidur pada lansia. Data yang telah terkumpul dianalisa menggunakan uji *Mc.Nemar* dengan tingkat kemaknaan α= 0.05. **Hasil penelitian** menunjukkan ada pengaruh pemberian teknik relaksasi *benson* terhadap kualitas tidur pada lansia dengan *p value =0.000*. **Kesimpulan** dalam penelitian ini terdapat pengaruh pemberian teknik relaksai *benson* terhadap kualitas tidur pada lansia di panti damai Ranomuut Kota Manado. **Saran** diharapkan kepada responden yang masih memiliki kualitas tidur yang kurang baik, agar dapat melakukan teknik relaksasi *benson*.

**Kata kunci : Kualitas Tidur, Lansia, Relaksasi *Benson*.**

***ABSTRACT***

*The elderly development stages are characterized by the loss of many body cells and a decrease in the metabolism of body cells which causes a decrease in body function and changes in composition. One of the complaints of decreased body function and perceived changes in composition is changes in sleep patterns where there is difficulty sleeping and often wakes up in the middle of the night. Non-pharmacological therapy in reducing sleep pattern disturbances in the elderly is the Benson relaxation technique. Benson relaxation technique is a combination of deep breathing relaxation techniques with confidence.* ***The purpose*** *of this research was to find out the effect of giving the Benson relaxation technique on the quality of sleep in the elderly at the Damai Nursing Home of Ranomut in Manado.* ***This research*** *was conducted by using a pre experimental one group pre-test and posttest design.* ***Sampel in this research*** *amounted to 15 respondents using pusposive sampling technique. The research instrument used the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire to measure sleep quality in the elderly. The collected data was analyzed by a Mc Nemar test with the significance level α = 0,05.* ***The result showed*** *that ρ = 0,000 < α = 0,05 which means there is an effect of giving the Benson relaxation technique on the quality of sleep in the elderly.* ***The conclusion*** *of this research is that there is an effect of giving the Benson relaxation technique on the quality of sleep in the elderly at the Damai Nursing Home of Ranomut in Manado.*

***Keywords : Sleep Quality, Elderly, Benson Relaxation.***

# PENDAHULUAN

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur yang dapat ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidur pada malam hari, seperti kedalaman tidur, kemampuan untuk tetap tidur, kemudahan untuk tidur tanpa bantuan medis *(Rahmat & Haeril, 2021).*

Lansia merupakan istilah bagi individu yang telah memasuki periode dewasa akhir atau dewasa tua *(Handono, Ririn, Baitus. 2019)*. Lansia yaitu seseorang dengan usia 60 tahun ke atas. Penuaan atau proses menjadi tua adalah suatu kondisi yang normal, yang akan ditandai dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diprediksi dan terjadi pada semua orang saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu.

*World Health Organization* *(WHO. 2018)* memprediksi pada tahun 2025 jumlah lansia di dunia akan mencapai 1,2 juta, dan diperkirakan akan meningkat menjadi 2 juta jiwa pada tahun 2050. Populasi lansia di dunia pada tahun 2025 diperkirakan akan mencapai 75% diantaranya dinegara berkembang salah satunya adalah Indonesia.

Sedangkan orang lanjut usia (lansia) di Indonesia saat ini sekitar 27,1 juta orang atau hampir 10% dari total penduduk. Pada tahun 2025 diproyeksikan jumlah lansia meningkat menjadi 33,7 juta jiwa (11,8%). *(Kemenkes RI, 2021).*

Berdasarkan data dari Direktorat Jendaral Kependudukan dan Pencatatan Sipil *(DUKCAPIL SULUT, 2021)* menunjukkan jumlah lansia di sulawesi utara sebanyak 206,86 ribu jiwa (7,79%).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 19 Mei 2022 di panti damai Ranomuut didapatkan data jumlah lansia sebanyak 23 orang. Dan dari hasil wawancara yang di lakukan kepada 5 orang lansia mereka mengatakan sering susah tidur pada malam hari yang disebabkan faktor lingkungan, karena dikamar tempat mereka tidur terdapat 2-3 orang lansia, kemudian ada yang sering terbangun tengah malam untuk buang air kecil dan susah untuk tidur kembali, mereka juga mengatakan kadang untuk mengatasi masalah susah tidur mereka hanya mengkonsumsi obat tidur saja, tetapi tidak di konsumsi setiap hari, dan untuk terapi non farmakologis saat di tanyakan mereka mengatakan belum pernah diajarkan terapi yang dapat membantu mereka untuk mengatasi masalah susah tidur tersebut.

Terapi non farmakologi dalam mengurangi gangguan pola tidur pada lansia yaitu dengan teknik relaksasi. Terapi relaksasi yaitu bertujuan untuk mengatasi kebiasaan mudah terbangun dimalam hari. Beberapa lansia ketika terbangun maka akan cenderung mengalami kualitas tidur kembali. Beberapa metode relaksasi yang dapat digunakan, diantara adalah relaksasi otot progresif, *guided imagery*, terapi aroma lavender, pelatihan getaran *diafragma*, yoga atau meditasi, dan terapi benson. *(Hidayati & Mangoenprasodjo, 2005).*

Teknik relaksasi benson merupakan 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 yaitu dengan Teknik relaksasi benson *(Novitasari, 2014).*

*Herbert Benson* mengatakan kombinasi antara Teknik relaksasi dan kuatnya keyakinan yang baik merupakan faktor keberhasilan relaksasi. Unsur keyakinan yang akan digunakan dalam dalam intervensi adalah keyakinan agama. Penyebutakan kata atau kalimat yang sesuai dengan keyakinan agama masing-masing secara berulang-ulang yang disertai dengan sikap pasrah. Keutamaan dari relaksasi benson yaitu prosedur mudah dilakukan dapat dilakukan dengan sendiri setiap waktu, tidak memerulukan biaya yang banyak, dan tidak memerlukan waktu yang cukup lama. *(Novitasari, 2014)*

# TUJUAN PENELITIAN

Diketahui pengaruh pemberian teknik relaksasi *benson* terhadap kualitas tidur pada lansia Di Panti Damai Ranomuut Kota Manado.

# METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Pre-Experiment Design* dengan pendekatan *One Grup Pre Test- Post Test Design.*  Penelitian ini telah dilaksanakan secara langsung Di Panti Damai Ranomuut Kota Manado dari tanggal 6-24 Juni 2022 Sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang dari jumlah populasi.

Teknik pengambilan sampel yaitu *puropsive Sampling* menggunakan alat ukur kuisioner *Puttsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* selanjutnya data yang telah terkumpul di olah menggunakan bantuan komputer program SPSS 16.0 dan dianalisa dengan uji *Mc Nemar* dengan tingkat kemaknaan (α) 0,05. Penelitian ini telah di laksanakan pada tanggal 6-24 Juni 2022 di Panti Damai Ranomuut Kota Manado.

**HASIL PENELITIAN**

Tabel 1

Distribusi frekeunsi menurut umur dan jenis kelamin di Panti Damai Ranomuut (n=15)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Banyaknya** | **responden** |
| **Karakteristik** | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
| **Umur** |  |  |
| 60 -74 tahun | 5 | 33,3 |
| 79 – 90 tahun | 10 | 66,7 |
| **Jenis Kelamin** |  |  |
| Perempuan | 15 | 100 |
| Laki-laki | 0 | 0 |
| **Total** | **15** | **100** |

Sumber : Data primer , 2022

Tabel 2

Distribusi frekuensi responden menurut kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi benson di Panti Damai Ranomuut (n=15)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Banyaknya** | **responden** |
| **Varabel** | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
| **Kualitas tidur sebelum diberikan relaksasi** |  |  |
| Baik | 0 | 0 |
| Kurang Baik | 15 | 100 |
| **Kualitas tidur sesduah diberikan relaksasi** |  |  |
| Baik | 13 | 86.7 |
| Kurang Baik | 2 | 13.3 |
| **Total** | **15** | **100** |

Sumber : Data Primer , 2022

Tabel 3

Analisa pengaruh teknik relaksasi benson berdasarkan uji *Mc Nemar*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Kualitas tidur sesudah relaksasi benson** | |  |  |
| **Kualitas tidur sebelum relaksasi benson** | Kurang baik | Baik | **Total** | ***p-value*** |
| Kurang Baik | 2 | 13 | 15 |  |
| Baik | 0 | 0 | 0 | 0.000 |
| **Total** | 2 | 13 | 15 |  |

Mc nemar test α = 0.05

Berdasarkan hasil tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa dari total 15 responden yang paling banyak yaitu umur 75-90 tahun dengan jumlah 10 responden (66,7%), dan yang paling sedikit umur 60-74 tahun sebanyak 5 responden (33,3%). Berdasarkan freueknsi jenis kelamin diatas dapat diketahui bahwa dari total 15 reponden semua berjenis kelamin perempuan total 100%.

Berdasarkan hasil tabel 2 Distribusi frekuensi responden sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi *benson* didapatkan 15 responden memiliki kualitas tidur kurang baik dengan presentase 100%. Sedangkan distribusi frekuensi responden sesudah dilakukan tindakan relaksasi benson didapatkan yang paling banyak yaitu 13 reponden (86.7%) dengan kualitas tidur baik sedangkan yang paling sedikit yaitu 2 responden (13.3%) dengan kualitas tidur kurang baik.

Berdasarkan hasil tabel 3 diatas dilakukan uji *Mc.Nemar* didapatkan nilai *p value* =0,000 dimana α=0,05 yaitu 0,000 < 0,05 dengan demikian maka H0 ditolak dan Ha diterima, yang artinya ada pengaruh pemberian teknik relaksasi *benson* terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Damai Ranomuut Kota Manado.

# PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini berdasarkan umur menurut (*WHO, 2013)* umur 60-90 tahun ialah mereka sudah dalam usia lanjut usia sampai lanjut usia akhir. Hal ini terlihat pada tabel 5.1 didapatkan bahwa lansia yang paling banyak ialah 10 responden (66,7 %) berusia 75-90 tahun, 5 responden (33,3 %) berusia 60-74 tahun. Hal ini sesuai dengan penelitian dari *Rudimin (2017)* dengan judul ”hubungan tingkat umur dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang” dengan menggunakan uji statistik korelasi person didapatkan karakteristik responden terbanyak itu adalah 69-72 tahun sebanyak 27 orang (42,9%).

Karakteristik responden dalam penelitian ini berdasarkan jenis kelamin, pada tabel 5.2 dapat diketahui bahwa 15 responden (100 %) dalam penelitian ini semua berjenis kelamin perempuan.

Pada penelitian Khusnul et al (2012) dengan judul “kulitas tidur lansia balai rehabilitasi sosial “MANDIRI” Semarang” menunjukkan sebagian besar responden adalah wanita sebanyak 69 responden dibandingkan laki-laki dan perempuan memiliki kualitas tidur buruk yang lebih tinggi yaitu 52 responden (75,4%). Hal diatas menunjukkan bahwa jenis kelamin mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Wanita memiliki kualitas tidur yang buruk disebabkan karena terjadi penurunan pada hormon progesteron dan estrogen yang mempunyai reseptor di hipotalamus, sehingga memiliki andil pada irma srikadian dan pola tidur secara langsung, kondisi psikologis, meningkatkan

kecemasan, gelisah dan emosi sering tidak terkontrol pada wanita akibat penurunan hormon estrogen yang bisa menyebabkan gangguan tidur.

Berdasarkan hasil penelitian sebelum tindakan pemberian teknik relaksasi *benson* terhadap kualitas tidur pada lansia Di Panti damai Ranomuut Kota Manado dapat diketahui bahwa dari total 15 reponden didapatkan data distribusi frekuensi kualitas tidur lansia yang baik sebanyak 0 responden (0%) sedangkan kualitas tidur kurang baik sebanyak 15 responden (100%). Setelah dilakukan pemberian teknik relaksasi benson didapatkan sebanyak 13 responden (86,7%) lansia memiliki kualitas tidur baik dan sebanyak 2 responden (13,3%) lansia memiliki kualitas tidur yang kurang baik.

Peneliti berasumsi setelah diberikan teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia perubahan kualitas tidur yang baik dari 15 responden yang diteliti ada 13 responden yang memiliki kualitas tidur baik dan 2 responden masih memiliki kualitas tidur yang kurang baik ada beberapa faktor yang mempengaruhi hal tersebut baik dari segi lingkungan sekitar, penyakit dan kosentrasi reponden tersebut.

Faktor yang mempengaruhi responden masih memiliki kualitas tidur yang kurang baik yaitu dari segi lingkungan adalahsuara bising dan stimulus lingkungan lainnya dapat menggangu tidur lansia. Ruangan yang telalu hangat atau dingin juga seringkali menyebabkan lansia gelisah.Menurut *Nurhidayah et al (2007)* lingkungan adalah segala sesuatu yang berada disekitar manusia yang bersifat tidak bernyawa, misalnya kelembaban udara, suhu, angin, rumah dan benda mati lainnya. Lingkungan fisik tersebut berinteraksi secara konstan dengan manusia sepanjang waktu dan memegang peranan penting dalam proses terjadinya penyakit atau kondisi kesehatan tertentu di masyarakat. Lingkungan tempat lansia tidur berpengaruh penting terhadap kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur.

Faktor yang mempengaruhi selanjutnya yaitu penyakit, respon terhadap penyakit dan nyeri yang dialami oleh lansia juga merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Menrut *Nurhidayah eat al (2007)* faktor penyakit dari nyeri yang diderita oleh lansia merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia. Hal ini dikarenakan setiap penyakit menyebabkan nyeri, ketidaknyamanan fisik, atau masalah suasana hati dapat menyebabkan masalah tidur seperti kesulitan tidur atau kesulitan untuk tetap tertidur.

Terapi relaksasi benson merupakan gabungan dari teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan dengan cara memusatkan faktor keyakinan dan menghilangkan berbagai pikiran yang menggangu, berimplikasi kecemasan dan menambah keimanan serta mendapatkan pengalaman – pegamaan transidensi.

Menyadari banyaknya efek negatif karena menggunakan obat kimia maka seharusnya pengobatan non farmakologis lebih efektif. Selain itu dosis obat yang tidak praktis serta jenis obat yang sulit didapat mengakibatkan lansia berhenti mengkonsumsi obat dan berdampak terhadap terapi pengobatan yang dilakukan menjadi tidak efektif. Maka dari itu perlu dilakukan pengobatan alternatif (terapi relaksasi *benson)* pelatihan relaksasi pernafasan dilakukan dengan mengatur mekanisme pernafasan yaitu pada irama dan intensitas yang lebih lambat dan dalam. Keteraturan dalam bernafas khususnya dengan irama yang tepat akan menyebabkan sikap mental dan badan yang rileks, sedangkan pelatihan otot akan menyebabkan otot semakin lentur dan dapat menerima situasi yang merangsang luapan emosi tanda membuatnya kaku *Novitasari (2014).*

Keuntungan relaksasi *benson* menurut *Kusnandar (2018)* dapat menurunkan rasa kecemasan, mengurangi perasaan gelisah, tidur menjadi lelap, meingkatkan keyakinan dan lain-lain. Dampak ketika terjadi kualitas tidur kurang baik pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, *mood* depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Beberapa gangguan tidur dapat mengancam jiwa baik secara langsung (misalnya insomnia yang bersifat keturunan dan fatal dan *apnea* tidur obstruktif) atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur.

Terapi non farmakologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur lansia salah satunya dengan teknik relaksasi *benson.* Teknik relaksasi *benson* merupakan 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 yaitu dengan teknik relaksasi *benson.*

Berdasarkan fakta dan teori di atas peneliti berasumsi bahwa teknik relaksasi benson ini sangat bermanfaat untuk memperbaiki kualitas tidur yang baik pada lansia dengan kombinasi respon relaksasi dengan melibatkan keyakinan akan melipat gandakan manfaat yang didapat dari respon relaksasi yang dilakukan. Sehingga diharapkan dengan semakin cepat mencapai kondisi relaksasi maka seseorang akan lebih cepat untuk memasuki kondisi tidur yang berarti akan dapat mengatasi gangguan tidur yang alami.

**KESIMPULAN**

Ada pengaruh pemberian teknik relaksasi *benson* terhadap kualitas tidur pada lansia di panti damai Ranomuut Kota Manado.

**SARAN**

Diharapkan dapat menjadi tambahan informasi bagi pihak tempat penelitian guna menambah informasi tentang suatu teknik atau metode non farmakologis untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia di Panti Damai Ranomuut Kota Manado

**DAFTAR PUSTAKA**

Alimul , a. (2017). In *Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah.* Surabaya: Salemba Medika.

Arikunto. (2015). In *prosedur penelitain.* Jakarta: Rineka Cipta Aziz.

Bustaman. (2007). Fakultas Kedokteran Univeristas Indonesia. *kelompok umur dengan prevelensi gangguan tidur di indonesia*.

Depertemen Kesehatan (DEPKES RI). (2013). klasifikasi lanjut usia .

Dewantri A.R. (2016). *gambaran kualitas tidur pada mahasiswa profesi ners program studi ilmu keperawatan Universitas Diponegoro dan Stikes Ngudi Woluyo Semarang*.

DUKCAPIL SULUT. (n.d.). https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/12/16/sebanyak-7162-penduduk-sulawesi-utara-merupakan-kelompok-usia-produktif. *jumlah lansia di sulawesi utara* .

frekuensi. (2022). data primer karakteristik jenis kelamin responden.

Handono, R. B. (2019). *pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di UPT Pelayanan sosial lanjut usia*.

Ilfa. (2010). Konsep teori umur.

Ismiyanto. (2011). R&D. In *metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif.* Bandung: Alfabeta.

Kemenkes RI. (2021). https://www.kemkes.go.id/article/view/21061700001/lansia-bahagia-bersama-keluarga.html. *jumlah lansia diindonesia*.

Kholifah, S. N. (2018). *Keperawatan Gerontik.* pusdik SDM Kesehatan.

Khusnul Khasanah, W. (2012). Kualitas tidur lansia balai rehabilitasi sosial "MANDIRI" Semarang. *JURNAL NURSING STUDIES, 1*, pp. 189-198.

Kusnandar. (2018). Teknik relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan. Retrieved from <https://perpus.fikumj.ac.id/index.php?p=fstream-pdf&fid=13473&bid=4915>

Maulinda, I, C. A. (2017). *pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di posyandu permadi Tlogomas kota Malang. , 2*, 3.

Alimul , a. (2017). In *Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah.* Surabaya: Salemba Medika.

Arikunto. (2015). In *prosedur penelitain.* Jakarta: Rineka Cipta Aziz.

Bustaman. (2007). Fakultas Kedokteran Univeristas Indonesia. *kelompok umur dengan prevelensi gangguan tidur di indonesia*.

Depertemen Kesehatan (DEPKES RI). (2013). klasifikasi lanjut usia .

Dewantri A.R. (2016). *gambaran kualitas tidur pada mahasiswa profesi ners program studi ilmu keperawatan Universitas Diponegoro dan Stikes Ngudi Woluyo Semarang*.

DUKCAPIL SULUT. (n.d.). https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/12/16/sebanyak-7162-penduduk-sulawesi-utara-merupakan-kelompok-usia-produktif. *jumlah lansia di sulawesi utara* .

frekuensi. (2022). data primer karakteristik jenis kelamin responden.

Handono, R. B. (2019). *pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di UPT Pelayanan sosial lanjut usia*.