

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI RSUP DR
KARIADI SEMARANG**

Joan Beatrix Tulalessy¹, Sonhaji²

Email : joantulalessy06@gmail.com¹, son_aji84@yahoo.com²

Universitas Karya Husada Semarang

ABSTRAK

Pendahuluan : Usia lanjut adalah tahap akhir kehidupan seseorang dan merujuk pada saat seseorang telah mencapai tahap akhir kedewasaan. Di tahap ini banyak masalah kesehatan yang dapat muncul dan salah satunya adalah masalah gangguan tidur. Gangguan kualitas tidur dapat diatasi dengan terapi nonfarmakologi yaitu dengan terapi relaksasi benson yang dapat menenangkan pikiran, menurunkan kecemasan dan membuat orang lebih rileks. **Tujuan** : untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia **Metode** : Studi kasus ini merupakan penelitian deskriptif dengan memakai Instrumen SOP Terapi relaksasi benson dan kuesioner PSQI **Hasil** : Setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi benson dalam waktu 3x24 jam hasil yang diperoleh, pada klien 1 : skor menurun menjadi 4 dari skor sebelumnya 10 dan pada klien 2 skor menurun menjadi 3 dari skor sebelumnya 9. **Simpulan** : Setelah diberikan terapi relaksasi benson selama 3 x24 jam, terbukti bahwa ada pengaruh terapi relaksasi benson untuk peningkatan kualitas tidur pada klien 1 dan klien 2.

Kata Kunci: Lansia, Peningkatan Kualitas Tidur, Terapi Relaksasi Benson.

ABSTRACT

Introduction : Old age is the final stage of life and refers to the time when a person has reached the final stages of adulthood. During this stage, many health problems can arise, one of which is sleep disorders. Sleep quality disorders can be addressed with non-pharmacological therapies, such as Benson relaxation therapy, which can calm the mind, reduce anxiety, and promote greater relaxation. *Objective* : to determine whether Benson relaxation therapy has an effect on improving sleep quality in the elderly. *Method*: This case study is a descriptive study using the Benson Relaxation Therapy SOP Instrument and the PSQI questionnaire. *Results* : After applying Benson relaxation therapy for 3x24 hours, the results obtained were, in client 1: the score decreased to 4 from the previous score of 10 and in client 2 the score decreased to 3 from the previous score of 9. *Conclusion*: After being given Benson relaxation therapy for 3 x 24 hours, it was proven that there was an effect of Benson relaxation therapy on improving sleep quality in clients 1 and 2.

Keywords: Elderly, Improving Sleep Quality, Benson Relaxation Therapy.

PENDAHULUAN

Usia lanjut merupakan masa dimana tubuh mengalami perubahan dalam cara tubuh merespons berbagai hal dari dalam dan luar tubuh (Riswandi, 2024). Dengan bertambahnya usia, banyak terjadi masalah – masalah kesehatan pada seseorang. Salah satu masalah kesehatan umum yang terjadi pada lansia adalah kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur mencakup berbagai aspek seperti berapa lama waktu tidur, seberapa baik memahami tentang kualitas tidur, dan bagaimana perasaan seseorang setelah bangun tidur (Ningrum, 2020). Pada tahun 2018 (WHO) melaporkan bahwa sekitar 20% hingga 50% lansia mengalami kualitas tidur yang buruk setiap tahun. Studi lain menunjukkan bahwa di Indonesia, hampir 49% penduduknya dengan masalah tidur. (Barus 2022).

Penanganan masalah tidur terutama pada lansia, dapat diatasi dengan terapi medis dan metode non-medis. Relaksasi Benson merupakan terapi yang bisa digunakan untuk

gangguan kualitas tidur. Relaksasi Benson menggunakan metode spiritual, khususnya teknik respons relaksasi yang diperkenalkan oleh Benson (Mukid, 2023). Dengan Terapi Relaksasi Benson dapat membuat seseorang menjadi lebih tenang baik pikiran maupun fisik, sehingga rasa cemas, tegang dan emosi bisa berkurang dan membuat seseorang menjadi lebih rileks. apabila tubuh dan pikiran lebih rileks maka dapat mengatasi gangguan tidur dan kebiasaan sulit untuk mengawali tidur.

METODE PENELITIAN

Studi kasus ini merupakan penelitian deskriptif dengan melakukan pengkajian dalam bentuk anamnesa dan observasi setelah itu mengambil diagnosa keperawatan dari hasil pengkajian dan menentukan intervensi keperawatan setelah itu dilakukan implementasi dan evaluasi keperawatan. Alat ukur yang digunakan adalah SOP Terapi Relaksasi Benson dan kuesioner PSQI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian

Saat dilakukan pengkajian pada klien 1 ditemukan klien mengatakan sering bangun pada malam hari dan susah melanjutkan tidurnya lagi. Pada klien 1 ini dikarenakan penyakit Diabetes Melitus yang sudah dideritanya selama 10 tahun dimana salah satu tanda dan gejalanya yaitu sering BAK, hal itu membuat pasien sering terbangun hingga 3 x di malam hari untuk BAK. Dan setelah itu klien akan susah untuk melanjutkan tidur lagi karena sudah kepikiran dengan kondisinya saat ini.

Saat dilakukan pengkajian pada klien 2 ditemukan klien mengeluh sulit untuk memulai tidurnya. Dikarenakan nyeri pada area luka operasi. Sebelum klien masuk ke RS untuk melakukan tindakan operasi, klien juga mengeluh sebelumnya sulit untuk tidur malam, karena selalu merasa nyeri pada benjolan di area lehernya. Faktor lain yang memicu klien sulit tidur adalah setiap hari klien selalu khawatir dengan kondisinya, dimana benjolan pada area lehernya yang semakin membesar.

Diagnosa

Dari hasil pengkajian diagnosa keperawatan yang diambil menurut diagnosa keperawatan SDKI (PPNI, 2016) yaitu Gangguan Pola tidur b.d Hambatan Lingkungan. Diagnosa ini diambil sesuai dengan keluhan dari kedua klien yaitu sering bangun pada malam hari, sulit untuk memulai tidur akibatnya di pagi hari sering mengantuk dan menjadi tidak bersemangat dan juga klien yang selalu khawatir mengenai kondisi kesehatannya saat ini.

Intervensi

Pada diagnosa gangguan pola tidur intervensi yang diambil penulis menurut Dukungan tidur (I.O5174). Dimana penulis akan melakukan identifikasi pola aktivitas dan tidur, Mengidentifikasi factor pengganggu tidur, mengatur lingkungan yang nyaman untuk membantu klien tidur, mengajarkan teknik non farmakologi untuk menghilangkan stres (teknik relaksasi benson selama 5 menit) sebelum tidur dan juga melakukan edukasi mengenai kebutuhan tidur yang cukup selama dirawat di rumah sakit. Penerapan intervensi diberikan selama 3x24 jam dengan kriteria hasil yang diharapkan sesuai dengan SLKI (L.05045) .

Implementasi

Implementasi keperawatan pada klien 1 dan 2 dilakukan dan diobservasi selama 3x24 jam. Implementasi pertama yang dilakukan yaitu melihat KU dan TTV pasien dan juga

mengidentifikasi pola aktivitas dan tidur pasien, mengidentifikasi factor apa saja yang menjadi pengganggu klien untuk tidur, mengatur lingkungan yang nyaman untuk klien tidur, setelah itu tindakan nonfarmakologi yang bisa dilakukan adalah mengajarkan teknik relaksasi benson.

Evaluasi

Setelah dilakukan implemantasi dan dievaluasi selama 3x24 jam didapatkan untuk klien 1 skoring PSQI menurun dari 10 menjadi 4 dengan data subjektif klien mengatakan sudah ada peningkatan pada kualitas tidurnya. Dimana waktu tidur malam klien yang awalnya hanya 5 jam setelah dilakukan terapi relaksasi benson meningkat menjadi 6-7 jam. Dan jika terbangun untuk BAK di malam hari klien bisa cepat untuk melanjutkan tidurnya lagi. Dan klien 2 skoring PSQI menurun dari 9 menjadi 3 dengan data subjektif klien mengatakan sudah ada peningkatan pada kualitas tidurnya. Dimana pada saat malam hari klien sudah bisa tertidur lebih awal. Dan jika klien sedang khawatir dengan kondisinya, setelah melakukan relaksasi benson membuat klien lebih tenang dan rileks.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah Setelah dilakukan Penerapan relaksasi benson selama 3x24 jam untuk klien 1 dan klien 2, dapat dilihat bahwa ada perubahan yang signifikan pada kualitas tidur klien. Hal ini terlihat dari skor PSQI klien yang menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mukid, M. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stress Dan Pola Tidur Pasien Pre Operasi Ureteroskopi (URS) (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Aditya Riswandi, A. (2024). Analisis Asuhan Keperawatan Pada Tn. M Katz Index B Dengan Hipertensi Dan Intervensi Relaksasi Benson Di Ruang Dahlia Griya Lansia Kabupaten Garut Jawa Barat (Doctoral Dissertation, Stikes Karsa Husada Garut).
- Ningrum, P. R. C. (2020). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan (Doctoral Dissertation, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun).
- World Health Organization. (2018). Ageing And Health. World Health Organization.