

**Perbedaan Tingkat Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Sebelum Dan
Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Benson Di Panti Sosial Lanjut Usia Pare
Kabupaten Kediri Tahun 2012**

*The Different of Sleep Needed Level For Elderly Before and After Benson Relaxation
technique in Geriatric Clinic "Lanjut Usia Pare" Kediri 2012*

Kun Ika Nur Rahayu

***Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan**

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri,

Jl. Selomangleng No 1 Kediri

Email: kunikanurrahayu@gmail.com

Abstract

Elderly is the last phase of everyone's life cycle, where they got change biologically, pshyologically, and socialy. Commonly, the elderly got disturbance in quality and quantity sleep needed. Sleeping is a basic needed of all human to be functioned well. According to Luce and Segal (2000). There is 22% elderly cases whose wake up earlier (less than 05.00 p.m) for the elderly in 70 th. Beside, there is 30% for the elderly in 70 th whose wake-up at midnight. One of the solution to solve the problem is using Benson Relaxation technique. This technique can solve the symptom of sleeplessness such as insomnia, pain and anxiety. The purpose of this research is to know the different the fulfil of sleep needed for elderly before and after giving Benson Relaxation technique in Geriatric Clinic "Lanjut Usia" Pare Kediri in 2012. The research design is pre experimental with one group pre and post test design. The population is elderly in 60-74 years old who got sleeplessness but still can communicate well. The sample is 30 person the sample taken used purposive sampling. It used questionnaire instrument to know the sleep needed of elderly. Then the data analyzed using statistic Willcoxon. The result show, the fulfil of sleep needed for elderly before giving Benson technique is 83% while after giving is 77%. Based on statistic test is gotten $\rho=0,00$ with $\alpha = 0,05$. So $\rho < \alpha$, H_0 is rejected. It means, there is the deferent of sleep needed level before and after giving Benson Relaxation technique can be used for nurses to solve the problem of sleep for elderly.

Keywords : elderly, sleep, Benson Relaxation

Pendahuluan

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan dimana akan terjadi perubahan secara biologis, psikologis, maupun sosial. Perubahan ini merupakan suatu proses yang normal dengan derajat yang berbeda dan tergantung pada lingkungan kehidupan lanjut usia (Setiati, 2000). Umumnya lansia banyak yang mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitasnya. Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua manusia untuk dapat berfungsi secara optimal baik yang

sehat maupun yang sakit. Dalam keadaan sakit apabila mengalami kurang tidur dapat memperpanjang waktu pemulihan sakit (Hudak & Gallo, 1997). Luce dan Segal mengungkapkan bahwa pada kelompok lansia (empat puluh tahun) hanya dijumpai 7 % kasus yang mengeluh mengenai masalah tidur (hanya dapat tidur tidak lebih dari lima jam sehari). Hal yang sama dijumpai pada 22 % kasus pada kelompok usia tujuh puluh tahun (terbangun lebih awal dari pukul 05.00 pagi). Selain itu, terdapat 30 % kelompok usia tujuh puluh tahun yang banyak terbangun di waktu malam hari

(Carpenito, 2000). Dampak yang terjadi apabila lansia tidak mampu mencukupi kebutuhan tidurnya akan menimbulkan perubahan kepribadian dan perilaku seperti : agresif, menarik diri, atau depresi, rasa capek meningkat, gangguan persepsi, halusinasi pendengaran atau penglihatan, bingung dan disorientasi terhadap tempat dan waktu, koordinasi menurun serta bicara tidak jelas, mudah tersinggung dan tidak rilek (Priharjo,1996). Untuk mengatasi hal diatas, diperlukan satu teknik yang dapat merelaksasi otot (fisik) dan mental yang dimungkinkan dapat mengurangi gangguan rasa nyaman nyeri sehingga kebutuhan tidur lansia dapat terpenuhi. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah diatas dengan menggunakan teknik relaksasi Benson. Teknik relaksasi ini dapat mengurangi gejala pada kondisi seperti insomnia, nyeri dan ansietas (Melissa 2004)

Metode Penelitian

Rancangan penelitian ini adalah *pre eksperimen* dengan disain *one group pre and post test design* dimana setiap subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian di observasi lagi setelah intervensi. Populasi pada penelitian ini adalah lansia usia 60–74 tahun (*Elderly*) yang mengalami gangguan tidur dan masih bisa berkomunikasi dengan baik di Panti Sosial Lanjut Usia Pare Kab Kediri. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Sebelum diberikan teknik Relaksasi Benson, responden diberi kuesioner untuk menilai pemenuhan kebutuhan tidur kemudian responden diberi intervensi Relaksasi Benson selama 10-20 menit sebelum tidur. Intervensi ini dilakukan setiap malam sebelum responden tidur selama satu minggu. Setelah satu minggu pemenuhan kebutuhan tidur responden diukur kembali menggunakan kuesioner.. Analisa data menggunakan uji *statistik Wilcoxon*.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di Panti Sosial Lanjut Usia Pare Kab Kediri

Jenis kelamin	f	%
Laki-laki	8	26,7
Perempuan	22	73,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar dari responden mempunyai jenis kelamin perempuan yaitu 73,3%.

Tabel 2 Distribusi frekuensi kelompok responden berdasarkan pendidikan di Panti Sosial Lanjut Usia Pare Kab Kediri

Pendidikan	f	%
Tidak sekolah	11	36,7
Dasar	17	56,7
Menengah	2	6,6
Total	30	

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar dari responden mempunyai pendidikan dasar yaitu 56,7%.

Tabel 3. Distribusi frekuensi kelompok responden berdasarkan usia di Panti Sosial Lanjut Usia Pare Kab Kediri

Usia	f	%
56- 65 th	16	53,3
66- 75 th	10	33,3
≥ 75 th	4	13,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar dari responden mempunyai usia 56 – 65 tahun yaitu sebanyak 53,3%.

Tabel 4. Distribusi frekuensi kelompok responden berdasarkan status perkawinan di Panti Sosial Lanjut Usia Pare Kab Kediri

Jenis Kelamin	f	%
Tidak kawin	2	6,6
Janda/duda	18	60
Kawin	10	33,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar

dari responden adalah janda/ duda yaitu sebesar 60%.

Tingkat pemenuhan kebutuhan tidur sebelum diberikan teknik relaksasi Benson

Tabel 5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pemenuhan kebutuhan tidur sebelum diberikan teknik Relaksasi Benson di Panti Sosial Lanjut Usia Pare Kab Kediri

Kriteria	f	%
Baik	0	0
Cukup	0	0
Kurang	25	83,3
Sangat kurang	5	16,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat diinterpretasikan bahwa hampir seluruh dari responden mempunyai tingkat pemenuhan kebutuhan tidur yang kurang yaitu 83,3%.

Tingkat pemenuhan kebutuhan tidur sesudah diberikan teknik relaksasi Benson

Tabel 6. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pemenuhan kebutuhan tidur sesudah diberikan teknik Relaksasi Benson di Panti Sosial Lanjut Usia Pare Kab Kediri

Kriteria	f	%
Baik	28	93,3
Cukup	2	6,6
Kurang	0	0
Sangat kurang	0	0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat diinterpretasikan bahwa hampir seluruh dari responden mempunyai tingkat pemenuhan kebutuhan tidur yang baik yaitu 93,3%.

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Perbedaan Tingkat Pemenuhan Kebutuhan Tidur Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Benson di Panti Sosial Lanjut Usia Pare Kab Kediri

No	Kriteria	Pemberian Teknik Relaksasi Benson			
		Sebelum	%	Sesudah	%
1.	Baik	-	0	28	93,3
2.	Cukup	-	0	2	6,6
3.	Kurang	25	83,3	-	-
4.	Sangat kurang	5	16,7	-	-
Total		30	100	30	100

Berdasarkan tabel 7 di atas dapat diinterpretasikan bahwa Perbedaan Tingkat Pemenuhan Tidur Lansia Sebelum diberikan teknik relaksasi Benson hampir seluruhnya yaitu 25 responden (83,3%) dari responden meningkat dari kategori kurang 83 % hampir seluruhnya masuk dalam kategori baik 93.3 % menjadi baik.

Hasil analisa data menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan hasil nilai $p = 0,000$ atau probabilitasnya dibawah 0,05 ($0,000 < 0,05$). Maka hasilnya H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada perbedaan tingkat pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia sebelum dan sesudah diberikan Teknik Relaksasi Benson di Panti Sosial Lanjut Usia Pare Kab Kediri tahun 2012.

Pembahasan

Berdasarkan tabel 5 distribusi frekuensi responden berdasarkan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia sebelum diberikan teknik relaksasi Benson sebagian besar yaitu 59,25 % masuk dalam kategori kurang.

Faktor fisik meliputi, rasa nyeri, sedangkan faktor psikologis meliputi: depresi, kecemasan, ketakutan dan tekanan jiwa Faktor lingkungan meliputi: kebisingan, polusi, berkurangnya kebebasan pribadi dan terlalu ramai. (Priharjo,1996). Semakin lanjut atau tua usianya maka akan berkurang kemampuan

untuk tetap tidur 5-8 jam (Lumban Tobing, 2004)

Rasa nyeri pada lansia merupakan hampir separuh penyebab sulit tidur dan hampir separuhnya lagi disebabkan karena faktor psikologi. Lansia sering mengalami rasa nyeri akibat proses degeneratif itu sendiri dan akibat beberapa penyakit yang dideritanya. Ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pada lansia terjadi perubahan diantaranya pada *musculoskeletal* terjadi: tulang mengalami kehilangan *density* cairan dan makin rapuh, *kifosis*, *discus intervertebralis* menipis dan menjadi pendek (tingginya berkurang), persendian besar dan menjadi kaku, tendon mengkerut dan mengalami sklerosis, atrofi serabut otot, pergerakan menjadi lambat, otot kram dan menjadi tremor. Selain itu juga disebabkan karena perubahan hormon dimana terjadi penurunan sekresi hormon kelamin misalnya: *Progesteron*, *Estrogen* dan *Testosteron* ini bisa menyebabkan *osteoporosis* sehingga bisa menimbulkan rasa nyeri.

Faktor psikologis yang meliputi depresi yang diakibatkan antara lain karena depresi yang diakibatkan karena berkurangnya fungsi dan perannya dalam keluarga yang dulu merupakan kebanggaan sekarang sudah tidak lagi, terkadang malah seringkali disepelkan oleh keluarga karena keterbatasan fisik. Lansia merasa bahwa hidupnya sudah tidak berarti lagi. Kecemasan seperti misalnya dalam menghadapi kematian atau kecemasan akan kehilangan pasangan hidup, kecemasan akan ditinggalkan oleh anak untuk memulai kehidupan baru juga berperan dalam mempengaruhi pemenuhan kebutuhan tidur. Ada lagi faktor yang mempengaruhi pemenuhan kebutuhan tidur seperti ketakutan, tekanan jiwa dan masih banyak lagi. Faktor lingkungan juga berperan dalam berkurangnya pemenuhan kebutuhan tidur seperti kebisingan, polusi, berkurangnya kebebasan pribadi dan

sebagainya Faktor usia juga bisa mempengaruhi pemenuhan kebutuhan tidur.

Relaksasi merupakan cara untuk mengatasi rasa nyeri, menghilangkan ketegangan otot dan dapat memperbaiki gangguan tidur (Gosana, 2001). Pada kondisi relaksasi seseorang berada dalam keadaan sadar namun rileks, tenang, istirahat pikiran, otot rileks, mata tertutup dan pernafasan yang teratur. Keadaan ini menurunkan rangsangan dari luar (Udjati, 2002). Relaksasi pernafasan memberi respon melawan *Mass Discharge* (pelepasan impuls secara massal). Pada respon stress dari sistem saraf simpatis. Kondisi menurun tahanan perifer total akibat penurunan *Tonus Vasokonstriksi Arteriol* (Udjati, 2002).

Penurunan *Vasokonstriksi Arteriol* memberi pengaruh pada perlambatan aliran darah yang melewati arteriol dan kapiler, sehingga memberi cukup waktu untuk mendistribusi oksigen dan nutrisi ke sel, terutama jaringan otak atau jantung dan menyebabkan metabolisme sel menjadi lebih baik karena produksi energi ATP meningkat. Pernapasan lamban menarik nafas panjang dan membuangnya dengan nafas perlahan juga memicu terjadi sinkronisasi getaran seluruh sel tubuh dan gelombang medan *bioelektrik* menjadi sangat tenang (Setiawan, 2000).

Teknik Relaksasi Benson merupakan teknik latihan nafas. Dengan latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi *enkephalin* oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan β *endorphin* sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Meningkatnya

enkephalin dan β *endorphin* kebutuhan tidur akan terpenuhi dan lansia akan merasa lebih rileks dan nyaman dalam tidurnya

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian didapatkan tingkat pemenuhan kebutuhan tidur lansia sesudah diberikan teknik relaksasi Benson jauh lebih baik dibandingkan sebelum diberikan teknik relaksasi Benson. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa teknik relaksasi Benson cukup efektif untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia. Mengingat pada lansia sering terjadi gangguan tidur maka disarankan bagi petugas panti usia lanjut khususnya untuk menerapkan metode ini secara rutin dalam praktek sehari-hari supaya masalah tidur pada lansia dapat diatasi.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. 42 – 45.
- Benson, H (2004). *Benson Relaxation*. <http://www.uua.org/ga/ga03/2031.htm>. Tgl 9 jam 09.00
- Boedhi – Darmojo & Martono, H (1999). *Geriatri*. Jakarta: Balai Penerbit FK –UI
- Carpenito, Lynda Juall (2000). *Diagnosa Keperawatan Aplikasi pada Praktek Klinis*, Jakarta: EGC
- Diahwati, Diana (2001). *Serba – Serbi Manfaat dan Gangguan Tidur*. Bandung: CV. Pionir Jaya.44
- Gosana, Dr. H. Frits (2001). *Therapi Latihan Fisik Penyakit*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.72
- Guyton, Arthur c & Hall (1997). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
- Hardywinoto, D & Setiabudhi, T (1999). *Panduan Gerontologi Tinjauan dari Berbagai Aspek*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.65-67
- Hudak C.M & Gallo B.M (1997). *Keperawatan Kritis: 6*, Jakarta: EGC.79
- Idayanti, A (1995). Nyeri Sendi. *Indonesian Journal Of Acupuncture: 2* (2: 99-107)
- Lumbantobing (2004). *Gangguan Tidur*. Jakarta: Balai Penerbit FK-UI.13
- Martha, D (1995). *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres*. Jakarta: EGC
- Melissa (2004). *The Relaxation Response*. <http://stress.about.com/cs/relaxation.htm> Tgl. 12. 11.00
- Notoatmojo, S (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi kedua. Jakarta: Rineka Cipta. 146-148.
- Nugroho, Wahyudi (2000). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC. 65.
- Nursalam & Pariani, S (2001). *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: UD Sagung Seto. 65
- Nursalam (2003). *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika. 83,98, 139, 204, 220.
- Praktiknya, Ahmad Watik (2000). *Dasar – Dasar Metodologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- PSIK (2000). *Buku Panduan Penyusunan Proposal dan Skripsi*. Surabaya
- Redwood, D (2004). *Meditation and Relaxation*. <http://www.healthy.net>
- Priharjo, Robert (1996). *Perawatan Nyeri: Pemenuhan Aktivitas Istirahat Pasien*. Jakarta: EGC.
- Setiati, Siti dkk (2000). *Pedoman Pengelolaan Kesehatan Pasien Geriatri Untuk Dokter dan Perawat*. Jakarta: Pusat Informasi dan Penerbit Bagian Ilmu Penyakit dalam FK – UI
- Yudana,Gede,I (2006) Cukup tidur mempertahankan daya ingat www.refleksiteraphy.com
Powered by Alkindyweb