

**LITERATURE REVIEW : TERAPI RELAKSASI BENSON
PADA LANJUT USIA YANG MENGALAMI INSOMNIA**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Program Studi Diploma III Keperawatan



Oleh

OKAH ERA RAHAYU SUWANDA

4180170024

PRODI DIPLOMA III KEPERAWATAN

UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA BANDUNG

2020

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : TERAPI RELAKSASI BENSON PADA LANJUT USIA YANG
MENGALAMI INSOMNIA

NAMA : OKAH ERA RAHAYU SUWANDA
NIM : 4180170024

Telah Disetujui Untuk Diajukan Pada Sidang Akhir
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana

Menyetujui:

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,



Hj. SRI MULYATI RAHAYU, S.Kp., M.Kes **TUTI SUPRAPTI, S.Kp., M.Kep**

LEMBAR PENGESAHAN

Literatur Review Ini Telah dipertahankan dan telah diperbaiki
sesuai dengan masukan Para Dewan Penguji Literatur Review
Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana

Mengesahkan
Universitas Bhakti Kencana

Penguji I



VINA VITNIAWATI S.Kep.,Ners.,M.Kep

Penguji II



ADE TIKA HERAWATI S.Kep.,Ners.,M.Kep

Universitas Bhakti Kencana,
Dekan Fakultas Keperawatan



Rd. Siti Jundiah, S.Kp., M.Kep

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang betandatangani dibawah ini:

Nama : Okah Era Rahayu Suwanda
NPM : 4180170024
Fakultas : Keperawatan
Prodi : D III Keperawatan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul: "Terapi Relaksasi Benaon Pada Lanjut Usia Yang Mengalami Insomnia" **Bebas dari plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain.** Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari penelitian dan karya ilmiah tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya **bersedia menerima sanksi** sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun juga dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, September 2020
Yang membuat pernyataan,



Okah Era Rahayu Suwanda

Pembimbing I

Pembimbing II

(Hj.SRI MULYATI RAHAYU, S.Kp.,M.Kes) (TUTI SUPRAPTI, S.Kp.,M.Kep)

ABSTRAK

Perubahan usia orang lanjut usia akan mengalami perubahan fisiologis, kognitif dan psikososial. Insomnia merupakan fenomena yang sering terjadi pada lansia, gangguan tidur pada lansia dapat disebabkan oleh perubahan fisiologis yang terjadi pada proses penuaan, tidak memiliki pasangan serta polisomnogram malam hari perlu dievaluasi pada lansia yang mengeluh gangguan tidur. Gangguan tidur lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% sedangkan sebanyak 55,8% lansia mengalami insomnia ringan dan 23,3% lansia mengalami insomnia sedang (Suastri, et.al., 2014). Menurut Suharjo (2011) relaksasi benson merupakan respon relaksasi pernafasan dengan memusatkan perhatian sehingga dapat menciptakan lingkungan yang tenang. Solehati (2015) menyatakan tujuan terapi relaksasi benson yaitu untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mengurangi stress, baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan serta menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi pengaruh terapi relaksasi benson pada lanjut usia yang mengalami insomnia. Metode penelitian menggunakan literature review dengan populasi sebanyak 3803 jurnal dan 3 sampel yang dengan teknik pengambilan sample *purposive sampling*. Hasil penelitian ini didapatkan adanya pengaruh terapi relaksasi benson terhadap lansia insomnia. Diharapkan perawat dapat menjadikan terapi relaksasi benson menjadi intervensi asuhan keperawatan pada lansia dengan insomnia.

Kata Kunci : Insomnia, Lansia, Relaksasi Benson

Daftar Pustaka : 10 jurnal (2010-2020)

: 9 Buku (2011-2018)

ABSTRACT

Insomnia is a phenomenon that often occurs in the elderly, sleep disturbances in the elderly can be caused by physiological changes that occur in the aging process, not having a partner and a nighttime polysomnogram needs to be evaluated in the elderly who complain of sleep disorders. Sleep disturbance in the elderly is quite high, around 67%, while 55.8% of the elderly have mild insomnia and 23.3% of the elderly have moderate insomnia (Suastri, et.al., 2014). According to Suharjo (2011) Benson relaxation is a respiratory relaxation response by focusing attention so that it can create a calm environment. Solehati (2015) states that the goals of Benson Relaxation therapy are to increase alveolar ventilation, maintain gas exchange, prevent lung atelectation, increase cough efficiency, reduce stress, both physical and emotional stress, namely reducing pain intensity and reducing anxiety and reducing systolic and diastolic blood pressure. The research method used is a literature study with purposive sampling technique with a population of 10 journals and 3 sample journals. The results of this study showed the effect of Benson relaxation therapy on insomnia elderly. It is hoped that nurses can make Benson relaxation therapy into nursing care interventions in the elderly with insomnia

Keywords : Insomnia, Elderly, Benson Relaxation
Bibliography : 10 journals (2010-2020)
: 9 books (2011-2018)

LEMBAR PERNYATAAN

Saya Yang Menyatakan Bahwa Literature Review Yang Berjudul “Terapi Relaksasi Benson Pada Lansia Yang Mengalami Insomia”. Ini Sepenuhnya Karya Saya Sendiri, Berdasarkan hasil pemikiran dan pemaparan asli dari saya sendiri. Jika terdapat karya orang lain dalam karya tulis ini, saya akan mencamtumkan sumber dengan jelas sesuai kode etik ilmiah.

Atas pernyataan ini saya siap menerima resiko atau sanksi yang diajukan kepada saya, bila kemudian hari ditemukan pelanggaran etik keilmuan dalam karya saya, atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 10 Juni 2020

Yang Membuat Pernyataan



Okah Era Rahayu

NIM 4180170024

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirahim ...

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas karunia dan hidayah-Nya penulis diberikan kemudahan dan kelancaran sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul studi literatur: terapi relaksasi benson pada lanjut usia yang mengalami insomnia sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program Diploma III keperawatan tepat pada waktunya.

Dalam proses penelitian ini, penulis tidak terlepas dari pihak-pihak yang telah memberikan bimbingan, dukungan moril maupun materil serta kasih sayang yang telah diberikan kepada penulis. Pada kesempatan ini penulis mengampaiakan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. H. Mulyana, S.pd.,SH.,MH.Kes selaku Ketua Yayasan Adhi Guna Kencana Bandung
2. Dr. Entris Sutrisno, MH. Kes., Apt selaku Rektor Universitas Bhakti Kencana
3. Rd. Siti Juandiah, S. Kp., M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana
4. Dede Nur Aziz Muslim, S.kep.Ners., M.Kep selaku Ketua Prodi Fakultas Keperawatan Program Diploma III Keperawatan Universitas Bhakti kencana

5. Hj. Sri Mulyati Rahayu, SKp. Mkes. AIFO selaku pembimbing satu yang selalu memberikan bimbingan dan arahan untuk penulis
6. Tuti suprapti, S.Kp.,M.Kep selaku pembimbing dua yang selalu memberikan bimbingan dan arahan untuk penulis
7. Seluruh Dosen, Staff pengajar dan seluruh karyawan program studi diploma III keperawatan Universitas Bhakti Kencana
8. Eki Pratidina. S.Kp.,MM selaku wali kelas yang telah memberikan motivasi bagi penulis
9. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta alm ayah Koko miska dan Amih Masitoh terimakasih segala perhatian kasih sayang doa dan dorongan semangat yang tiada hentinya di berikan.
10. Kepada semua teman-teman seperjuangan angkatan 2017, khususnya kepada grup TILL JANNAH (dyah, rizky, tita) dan ykepada anggy yang berkenan hp nya selalu mau saya titipkan file ini dan yang tidak bisa disebutkan satu-persatu, penulis capkan terimakasih atas kebersamaan selama kita menempuh pendidikan di Prodi D3 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

Bandung, 10 Juni 2020

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Terapi Relaksasi Benson	7
2.1.1 Terapi Relaksasi Benson	7
2.1.2 Manfaat Terapi Relaksasi Benson	9
2.1.3 Tujuan Terapi Relaksasi Benson	9
2.1.4 Langkah-Langkah Terapi Relaksasi Benson	9
2.2 Konsep Insomnia.....	11
2.2.1 Definisi Insomnia.....	10
2.2.2 Faktor Penyebab Insomnia	11
2.2.3 Jenis-Jenis Insomnia.....	12
2.2.4 Tanda dan Gejala.....	13
2.3 Konsep Lansia	14
2.3.1 Definsi Lansia.....	14

2.3.2 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	12
2.4 Konsep Tidur	15
2.4.1 Definisi Tidur	15
2.4.2 Fisiologi Tidur.....	15
2.5 Penelitian terkait dengan Terapi Relaksasi Benson Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia	17
2.6 Kerangka Konsep	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20
3.1 Desain Penelitian	20
3.2 Variabel Penelitian.....	22
3.3 Populasi.....	22
3.4 Sampel.....	23
3.4.1 Kriteria Inklusi.....	23
3.4.2 Kriteria Eksklusi	23
3.5 Tahapan Literature Review.....	23
3.5.1 Merumuskan Masalah	23
3.5.2 Mencari dan Mengumpulkan Data	24
3.6 pengumpulan Data	24
3.7 Etika Penelitian	25
3.7.1 <i>misconduct</i> (Kesalahan)	25
3.7.2 <i>Research Fraud</i> (Penipuan Penelitian)	25
3.7.3 <i>Plagiarsm</i> (Plagiarisme)	25
3.8 Lokasi Penelitian	25
3.9 Waktu Penelitian	25
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	27
4.1 Tabel Hasil Penelitian.....	27
BAB V PEMBAHASAN.....	34
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	39
6.1 Kesimpulan.....	39
6.2 Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	40

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keadaan lanjut usia (lansia) pada abad 21 menjadi tantangan khusus bidang kesehatan yaitu terjadi peningkatan jumlah lansia yang disertai dengan timbul berbagai penyakit degenerative dan Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan-gangguan kesehatan jiwa yaitu depresi, demensia, gangguan cemas dan sulit tidur. Penyakit tersebut akan menimbulkan permasalahan jika tidak diatasi. (Depkes, 2013)

Seiring dengan perubahan usia, orang lanjut usia akan mengalami perubahan fisiologis, kognitif dan psikososial. Salah satu perubahan fisiologis yang dialami oleh lansia yaitu adanya gangguan tidur. Jenis-jenis gangguan tidur yaitu gangguan primer, gangguan tidur terkait gangguan mental lain, gangguan tidur akibat zat, yang paling sering dijumpai pada lanjut usia ini adalah gangguan tidur primer, salah satunya adalah insomnia. Insomnia merupakan kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas (Saputra, 2013).

Kualitas tidur merupakan keadaan tidur yang dijalani seseorang individu untuk menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur merupakan kemampuan setiap orang

untuk terus mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur *rapid eye movement* ketidaknyamanan yaitu dengan teknik Relaksasi Benson (Novitasari, 2014).

Kebutuhan tidur dan pola tidur pada manusia berubah bersama bertambahnya usia. Kebutuhan tidur lanjut usia untuk tidur normal pada usia diatas 60 tahun keatas yaitu selama 6 jam sehari, dimana sebanyak 20-25% dari siklus tidur REM dan tahap IV NREM menurun, sehingga lansia dapat mengalami insomnia yaitu sering terbangun sewaktu tidur pada malam hari (Saputra, 2013). Proses penuaan mengakibatkan lansia mengalami perubahan-perubahan pada pola tidur dan istirahat serta mengakibatkan lebih mudah mengalami gangguan tidur (Maas, et. al. 2011)

Pola tidur mencakup kualitas dan kuantitas tidur seseorang. Kualitas tidur merupakan jumlah tahapan Non Rapid Eyes Movement (NREM) dan REM (Rapid Eyes Movement) yang dialami seseorang dalam siklus tidurnya. Kuantitas tidur merupakan jumlah lamanya waktu tidur yang dihabiskan seseorang dalam sehari. Jumlah tidur total tidak berubah sesuai penambahan usia, tetapi kualitas tidur terjadi penurunan pada lansia, yaitu penurunan tidur pada tahap 3, tahap 4, tahap Non Rapid Eyes Movement (NREM) dan Rapid Eyes Movement (REM) laten tetapi mengalami peningkatan tidur tahap 1 dan 2 (Potter & Perry, 2011).

Prevalensi angka insomnia di dunia pada lanjut usia diperkirakan sebesar 13-47% dengan proporsi sekitar 50-70% terjadi pada usia diatas 65 tahun. Pravelensi di Indonesia gangguan tidur lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8% lansia mengalami insomnia ringan dan 23,3% lansia mengalami insomnia sedang (Suastri, et.al. , 2014). Kelompok lanjut usia (40 tahun) hanya dijumpai 7% kasus yang mengeluh masalah tidur (hanya dapat tidur tidak lebih dari 5 jam sehari). Hal yang sama dijumpai pada 22% kasus pada kelompok usia 70 tahun. Demikian pula, kelompok lanjut usia banyak mengeluh terbangun lebih awal pukul 05.00 pagi. Selain itu, terdapat 30% kelompok usia 70 tahun yang banyak terbangun di waktu malam hari. (Priyoto, 2015)

Indonesia melaporkan sebanyak 67% lanjut usia yang mengalami insomnia, insomnia menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun, setiap tahunnya diperkirakan ada sekitar 20%-50% lanjut usia melaporkan insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius (Puspitosari, 2011)

Lansia akan mengalami penurunan fungsi tubuh serta berbagai penurunan sistem yang meliputi, perubahan sistem integument, sistem musculoskeletal, sistem neurologis, sistem kardiovaskuler, sistem pulmonal, sistem endokrin, sistem renal, dan urinaria. Perubahan sistem tubuh pada lansia dapat mempengaruhi kebutuhan tidur yang salah satunya merupakan masalah yang paling sering muncul dan dikeluhkan oleh lansia (Nugroho, 2014)

Insomnia merupakan fenomena yang sering terjadi pada lansia. Kejadian gangguan tidur pada lansia cukup tinggi. Gangguan tidur dapat disebabkan oleh perubahan fisiologis yang terjadi pada proses penuaan obat-obatan, catatan

tidur, tidak memiliki pasangan serta polisomnogram malam hari perlu dievaluasi pada lansia yang mengeluh gangguan tidur. Keluhan gangguan tidur yang sering diutarakan oleh lansia yaitu insomnia, gangguan ritme tidur dan apnea tidur (Priyoto, 2015).

Jika lansia kurang tidur akan mengakibatkan perasaan bingung, curiga, hilangnya produktivitas kerja, serta menurunnya imunitas. Kurang tidur dapat memperburuk penyakit yang mendasarinya, mengubah perilaku, suasana hati menjadi negative, mengakibatkan kematian pada lansia (Fitriani, 2014).

Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat mengatasi insomnia yaitu terapi relaksasi. Terapi relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh. Melakukan relaksasi seperti ini dapat menurunkan rasa lelah yang berlebihan. (Setiyoadi, 2011). Adapun jenis-jenis terapi relaksasi yaitu relaksasi otot progresif, relaksasi dengan imajinasi terbimbing, relaksasi sentuhan, massage, bio feedback, relaksasi nafas dalam dan therapy relaksasi benson. (Inayati, 2012).

Salah satu terapi relaksasi adalah dengan menggunakan terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson yaitu pengobatan untuk menghilangkan nyeri, insomnia (tidak bisa tidur) atau kecemasan. Cara pengobatan ini merupakan bagian pengobatan spiritual. Teknik pengobatan ini sangat fleksibel sehingga dapat dilakukan dengan bimbingan, bersama-sama, atau sendiri. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu focus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu (Potter & Perry, 2010).

Masa lansia cenderung lebih memfokuskan spritualnya dan lebih mendekati diri kepada Tuhan sehingga teknik relaksasi benson tepat untuk dilakukan dalam menangani masalah ketidaknyamanan pada lansia (Inayati, 2012). Sejalan dengan peneelitian Kardewi (2013) di Ciparay Bandung didapatkan data bahwa dari 31 responden, terdapat 4 (13%) responden dengan kategori ringan, 22 (71%) responden dengan kategori sedang, sedangkan responden dengan kategori berat 5 (16%) mengalami perubahan yang positif dan diketahui bahwa terdapat penurunan terjadinya insomnia, setelah menerapkan relaksasi benson dengan secara benar dan rutin sebelum tidur.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik dan akan meneliti tentang Terapi Relaksasi benson pada lansia dengan insomnia

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dalam penelitian ini penulis merumuskan masalah sebagai berikut bagaimana Terapi Relaksasi benson pada lansia dengan insomnia

1.3 Tujuan penelitian

Mengidentifikasi Terapi Relaksasi Benson pada lansia dengan Insomnia melalui studi literature

1.4 Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan guna mengurangi dan mencegah kejadian penyakit terhadap perkembangan ilmu kesehatan di Indonesia

2. Manfaat praktis

1) Bagi Dinas Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan sebagai masukan bagi bidang kesehatan

2) Bagi peneliti

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat mengembangkan wawasan penelitian dan pengalaman berharga dalam melatih kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian selanjutnya.

3) Bagi peneliti lain

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi untuk peneliti selanjutnya terkait hubungan Terapi relaksasi benson pada lansia insomnia

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Terapi Relaksasi Benson

2.1.1 Terapi Relaksasi Benson

Terapi relaksasi benson adalah gabungan teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan dengan cara memusatkan faktor keyakinan. Respon relaksasi yang melibatkan keyakinan yang bisa mempercepat keadaan menjadi rileks. 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 menjadi rileks, sedangkan pelatihan otot akan menyebabkan otot semakin lentur dan dapat menerima situasi yang merangsang luapan emosi tanpa membuatnya kaku (Novitasari, 2014).

Selain itu juga terapi benson adalah kesejahteraan yang berhubungan dengan tubuh, pikiran dan spiritual, terapi benson bertujuan untuk memusatkan perhatian pada suatu focus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu, menghilangkan stress untuk penyakit darah tinggi, penyakit jantung, dan hendaknya susah tidur, sakit kepala. Membuat orang menjadi rileks, dan dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik. Setelah dilakukan terapi relaksasi benson dengan latihan nafas dalam yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman (Mau, 2012)

Relaksasi benson merupakan relaksasi menggunakan teknik pernafasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau mengalami kecemasan dan pada relaksasi benson ada penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata yang merupakan rasa cemas yang sedang pasien alami. Kelebihan dari latihan teknik relaksasi dibandingkan teknik lainnya adalah lebih mudah dilakukan dan tidak ada efek samping apapun (Solehati dan Kosasih, 2015)

Teknik relaksasi benson adalah untuk menghilangkan nyeri, insomnia, dan kecemasan. Relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh klien, dan akan menghambat aktivitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu focus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual (Kusharyadi, 2011, hlm.46).

Menurut Suharjo (2011) relaksasi benson merupakan respon relaksasi pernafasan dengan memusatkan perhatian sehingga dapat menciptakan lingkungan yang tenang. Relaksasi benson dilakukan secara rutin dapat mengontrol stress seperti marah, kecemasan, mempengaruhi detak jantung, nyeri kronik, depresi, tekanan darah, aktivitas otak, insomnia dan dapat meningkatkan rasa tenang setelah dilakukan relaksasi.

2.1.2 Manfaat Terapi Relaksasi Benson

Menurut Kusnandar 2009, (dalam Oktavia 2017), menjelaskan bahwa manfaat terapi relaksasi benson yaitu:

- 1) Ketentraman hati, berkurangnya rasa cemas, khawatir dan gelisah
- 2) Tekana dan ketegangan jiwa menjadi rendah
- 3) Detak jantung lebih rendah, mengurangi tekanan darah
- 4) Ketahanan yang lebih besar terhadap penyakit
- 5) Tidur lelap
- 6) Kesehatan mental menjadi lebih baik
- 7) Daya ingat lebih baik
- 8) Meningkatkan daya berpikir logis
- 9) Meningkatkan kreativitas
- 10) Meningkatkan keyakinan
- 11) Meningkatkan daya kemauan
- 12) Meningkatkan kemampuan berhubungan dengan orang lain.

2.1.3 Tujuan Terapi Relaksasi Benson

Solehati (2015) menyatakan bahwa tujuan terapi relaksai benson yaitu untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efesiensi batuk, mengurangi stress, baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunka intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan serta menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic.

2.1.4 Langkah-langkah Relaksasi Benson

Menurut Solehati (2015) yaitu:

- 1) Membentuk suasana sekitar tenang menghindarkan dari kebisingan

- 2) Menarik nafas dalam melalui hidung dan jaga mulut tetap tertutup, hitungan sampai 3 tahan selama inspirasi
- 3) Kemudian hembuskan lewat bibir seperti meniup dan ekspirasi secara perlahan sehingga terdengar suara hembusan tanpa mengembungkan dari pipi
- 4) Membaca kalimat-kalimat sesuai keyakinan, contohnya jika beragama islam membaca istighfar
- 5) Lakukan sebanyak 5-7 kali

2.2 Konsep Insomnia

2.2.1 Definisi Insomnia

Insomnia adalah gejala yang dialami oleh klien yang mengalami kesulitan untuk tidur, seringnya terbangun dari tidur, dan tidur singkat atau nonrestoratif (Potter & Perry dalam Ramdhani, 2014) Erliana dalam Heny (2013) berpendapat kesulitan tidur atau insomnia adalah keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan karena sulit untuk tidur, sering terbangun di malam hari kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur dimana seseorang merasa sulit untuk memulai tidur. Adapun gangguan tidur yang terjadi yaitu lamanya waktu tidur, atau kuantitas tidur yang tidak baik. Selain itu gangguan tidur yang terjadi berhubungan dengan kualitas tidur seperti tidur yang tidak efektif (Hidaayah & Alif, 2016)

2.2.2 Faktor Penyebab Insomnia

Secara garis besar ada beberapa faktor yang menyebabkan insomnia (Dewi, 2013) yaitu:

- 1) Stress, individu yang dialami seseorang, biasanya karena memikirkan masalah yang sedang dihadapi
- 2) Depresi, selain menyebabkan insomnia depresi juga menimbulkan keinginan untuk tidur terus sepanjang waktu karena alih-alih melepaskan diri dari masalah yang sedang dihadapinya.
- 3) Kelainan-kelainan kronis, kelainan tidur seperti tidur apnea, diabetes, sakit ginjal, atau penyakit mendadak seringkali menyebabkan terjadinya seseorang menjadi sulit untuk tidur.
- 4) Efek samping pengobatan, pengobatan untuk suatu penyakit juga dapat menyebabkan insomnia
- 5) Pola makan yang buruk, mengkonsumsi makanan berat sesaat sebelum tidur dapat menyebabkan insomnia.
- 6) Kafein, nikotin, dan alcohol. Kafein dan nikotin adalah zat stimulant, dan alcohol pun dapat membuat kacau pola tidur
- 7) Kurang berolahraga juga bisa menjadi salah satu faktor yang menyebabkan sulit yang signifikan

2.2.3 Jenis-jenis Insomnia

Menurut Dewi (2013) insomnia dibagi menjadi 3 yaitu:

- 1) *Transient Insomnia*

Biasanya mereka yang mengalami transient insomnia termasuk orang yang tidur secara normal tetapi dikarenakan suatu keadaan yang membuat stress yang berlangsung untuk waktu yang tidak di terlalu lama

- 2) *Short-term Insomnia*

Mereka akan mengalami stress situasional (kehilangan/kematian seseorang yang dekat, perubahan pekerjaan dan lingkungan pekerjaan).

3) *Long-term Insomnia*

Insomnia kronik atau disebut juga long-term insomnia untuk dapat mengobati insomnia jenis ini maka tidak boleh dilupakan untuk melakukan pemeriksaan fisik dan psikiatrik yang terinci dan komprehensif.

2.2.4 Tanda dan gejala

Menurut Remelda (2010) tanda dan gejala yang sering timbul dari pasien yang mengalami gangguan tidur yaitu penderita sering mengalami kesulitan tidur atau seringnya terjaga pada saat malam hari dan sepanjang hari merasakan kelelahan.

Gangguan tidur juga bisa ditandai dengan:

1. Sulit tidur tidak ada masalah untuk tidur namun mengalami kesulitan untuk tetap tidur (sering bangun)
2. Bangun terlalu awal

Kesulitan tidur hanyalah satu dari beberapa gejala gangguan tidur. Gejala yang akan dialami pada saat siang hari yaitu:

- 1) Mengantuk
- 2) Resah
- 3) Sulit berkonsentrasi
- 4) Sulit mengingat
- 5) Gampang tersinggung

2.3 Konsep Lansia

2.3.1 Definisi lansia

Menurut Undang-Undang RI No 23 tahun 1992 tentang kesehatan pasal 19 ayat 1 bahwa lanjut usia adalah seseorang yang usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan dan social, perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan (Khoiriyah, 2011).

2.3.2 Perubahan yang terjadi pada lansia

Perubahan yang sering terjadi pada lansia yaitu (Santoso, 2010):

1. Perubahan kondisi fisik

Perubahan pada lansia meliputi perubahan dari tingkat sel sampai ke seluruh sistem organ tubuh, diantaranya yaitu sistem pernafasan, pendengaran, penglihatan, kardiovaskuler, sistem pengaturan tubuh, musculoskeletal, gastrointestinal, urogenital, endokrin, dan integument. Masalah fisik sehari-sehari yang sering muncul pada lansia yaitu lansia mudah terjatuh, mudah lelah, kekacauan mental, nyeri pada dada, berdebar-debar, sulit tidur, sering pusing, berat badan menurun.

2. Perubahan kondisi mental

Umumnya lansia mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor. Perubahan ini erat sekali dengan perubahan fisik, keadaan kesehatan, tingkat pendidikan atau pengetahuan, dan situasi lingkungan. Segi mental dan emosional sering muncul perasaan pesimis, dan timbulnya perasaan tidak aman dan cemas. Hal ini bisa menyebabkan lansia depresi.

3. Perubahan psikologi

Perubahan psikososial serta reaksi individu terhadap perubahan ini tentu beragam, bergantung pada kepribadian individu yang bersangkutan.

Sejalan dengan penelitian Kardewi (2013) didapatkan data bahwa dari 31 responden, terdapat 4 responden (13%) dengan kategori ringan, 22 responden (71%) dengan kategori sedang, sedangkan responden dengan kategori berat 5 (16%) mengalami perubahan yang positif dan diketahui bahwa terdapat penurunan terjadinya insomnia, setelah menerapkan relaksasi benson dengan secara benar dan rutin sebelum tidur. Penelitian lain Indah Maulinda (2017) yang melakukan relaksasi benson yaitu sebanyak 7 responden (70%) dikategorikan baik, 3 responden (30%) dikategorikan cukup dan 0 responden (0%) dikategorikan buruk

2.4 Konsep Tidur

2.4.1 Definisi Tidur

Tidur yang merupakan kata yang berasal dari Bahasa latin *somnus* yang berarti alami periode pemulihan, keadaan fisiologis dari istirahat untuk tubuh dan pikiran. Tidur merupakan kondisi dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan mengalami penurunan (Mubarak, et al.2015)

2.4.2 Fisiologi Tidur

Tidur adalah proses fisiologis yang bersiklus dan bergantian dengan yang lebih lama dari keterjagaan (Potter & Perry, 2010) Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur oleh adanya hubungan mekanisme serebral yang secara bergantian untuk mengaktifkan dan menekan pusat otak suatu aktivitas yang melibatkan system saraf

pusat, saraf perifer, endokrin kardiovaskular, dan respirasi musculoskeletal. Sistem yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah reticular activating system (RAS) dan bulbar synchronizing regional (BSR) yang terletak pada batang otak (Mubarak, 2015).

Tidur yang normal terdiri atas komponen gerakan mata cepat REM (Rapid Eyes Movement) dan NREM (Non Rapid Eyes Movement). Tidur NREM dibagi menjadi 4 tahap. Tahap 1 adalah jatuh tertidur, orang tersebut mudah dibangunkan dan tidak menyadari telah tertidur. Tahap 2 dan tahap 3 meliputi tidur dalam yang progresif. Pada tahap 4, tingkat terdalam, sulit untuk dibangunkan. Tidur tahap 4 sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik. Setelah memasuki tahap 4, akan berlanjut ke tidur REM. Tidur REM terjadi beberapa kali dalam siklus tidur di malam hari tetapi lebih sering terjadi di pagi hari sekali. Tidur REM membantu melepaskan ketegangan dan membantu metabolisme sistem saraf pusat. Kekurangan tidur REM terbukti menyebabkan iritasi dan kecemasan (Stockslager dalam Fauziah, 2013).

2.5 Hasil Penelitian Yang Berhubungan Dengan Terapi Relaksasi Benson

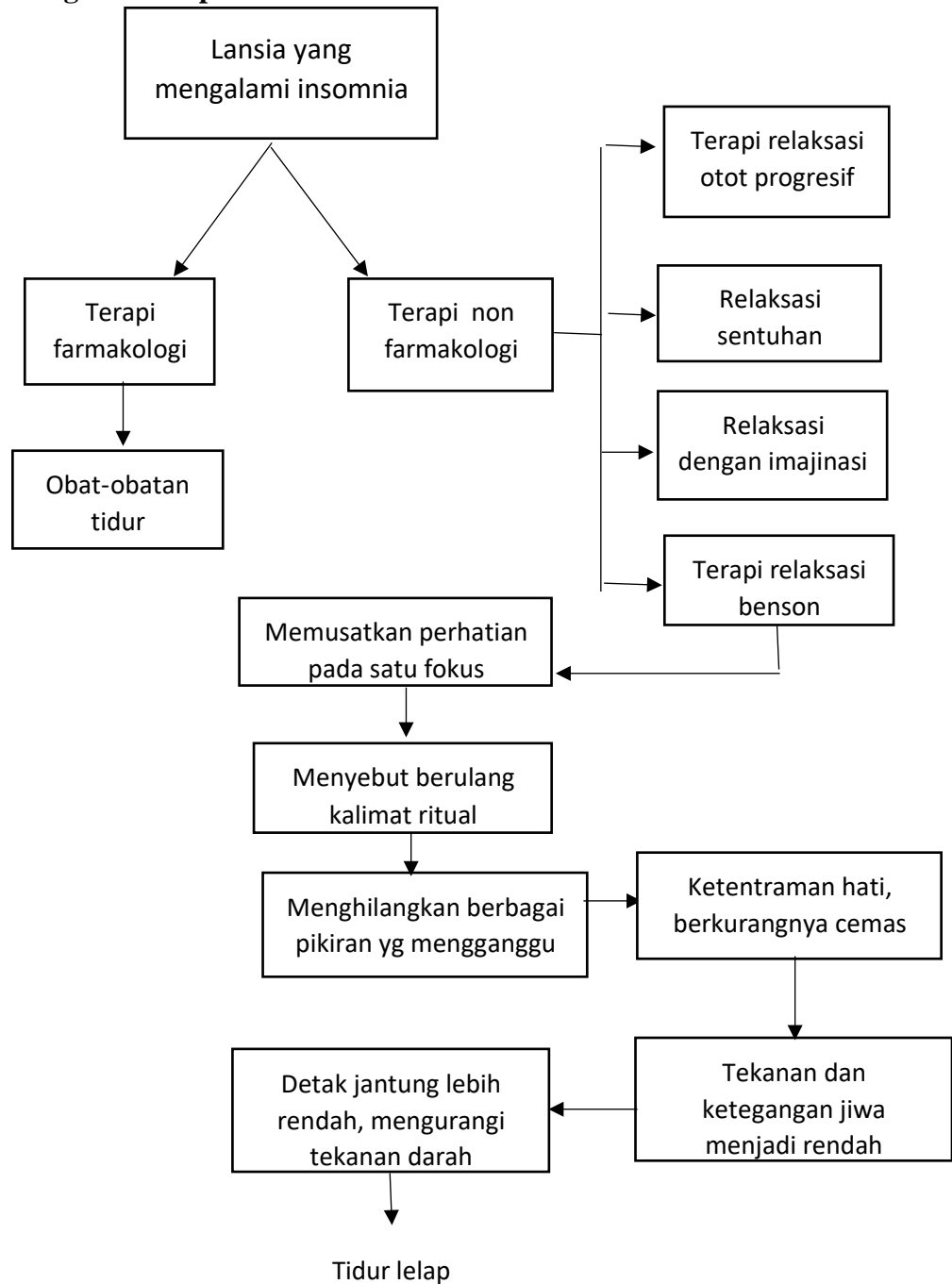
Relaksasi benson merupakan relaksasi menggunakan teknik pernafasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau mengalami kecemasan dan pada relaksasi benson ada penambahan unsur keyakinan periode dalam bentuk kata-kata yang merupakan rasa cemas yang sedang pasien alami. Kelebihan dari latihan teknik relaksasi dibandingkan teknik lainnya adalah lebih mudah dilakukan dan tidak ada efek samping apapun (Solehati dan Kosasih, 2015). Sejalan dengan penelitian Kardewi didapatkan data bahwa dari 31 responden,

terdapat 17 responden dengan kategori sedang (54,8%), sedangkan responden dengan kategori berat sebanyak 14 responden (45,2%). Nilai gangguan tidur ini berkisar 0-26. Nilai yang lebih tinggi menunjukkan gangguan tidur yang semakin berat. Sebelum dilakukan relaksasi benson rata-rata responden mengatakan mereka mengalami gangguan tidur, susah untuk memulai tidur, kualitas tidurnya dangkal, dan mudah terbangun. Lama waktu yang dihabiskan saat tidur <6 jam, padahal seharusnya tidur normal seorang lansia yaitu >6 jam dan penderita gangguan tidur akan mengalami perasaan yang tidak segar saat bangun.

Berdasarkan penelitian, didapatkan data bahwa dari 31 responden, terdapat 4 (13%) responden dengan kategori ringan, 22 (71%) responden dengan kategori sedang sedangkan responden dengan relaksasi benson secara benar dan rutin sebelum tidur. Hal ini disebabkan adanya rasa tenang dan keyakinan sehingga tercipta rasa nyaman, waktu tidur terpenuhi dan adanya perasaan segar saat bangun. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di panti social Tresna Werda Wargatama Indralaya tahun 2016 dapat dilihat bahwa nilai sebelum relaksasi benson, terdapat 17 responden dengan

kategori sedang (54,8%), sedangkan responden dengan kategori berat sebanyak 14 responden (45,2%) dan sudah dilakukan terapi terdapat 4 (13%) responden dengan kategori ringan, 22 (71%) responden dengan kategori sedang sedangkan responden dengan kategori berat sebanyak 5 (16%) responden. Terdapat perbedaan nilai antar sebelum dan sesudah dilakukannya relaksasi benson. Terdapat perbedaan rata-rata nilai antara sebelum dan sesudah dilakukannya relaksasi benson, yaitu 2,8 dengan standar deviasi 1851. Hasil uji analisis didapatkan value $<0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukannya relaksasi benson dalam mengatasi gangguan tidur.

2.6 Kerangka Konsep



Bagan 2.1 Kerangka Konsep

Sumber: Dimodifikasi dari Inayati (2012), Potter & Perry (2010), Oktavia (2017)