

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 menurunkan 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) Erlina 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 (Hidayah & 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-hari 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

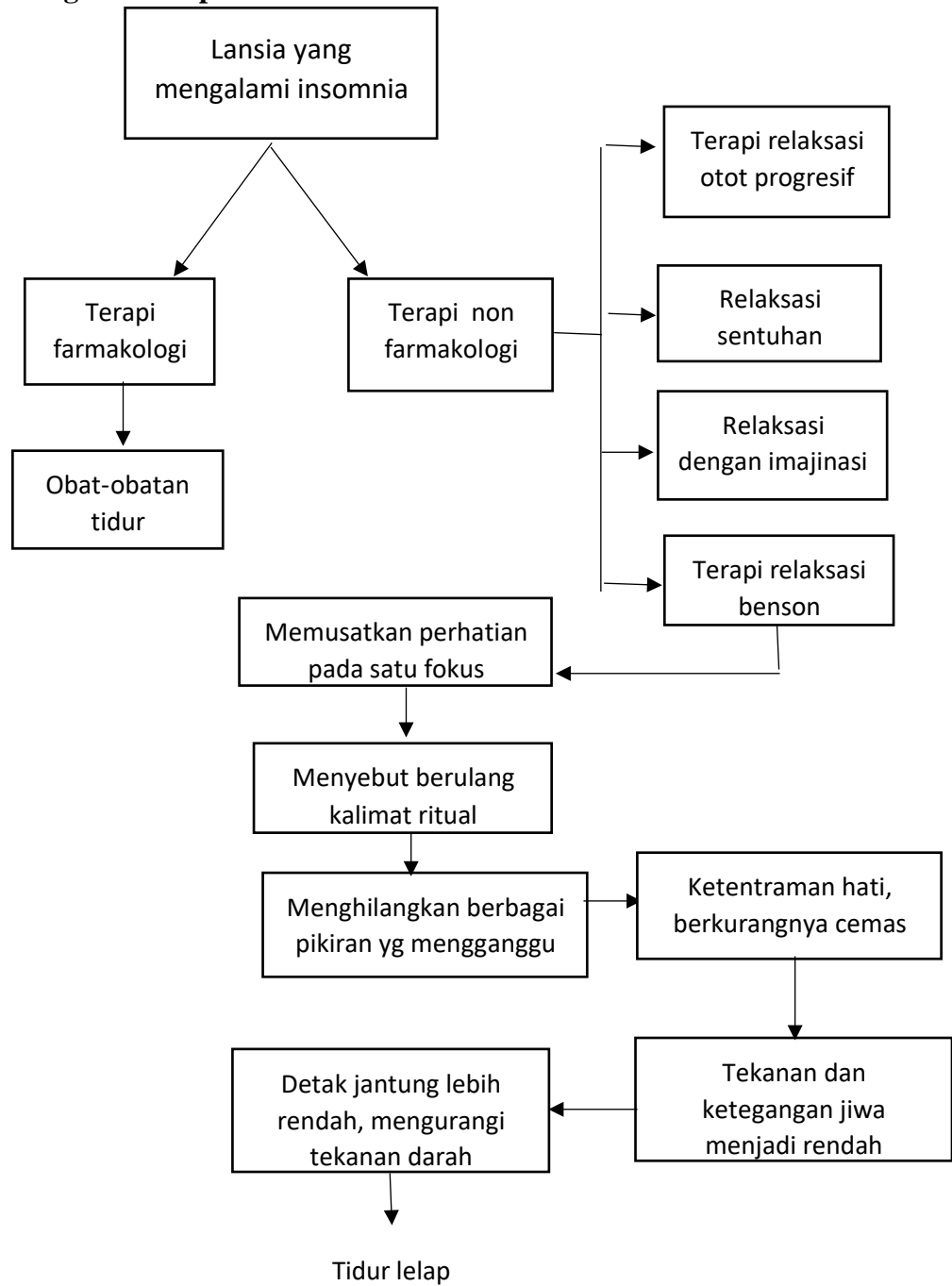
Relaksasi benson merupakan relaksasi menggunakan teknik pernafasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau mengalami kecemasan dan pada relaksasi benson ada penambahan unsur keyakinan periode dalam bentuk kata-kata yang merupakan rasa cemas yang sedang pasien 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)