

Laporan Kasus : Penanganan Pada Klien Lanjut Usia Dengan Gangguan Pola Tidur Menggunakan Terapi Benson

Elok Alfiah Mawardi^{1*} | Dessy Rindiyanti Harista¹ | Atika Jatimi¹ | Intan Sarida¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang

* Corresponding Author: mawardielok99@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Article history

Received 5 November 2023

Revised 10 February 2024

Accepted 13 February 2024

Keywords

Teknik relaksasi benson, gangguan pola tidur

ABSTRACT

Introduction; Sleep pattern disturbances are often experienced by individuals who experience a decline in health conditions both physically and psychologically. Sleep pattern disorders in the elderly can refer to health conditions that require further treatment through pharmacological and non-pharmacological management such as Benson therapy. **Objectives;** to describe the effectiveness of providing Benson therapy to elderly people who experience sleep pattern disorders. **Method;** The implementation of this case study uses a nursing process approach through five stages, namely assessment, establishing a nursing diagnosis, preparing interventions, implementing nursing plans, and evaluating the results of actions. Patients were selected using a purposive sampling method, with action carried out in the community. **Results;** After applying Benson therapy seven times, elderly people who experienced sleep disturbances experienced improvements in their condition as measured based on outcome criteria in nursing care. **Conclusion;** The evaluation results after implementing the action on elderly people with disturbed sleep patterns showed that the action was effective in overcoming nursing problems.

Pendahuluan; gangguan pola tidur seringkali dialami oleh individu yang mengalami penurunan kondisi kesehatan baik secara fisik maupun psikis. Gangguan pola tidur pada lansia dapat merujuk pada kondisi kesehatan yang diperlukan penanganan lebih lanjut melalui penatalaksanaan farmakologis maupun non farmakologis seperti terapi benson. **Tujuan;** untuk menggambarkan efektifitas pemberian terapi benson pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur. **Metode;** Pelaksanaan studi kasus ini menggunakan pendekatan proses keperawatan melalui lima tahap yaitu pengkajian, penegakan diagnosa keperawatan, menyusun intervensi, mengimplementasikan rencana keperawatan serta mengevaluasi hasil tindakan. Pasien dipilih menggunakan metode purposive sampling, dengan pelaksanaan tindakan di komunitas. **Hasil;** Setelah dilakukan penerapan terapi benson sebanyak tujuh kali, lansia yang mengalami gangguan pola tidur mengalami perbaikan kondisi yang diukur berdasarkan kriteria outcome dalam asuhan keperawatan. **Kesimpulan;** Hasil evaluasi setelah penerapan tindakan pada lansia dengan gangguan pola tidur menunjukkan bahwa tindakan tersebut efektif mengatasi masalah keperawatan.

Indonesian Health Science Journal

Website: <http://ojsjournal.unt.ac.id>

E-mail:

1. Pendahuluan

Gangguan pola tidur merupakan kurangnya tidur pada individu yang menyebabkan menurunnya kualitas tidur dengan adanya data yang disampaikan secara subjektif dan data yang didapat secara objektif (Pelawi et al., 2022). Gangguan pola tidur juga merupakan kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah tidur, kualitas tidur ataupun waktu untuk tidur pada individu (Mawardi & Az- Zahroh, 2023) yang dapat

menyebabkan berkurangnya energi individu dalam beraktivitas (Lepir et al., 2022) serta gangguan konsentrasi dan gangguan kognitif yang signifikan terjadi terutama pada pasien lanjut usia (Nainar et al., 2022) di komunitas. Gangguan pola tidur menunjukkan adanya ketidakmampuan dalam mencukupi kebutuhan istirahat dan tidur yang dapat berdampak pada keseimbangan fisiologis maupun psikologis pada lansia (Khairani et al., 2022). Keluhan tersebut perlu untuk diatasi dengan tindakan pemberian terapi farmakologis dalam kondisi tertentu yang disebabkan oleh penurunan kesehatan seperti hipertensi (Fikry Hidayat et al., 2022) sehingga memerlukan penanganan lebih lanjut (Rosyanti & Hadi, 2020) maupun tindakan non farmakologis yang dapat memberikan efek relaksasi (Hidayat et al., 2023).

Tindakan nonfarmakologis yang dapat menimbulkan efek relaksasi seperti terapi benson dapat diberikan pada pasien lanjut usia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur (Rahman et al., 2019) yang dikeluhkan secara verbal untuk mengatasi masalah keperawatan yang timbul serta meningkatkan kualitas hidup pada lansia (Rosyanti & Hadi, 2020). Terapi benson merupakan gabungan terapi relaksasi antara teknik relaksasi napas dalam, pikiran dan sistem keyakinan seseorang dalam aspek spiritualitas yang dilakukan secara berulang dengan adanya penyerahan diri melalui sikap pasrah (Sari et al., 2022). Terapi tersebut dapat menimbulkan efek relaksasi pada tubuh yang mampu mengatasi adanya gangguan istirahat dan tidur seperti durasi tidur yang terlalu sebentar, waktu tidur yang tidak teratur maupun kesulitan memulai tidur yang seringkali dialami oleh pasien lanjut usia (Prasetyo et al., 2020).

2. Metode

Laporan studi kasus ini menggunakan metode observasional deskriptif dengan rancangan studi kasus yang dilakukan dengan tujuan utama untuk memaparkan atau membuat gambaran tentang studi keadaan secara objektif (Nursalam, 2017) seperti terapi benson pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur dengan pendekatan proses keperawatan yang terdiri dari pengkajian, prioritas masalah, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi (Riasmini et al., 2017). Responden dalam studi kasus ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sejumlah dua orang pasien lanjut usia yang mengalami masalah keperawatan gangguan pola tidur yang ditandai dengan adanya sulit untuk tidur di malam hari serta mengeluh istirahat tidak cukup. Pemberian tindakan dilakukan pada pasien lanjut usia di komunitas yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Kamoning Kabupaten Sampang menggunakan terapis profesional yang telah memiliki ijin praktek dengan nomor SIP: 30.B/Dinkes/SIPP/VIII/2021. Terapi benson diberikan sebanyak tujuh kali pada responden dengan menggunakan pedoman berupa standar operasional prosedur terapi relaksasi benson (Rahman et al., 2019) yang kemudian telah dinyatakan laik etik oleh komisi etik dengan nomor 008/KEPK/STIKNT/DEA/II/2022. Tindakan tersebut diberikan untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Peneliti memaparkan laporan kasus ini menjadi dua bagian yakni informasi umum yang berisi identitas responden dan data awal pengkajian serta deskripsi kasus berupa data evaluasi yang didapat dari penerapan terapi benson pada pasien lanjut usia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur. Identitas responden dan data awal pengkajian dipaparkan dalam bentuk tabel yang berisi ringkasan data sebagaimana tabel berikut:

Tabel 1; Informasi Umum

Responden	Data Umum	Hasil Pengkajian
R1	Jenis Kelamin : Perempuan Usia : 60 Tingkat Pendidikan : Tidak Tamat SD	Klien mengeluh sulit tidur, tidur siang 1 jam, gampang terbangun saat tidur kemudian tidak bisa tidur kembali, tidur malam kurang lebih 3

	Suku : Madura Agama : Islam	jam.
R2	Jenis Kelamin : Perempuan Usia : 62 Tingkat Pendidikan : Tidak Tamat SD Suku : Madura Agama : Islam	Klien mengeluh sulit tidur, tidak tidur siang, gampang terbangun saat tidur malam hari kemudian tidak bisa tidur kembali. Tidur malam kurang lebih 4 jam.

Sumber: Data Primer, 2022.

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kedua responden mengalami masalah keperawatan gangguan pola tidur yang ditandai dengan mengeluh sulit tidur, mudah terbangun saat tidur serta kurangnya durasi tidur pada usia lanjut dengan distribusi masalah keperawatan sebagai berikut;

Tabel 2. Proses Keperawatan

Tujuan	Masalah Keperawatan	Rencana Keperawatan	Evaluasi
Setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 7x kunjungan klien diharapkan mampu: 1. Klien tidak mengeluh sulit tidur (Meningkat, 5) 2. Klien tidak mengeluh sering terjaga (Meningkat, 5) 3. Klien tidak mengeluh istirahat tidak cukup (Meningkat, 5)	Gangguan Pola Tidur	Observasi 1. Identifikasi pola aktifitas dan tidur 2. Identifikasi faktor pengganggu tidur Terapeutik 1. Fasilitasi menghilangkan stres sebelum tidur 2. Lakukan prosedur terapi relaksasi benson Edukasi 1. Jelaskan pentingnya tidur cukup selama sakit 2. Anjurkan menepati kebiasaan waktu tidur 3. Anjurkan menghindari makanan/minuman yang mengganggu tidur	Ds : 1. Klien mengeluh sulit tidur (meningkat 5) 2. Klien mengeluh istirahat tidak cukup (meningkat 5) 3. Klien mengeluh pola tidur berubah (meningkat 5) Do : - A: Masalah teratasi P: Intervensi dihentikan

Sumber: Data Primer, 2022.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian selama 7 kali kunjungan pada kedua klien didapatkan hasil pada kunjungan pertama klien mengatakan masih mengeluh sulit untuk tidur, klien mengeluh tidak cukup waktu untuk istirahat, jarang untuk tidur siang dikarenakan melakukan aktivitas di luarrumah seperti berjualan, pola tidur yang berubah-ubah, ditandai dengan kadang-kadang klientidur siang jika mengalami kelelahan, dengan durasi waktu yang cukup singkat yakni 1-2 jam, dengan kondisi masih manguap, mata merah, tengkut terasa nyeri,linu-linu dibadan, sukar memulai tidur dimalam hari, terjaga jika mendengar suara.hasil wawancara alasan kedua klien dengan keluhan ini adalah cemas terkait keluarga yang lama tak kunjung pulang serta kondisi psikis putridengan perubahan peran. Setelah kunjungan ke 2 hingga ke 7, kedua lansia mengalami perubahan yang signifikan setelah diberikan terapi benson oleh terapis dan dilakukan evaluasi respon pasca tindakan.

Kejadian gangguan tidur pada lansia cukup tinggi. Di Indonesia, pada usia 65 tahun terdapat 50% lansia mengalami gangguan tidur (Kemenkes RI, 2018). Gangguan pola tidur dan insomnia dipengaruhi oleh beberapa factor antara lain yaitu usia yang semakin menua, jenis kelamin, status perkawinan, kebiasaan merokok, kebiasaan mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein, factor medis, tekanan psikologis serta kebisingan (Rosyanti & Hadi, 2020). Ketidacukupan kualitas tidur dapat menyebabkan rusaknya memori dan kemampuan kognitif (Jatimi et al., 2021). Apabila hal ini terus berlanjut hingga bertahun-

tahun dapat berdampak pada tekanan darah tinggi, stroke, serangan jantung hingga masalah kesehatan yang memperparah kesehatan (Gamayanti & Hidayat, 2019).

Teknik Benson adalah suatu terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama. Lansia cenderung untuk meningkatkan spiritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan sehingga teknik relaksasi yang tepat untuk menangani masalah ketidaknyamanan (Pelawi et al., 2022). Herbert Benson mengatakan kombinasi antara teknik relaksasi dan kuatnya keyakinan yang baik merupakan kunci keberhasilan suatu relaksasi (Mawardi & Az- Zahroh, 2023). Unsur keyakinan yang akan digunakan dalam intervensi adalah unsur keyakinan agama (Rastogi et al., 2018).

Unsur yang dimasukkan adalah penyebutan kata atau kalimat yang sesuai dengan keyakinan agama masing-masing secara berulang-ulang yang disertai dengan sikap pasrah (Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, 2015). Sesuai dengan konsep dasar relaksasi merupakan suatu keadaan rileks dimana seseorang dalam keadaan sadar namun rileks, tenang, istirahat pikiran, otot-otot rileks dan pernafasan dalam yang teratur. Keadaan ini menurunkan rangsangan dari luar terhadap *formatio reticular* (Alimul H, 2013). Perangsangan pada *nukleireticuler non spesifik* yang mengelilingi *thalamus* dan *nuclei* dalam yang difus sering mampu mencetuskan gelombang dalam sistem *thalamokortikal* (Pelawi et al., 2022). Dengan relaksasi maka proses pernafasan, ventilasi, difusi dan perfusi menjadi terkontrol (Jannah et al., 2020).

Adanya pemusatan pikiran maka impuls dari stressor negatif bisa dialihkan sehingga secara tidak langsung akan membantu dalam menjaga keseimbangan *homeostasis* tubuh melalui jalan HPA Axis, yang dapat merangsang produksi kortisol dalam batas normal (Ghazali et al., 2023). Kortisol yang normal akan menciptakan keseimbangan neurotransmitter tubuh yang bermuara pada keseimbangan *homeostasis*nya (Manuntungiu, 2023). Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi benson dapat menghasilkan efek relaksasi yang dapat mengatasi gangguan pola tidur pada responden lanjut usia.

4. Kesimpulan

Penerapan terapi benson pada pasien lanjut usia efektif menunjukkan perbaikan kondisi psikis yang menyebabkan gangguan pola tidur dengan interpretasi *assessment* masalah teratasi.

Daftar Pustaka

- Alimul H, A. A. (2013). *Buku Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Asuhan Keperawatan*. salemba medika.
- Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. (2015). Modul Terapi Keperawatan Jiwa. *Workshop Keperawatan Jiwa*, 588–603.
- Fikry Hidayat, A., Zulfitri, R., & Tri Utami, G. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kondisi Tekanan Darah Pada Lansia : Literature Review. *Jurnal Bagus*, 3(01), 402–406.
- Gamayanti, W., & Hidayat, I. N. (2019). Marah Dan Kualitas Hidup Orang Yang Mengalami Psikosomatik. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 177. <https://doi.org/10.14710/jp.18.2.177-186>
- Ghazali, S. Al, Elly, N., Annisa, R., Keperawatan, J., & Kemenkes, P. (2023). Literature review : terapi relaksasi benson. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(6), 1–7.

- Hidayat, M., Ahmadi, A., Jatimi, A., & Rosi Ali, F. (2023). Penanganan Pasien dengan Gangguan Pola Tidur Menggunakan Terapi Bekam Basah: Laporan Kasus. *Indonesian Health Science Journal*, 3(1), 12–17. <https://doi.org/10.52298/ihsj.v3i1.35>
- Jannah, A. R., Jatimi, A., Heru, M. J. A., Munir, Z., & Rahman, H. F. (2020). Kecemasan Pasien COVID-19: *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(2), 33–37. <https://doi.org/DOI: http://dx.doi.org/10.33846/sf11nk406>
- Jatimi, A., Amilia, Y., & Heru, M. J. . (2021). Gejala Ansietas Pada Staf Kesehatan Di Rumah Sakit Akibat Covid-19: A Literature Review. *Indonesian Health Science Journal*, 1(2), 51–59. <https://doi.org/10.52298/ihsj.v1i2.16>
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Khairani, N., Juanita, J., & Rahmawati, R. (2022). Gambaran Insomnia Pada Lansia di Kota Banda Aceh. *JIM Fkep*, VI(1), 106–111.
- Lepir, M. N., Astuti, F. B., Rositasari, S., Program, M., Ilmu, S., Universitas, K., Surakarta, S., Studi, P., Keperawatan, I., Sahid, U., & Darah, T. (2022). Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Wredha 'Aisyiyah Surakarta. 15(1), 36–42.
- Manuntungiu, A. E. (2023). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat dan Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Dengan Teknik Relaksasi Benson. *Barongko : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 162–173.
- Mawardi, E. A., & Az- Zahroh, Z. (2023). the Effect of Sleep Hygiene Activity Therapy on Sleep Quality in the Elderly: a Systematic Review. *Proceeding of International Conference of Kerta Cendekia*, 2(1), 97–103. <https://doi.org/10.36720/ickc.v2i1.505>
- Nainar, A. A. A., Rayatin, L., & Indiyani, N. (2022). Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Balaraja. *Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu)*, 2(0). <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/senamu/article/view/5738>
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. salemba medika.
- Pelawi, A. M. P., Simanjuntak, F. M., Siantar, R. L., Mawardi, E. A., Siregar, R., Aritonang, T. R., Nurvitriana, N. C., Widjayanti, Y., Deniati, K., Nisa, H., Meliyana, E., Indrawati, L., Widyawaty, E. D., Purwanza, S. W., & Karo, M. B. (2022). *Keperawatan Dasar* (1st ed.). Rena Cipta Mandiri. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=t2JQhS8AAAJ&citation_for_view=t2JQhS8AAAAAJ:zYLM7Y9cAGgC
- Prasetyo, W., Nancye, P. M., & Sitorus, R. P. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 34–42. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i2.127>

- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal SainHealth*, 3(1), 15. <https://doi.org/10.51804/jsh.v3i1.323>.15-20
- Rastogi, R., Arora, N., & Tawar, P. S. (2018). Statistical Analysis for Effect of Positive Thinking on Stress Management and Creative Problem Solving for Adolescents. *Proceedings of the 12th INDIACom*, 245–251.
- Riasmini, N., Permatasari, H., Chairani, R., Astuti, N., & Ria, M. (2017). *Panduan Asuhan Keperawatan Individu, Keluarga, Kelompok dan Komunitas dengan modifikasi NANDA,ICNP,NOC, dan NIC di Puskesmas dan Masyarakat*. IPKKI.
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). Dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien COVID-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 12(1), 107–130. <https://doi.org/10.36990/hijp.vi.191>
- Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 2(2), 55. <https://doi.org/10.24853/mujg.2.2.55-61>