

Efektivitas terapi benson terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Mekarmulya Kecamatan Lemahsugih Kabupaten Majalengka

Abdal Rohim

Departemen Keperawatan Jiwa, Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

How to cite (APA)

Rohim, A. (2024). Efektivitas terapi benson terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Mekarmulya Kecamatan Lemahsugih Kabupaten Majalengka. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(01). 210-218. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i01.1134>

History

Received: 09 April 2024

Accepted: 25 Mei 2024

Published: 08 Juni 2024

Corresponding Author

Abdal Rohim, Departemen Keperawatan Jiwa, Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan; abdal.rohim@yahoo.co.id



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / CC BY 4.0

ABSTRAK

Latar Belakang: Badan Pusat Statistik (BPS) memperkirakan 28 juta penduduk di Indonesia akan berusia lanjut yaitu 60 tahun lebih. Proses degeneratif pada lansia menyebabkan waktu tidur efektif berkurang. Terapi non farmakologi yang aman dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia yaitu dengan terapi Benson.

Metode: Jenis penelitian ini adalah quasy eksperiment pre and post test with control group design. Jumlah sampel 30 orang lansia. Penetapan responden menggunakan purposive sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis bivariat menggunakan uji paired sample t test dan independent sample t test.

Hasil: Hasil analisis univariat diperoleh bahwa rata-rata nilai kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi Benson pada kelompok intervensi adalah 12,53 (kualitas tidur buruk) – 4,73 (kualitas tidur baik) dan rata-rata nilai kualitas tidur pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan penilaian adalah 11,27 (kualitas tidur buruk) – 11,00 (kualitas tidur buruk). Hasil analisis bivariat dengan uji paired sample t test diperoleh nilai p value pada kelompok intervensi $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi Benson.

Kesimpulan: Disimpulkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas terapi Benson pada lansia di Desa Mekarmulya Kecamatan Lemahsugih Kabupaten Majalengka.

Kata Kunci : Terapi Benson, Kualitas Tidur, Lansia

ABSTRACT

Background: The Central Statistics Agency (BPS) estimates that 28 million people in Indonesia will be aged over 60 years. The degenerative process in the elderly causes effective sleep time to decrease. A safe and effective non-pharmacological therapy for improving the sleep quality of the elderly is Benson therapy.

Method: his type of research is a quasi-experimental pre and post test with control group design. The total sample was 30 elderly people. Respondents were determined using purposive sampling according to inclusion and exclusion criteria. Bivariate analysis uses paired sample t test and independent sample t test.

Result: he results of univariate analysis showed that the average sleep quality score before and after being given Benson therapy in the intervention group was 12.53 (poor sleep quality) – 4.73 (good sleep quality) and the average sleep quality score in the control group before and after the assessment was 11.27 (poor sleep quality) – 11.00 (poor sleep quality). The results of bivariate analysis using the paired sample t test showed that the p value in the intervention group was $0.000 < 0.05$, so there was an influence between before and after Benson therapy.

Conclusion: : t was concluded that there were differences in the effectiveness of Benson therapy for the elderly in Mekarmulya Village, Lemahsugih District, Majalengka Regency.

Keyword : Benson Therapy, Sleep Quality, Elderly

Pendahuluan

Semua orang mengalami proses menjadi tua, dan tidak ada yang bisa menghentikannya (Stanley & Beare di dalam Chasanah & Supratman, (2018). Usia lanjut menurut World Health Organization (WHO) di dalam Dewi, et al (2020) adalah orang yang berusia 60 tahun atau lebih, yang diklasifikasikan menjadi empat yaitu middle age berusia 45-59 tahun, elderly berusia 60-74 tahun, old berusia 70- 90 tahun dan very old berusia lebih dari 90 tahun. Seiring perkembangan zaman, didapati bahwa jumlah populasi lanjut usia meningkat. Menurut data Worldometer di dalam Rizati (2022) angka harapan hidup penduduk dunia sebesar 73,2 tahun pada 2020. Wanita memiliki harapan hidup yang lebih lama yakni 75,6 tahun, sedangkan pria 70,8 tahun. Jumlah penduduk lanjut usia mengalami peningkatan seiring dengan tingginya harapan hidup. Analisis usia lanjut di Indonesia menurut Kementerian Kesehatan RI tahun 2017 memprediksi bahwa presentase penduduk usia lanjut akan terus mengalami peningkatan (Suardiman di dalam Dewi, et al (2020).

Menurut World Health Organization di dalam Ariani & Suryanti (2019) mengatakan populasi lansia yang berusia diatas 60 tahun diperkirakan menjadi dua kali lipat dari 11% pada tahun 2000 dan akan bertambah menjadi 22% tahun 2050. Pada tahun 2000 penduduk lansia populasinya berjumlah 605 juta jiwa dan akan bertambah menjadi 2 miliar pada tahun 2050. Pada tahun 2020, Badan Pusat Statistik (BPS) memperkirakan 28 juta penduduk Indonesia akan berusia lanjut yaitu enam puluh tahun atau lebih. Jumlah ini mewakili 10,7% dari total penduduk Indonesia. Proporsi penduduk lanjut usia juga diperkirakan akan terus meningkat. Sebanyak 19,90% dari total penduduk Indonesia, menurut BPS akan menjadi lansia pada tahun 2045 (Mahdi, 2021). Menurut Dyah Anugrah Kuswardani, Kepala Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Barat, terdapat 4,76 juta lansia di Jawa Barat pada tahun 2019. Jumlah itu sekitar 9,71% dari total penduduk Jawa Barat (Budianto, 2020). Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Majalengka, terdapat

175.353 lansia di Majalengka pada tahun 2019 (Badan Pusat Statistik, 2022).

Semakin bertambahnya umur manusia, akan terjadi proses penuaan dengan diikuti berbagai permasalahan kesehatan terutama secara degeneratif yang berdampak pada perubahan-perubahan pada diri manusia baik dari perubahan fisik, kognitif, perasaan, sosial, dan seksual (Azizah di dalam Ariani & Suryanti 2019). Proses degeneratif pada lansia menyebabkan waktu tidur efektif semakin berkurang, sehingga tidak mencapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menimbulkan berbagai macam keluhan (Ramadan et al, 2019). Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia, kondisi ini membutuhkan perhatian yang serius. Buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Proses penuaan tersebut menyebabkan penurunan fungsi neurotransmitter yang ditandai dengan menurunnya distribusi norepinefrin. Hal itu menyebabkan perubahan irama sirkadian, dimana terjadi perubahan tidur lansia pada fase NREM 3 dan 4. Sehingga lansia hampir tidak memiliki fase 4 atau tidur dalam (Stanley di dalam Oktora et al, 2019). Oleh karena itu masalah kualitas tidur pada lansia harus segera ditangani.

Terapi untuk mengatasi kualitas tidur pada lansia terdapat 2 terapi yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Strategi penatalaksanaan dengan farmakologi yang ditujukan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia apabila secara berlebihan dapat berdampak pada kesehatan lansia. Oleh karena itu, diperlukan terapi non farmakologis yang aman dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia, salah satunya dengan terapi Benson (Rahman et al, 2019). Terapi Benson merupakan metode teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson, seorang ahli peneliti medis dari Harvard Medical School yang mengkaji beberapa manfaat kesehatan dari doa dan meditasi. Berfokus pada beberapa kata atau kalimat yang di ulang-ulang dalam ritme yang konsisten dan berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik napas dalam

beberapa kali adalah cara kerja metode relaksasi Benson ini (Atmojo et al, 2019).

Upaya untuk mengatasi kualitas tidur yaitu dengan terapi benson. Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Prayitno & Widhi, 2021) yang menyatakan bahwa terapi Benson adalah terapi dengan cara relaksasi yang mampu merilekskan tubuh dari ketegangan sehingga diharapkan kualitas tidur pada lansia bisa dalam kategori baik atau tidur bisa memasuki fase *Rapid Eye Movement* (REM) yang sempurna. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi benson terhadap kualitas tidur pada lansia.

Metode

Jenis penelitian ini adalah *quasy eksperiment pre and post test with control group design*. Jumlah populasi sebanyak 136 orang lansia dengan sampel 30 orang, penetapan responden menggunakan *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner. Analisis statistik secara univariat menggunakan tendensi sentral dan bivariat menggunakan uji *paired sample t test* dan *independent sample t test*.

Hasil

Tabel 1 Pengaruh terapi benson terhadap kualitas tidur pada lansia pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Desa Mekarmulya Kecamatan Lemahsugih Kabupaten Majalengka

Kelompok		N	Mean	Mean Diff	Std. Dev	SD Diff	P value	Min-Max	CI 95%
Intervensi	Pre test	15	12,53		2,066			9-17	6,136
	Post test	15	4,73	7,800	2,086	3,005	0,000	2-8	9,464
Kontrol	Pre test	15	11,27		2,434			7-14	1,757
	Post test	15	11,00	0,267	2,000	3,654	0,782	8-14	2,290

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2023

Tabel 2 Efektivitas Terapi Benson terhadap Kualitas Tidur pada Lansia pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Desa Mekarmulya Kecamatan Lemahsugih Kabupaten Majalengka

Kelompok	N	Mean	Mean Difference	Min - Max	P value
Intervensi	15	4,73	7,800	2-8	0,000
Kontrol	15	11,00	0,267	8-14	

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2023

Pembahasan

1. Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia Sebelum Diberikan Terapi Benson pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Desa Mekarmulya Kecamatan Lemahsugih Kabupaten Majalengka

Berdasarkan hasil penelitian dari 2 kelompok sebelum diberikan intervensi terapi Benson diperoleh dari 30 responden ditemukan lansia yang kualitas tidurnya buruk, sebanyak 15 responden pada kelompok intervensi dan 15 responden pada kelompok kontrol. Lansia di tempat tersebut dikategorikan kualitas tidur buruk karena terdapat 11 lansia mengatakan terbangun di malam hari untuk ke kamar mandi, 10 lansia mengatakan mengalami nyeri sendi,

kesulitan bernafas karena penyakit yang diderita dan mengkonsumsi obat tidur, 3 lansia mengatakan mengalami mimpi buruk dan 6 lansia mengatakan sering terbangun tengah malam. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prayitno & Widhi (2021) menyatakan bahwa hasil penelitian pada 14 lansia dengan kualitas tidur buruk diketahui bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson sebagian besar 10 orang mengalami kualitas tidur yang buruk. Dan penelitian yang dilakukan oleh Wahdatur (2020) yang menyatakan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur lansia sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson

berjumlah 20 orang (100%) mengalami kualitas tidur yang buruk.

Didapatkan data bahwa dari 30 responden yang kualitas tidurnya buruk, beberapa responden disebabkan karena penyakit yang sedang dialaminya. Yang mana hal tersebut mempengaruhi penilaian terhadap kualitas tidurnya. Setelah peneliti mewawancarai lebih dalam kepada responden, hal tersebut dikarenakan beberapa responden mengeluhkan sering terasa nyeri sendi, sesak nafas pada malam hari yang mengakibatkan tidak bisa bernafas dengan baik, ketidaknyamanan lingkungannya dan beberapa responden yang sering merasa cemas sehingga mempengaruhi pada hasil penelitian.

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti yaitu terdapat lansia yang tidak mendapatkan support system dari anaknya. Hal ini disebabkan karena lansia hidup seorang diri dan berada jauh dengan tempat tinggal anaknya. Lansia di Desa Mekarmulya cenderung mengalami kesepian dan cemas dalam kesehariannya yaitu dengan tidak adanya seseorang untuk sekedar mendengar keluhan kesahnya. Lansia tidak mendapatkan support system dari anaknya disebabkan oleh anak sudah berkeluarga yang sibuk dengan kehidupannya tanpa memperhatikan kehidupan dan kondisi lansia. Setelah melakukan wawancara lebih dalam terdapat lansia yang merindukan anaknya dan mencoba mendatangi rumah anaknya tetapi respon anak dari lansia tersebut bersikap acuh dan tidak peduli dengan lansia tersebut. Hal ini merupakan kondisi yang sangat memperhatikan bagi lansia di Desa Mekarmulya Kecamatan Lemahsugih Kabupaten Majalengka

2. Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia Setelah Diberikan Terapi Benson pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Desa Mekarmulya Kecamatan Lemahsugih Kabupaten Majalengka

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 2 kelompok sesudah diberikan terapi Benson pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi Benson mengalami

penurunan nilai kualitas tidur. Lansia di Desa Mekarmulya Kecamatan Lemahsugih Kabupaten Majalengka cenderung memiliki durasi tidur kurang dari 6 jam dan belum pernah menggunakan terapi Benson untuk mengatasi masalah kualitas tidurnya. Pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi Benson yang dikategorikan kualitas tidur baik yaitu 9 responden dan 6 responden masih dalam dikategorikan buruk. Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi Benson tetap berada pada kualitas tidur yang buruk yaitu 15 responden. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa pada kelompok intervensi cenderung mengalami penurunan nilai kualitas tidur yang signifikan dan dikategorikan kualitas tidur yang baik, sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi Benson terdapat penurunan namun tidak signifikan dikarenakan responden masih tetap berada pada kualitas tidur yang buruk.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prayitno & Widhi (2021) yang menyatakan bahwa hasil penelitian pada 14 lansia yang mengalami kualitas tidur buruk dapat diketahui bahwa sesudah diberikan terapi relaksasi Benson sebagian besar yaitu 11 orang memiliki kualitas tidur dengan kategori baik. Dan pada penelitian Wahdatur (2020) yang menyatakan bahwa distribusi frekuensi kualitas tidur setelah dilakukan relaksasi Benson diketahui 20 orang, 16 orang (80%) memiliki kualitas tidur baik, dan sebanyak 4 orang (20%) dengan kualitas tidur buruk. Hal ini memberikan informasi bahwa kelompok yang diberikan terapi Benson, mampu memberikan efek yaitu peningkatan kualitas tidur yang dirasakan oleh responden.

Penurunan nilai kualitas tidur pada kelompok intervensi yang diberikan terapi Benson, karena lansia mampu melakukan terapi relaksasi Benson secara mandiri dan rutin dilakukan yang memberikan perubahan dari sebelumnya yaitu lansia saat malam hari terbangun untuk ke kamar mandi berkurang, tidak terbangun terlalu dini, tidak mengalami mimpi buruk dan tidak mengalami cemas dikarenakan efek dari terapi Benson yang sudah dilakukan sehingga membuat tidur yang nyenyak. Namun terdapat beberapa responden

yang mengalami penurunan nilai kualitas tidur pada kelompok intervensi tetapi masih memiliki kualitas tidur buruk setelah diberikan terapi Benson, hal ini disebabkan dari responden tersebut, saat malam hari terbangun untuk ke kamar mandi, terbangun terlalu dini sehingga sulit melanjutkan tidurnya kembali. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi Benson mengalami penurunan nilai kualitas tidur namun tidak signifikan dan masih dikategorikan dalam kualitas tidur yang buruk, hal ini disebabkan responden saat malam hari terbangun ke kamar mandi, terbangun terlalu dini, merasakan nyeri, cemas, mimpi buruk sehingga sulit melanjutkan tidurnya kembali dan kurangnya informasi tentang cara mengatasi masalah kualitas tidurnya selain dengan obat tidur

Lansia di Desa Mekarmulya Kecamatan Lemahsugih Kabupaten Majalengka yang diberikan terapi Benson mengalami penurunan nilai kualitas tidur yang dikategorikan kualitas tidur yang baik dari sebelumnya yaitu memiliki durasi tidur lebih dari 6 jam. Sedangkan pada lansia yang tidak diberikan terapi Benson mengalami penurunan nilai kualitas tidur namun tidak signifikan karena responden masih dikategorikan kualitas tidur buruk yang memiliki durasi tidur kurang dari 6 jam.

3. Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Desa Mekarmulya Kecamatan Lemahsugih Kabupaten Majalengka

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur pada kelompok intervensi yang diperoleh pada penilaian pertama sebelum (pre test) pemberian terapi Benson adalah 12,53 dan pada penilaian kedua sesudah (post test) pemberian terapi Benson didapatkan rata-rata sebesar 4,73. Sedangkan pada kelompok kontrol, rata rata nilai kualitas tidur pada penilaian pertama (pre test) adalah 11,27 dan pada pengukuran kedua (post test) didapatkan rata-rata sebesar 11,00.

Hasil uji statistik dengan paired sample t-test pada taraf signifikansi 5% pada kelompok intervensi menunjukkan p value = 0,000 < p

alpha (0,05), dan pada kelompok kontrol menunjukkan p value = 0,782 > p alpha (0,05), dengan CI 95% dipercaya bahwa besar penurunan nilai kualitas tidur pada kelompok intervensi berada diantara 6,136 – 9,464 dan pada kelompok kontrol berada diantara 1,757 – 2,290. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian terapi Benson mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Mekarmulya Kecamatan Lemahsugih Kabupaten Majalengka.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulinda et al, (2018) dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang” dengan hasil analisis Mann-Whitney U Test pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Permadi Kota Malang didapatkan nilai sig = 0,000 < 0,05, yang berarti data dinyatakan signifikan dan H1 diterima, artinya ada pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Permadi Kota Malang.

Penelitian lain juga menunjukkan yaitu pemberian terapi Benson dalam meningkatkan kualitas tidur, yaitu hasil penelitian yang dilakukan oleh Widyaningrum et al, (2019) dengan judul “Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Melati Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Randusari Surakarta” dengan hasil penelitian yaitu berdasarkan hasil analisa data wilcoxon nilai p value = 0,000 sehingga p value = 0,05 maka H0 ditolak dan Ha diterima sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi melati terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Randusari Surakarta. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ayu (2020) menyatakan bahwa tujuan teknik relaksasi Benson yaitu untuk memusatkan perhatian fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat dzikir atau sesuai dengan keyakinan dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu, melegakan stres untuk penyakit darah tinggi, penyakit jantung dan susah tidur, serta sakit kepala.

Sejalan dengan penelitian Rahman et al., (2019) yang menyatakan bahwa terapi relaksasi Benson bisa dijadikan metode

penatalaksanaan non farmakologis yang bertujuan untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur sehingga berimplikasi tidak menimbulkan efek samping dan membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Karena pada umumnya dengan menggunakan farmakologi akan menimbulkan dampak jangka panjang yang berbahaya bagi kesehatan lansia, pemakaian obat-obatan jika tidak disertai dengan perbaikan pola makan, pola tidur serta penyelesaian penyebab psikologi maka obat-obatan hanya dapat mengatasi gangguan tidur yang bersifat sementara dan tidak menyembuhkan.

Terapi Benson akan menimbulkan rasa rileks, dimana perasaan rileks tersebut akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan corticotropin realizing factor (CRF), selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan proopiomelanocortin (POMC) sehingga produksi enkephalin meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan β endorphin sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Meningkatnya enkephalin dan β endorphin menyebabkan lansia merasa lebih rileks, nyaman dan tenang. Ketika perasaan rileks nyaman dan tenang maka dapat menekan kerja saraf simpatis dan meningkatkan kerja saraf parasimpatis (Rahayu, 2019).

Ketika seseorang telah mencapai relaksasi yang tepat, tubuh dapat mengalami beberapa perubahan antara lain peningkatan aliran darah perifer, peningkatan aktivitas sel imun, penurunan konsumsi oksigen dalam tubuh, eliminasi karbondioksida, penurunan kadar laktat darah, penurunan denyut jantung, penurunan ketegangan tulang dan otot, menurunkan tingkat epinefrin, dan merangsang produksi gelombang alfa lambat di otak, serta pelepasan neurotransmitter yang bertindak sebagai obat penenang. Selain itu latihan relaksasi Benson dapat memberikan pijatan lembut pada berbagai kelenjar dalam tubuh, dan mengurangi kortisol dalam darah. Kondisi tersebut dapat menimbulkan keadaan rileks, sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur (Marasabessy et al, 2020).

Lansia di Desa Mekarmulya Kecamatan Lemahsugih Kabupaten Majalengka yang

mengalami perubahan kualitas tidur yang baik dikarenakan lansia tersebut melakukan terapi Benson sesuai dengan instruksi yang diajarkan oleh peneliti untuk mengatasi masalah kualitas tidurnya, sedangkan pada lansia yang tidak diberikan terapi Benson masih tetap berada pada kualitas tidur yang buruk dikarenakan lansia kurang terpapar informasi untuk mengatasi kualitas tidurnya.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil bahwa pemberian terapi Benson mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Mekarmulya Kecamatan Lemahsugih Kabupaten Majalengka.

4. Efektivitas Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Desa Mekarmulya Kecamatan Lemahsugih Kabupaten Majalengka

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa uji independent sample t-test menunjukkan rata-rata nilai kualitas tidur pada kelompok intervensi adalah 4,73 dan kelompok kontrol menunjukkan nilai rata-rata kualitas tidur adalah 11,00. Hasil uji statistik dengan independent sample t-test pada taraf signifikan 5% menunjukkan bahwa nilai p value $0,000 < 0,05$, rata-rata kualitas tidur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata kualitas tidur pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah diberikan intervensi terapi Benson.

Penelitian ini dikuatkan oleh peneliti lain seperti yang dilakukan Fransisca di dalam Prayitno & Widhi (2021) dengan judul "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Pemenuhan Kebutuhan tidur pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Srikandi Wilayah Pilangan Kelurahan Sumbersari Kecamatan Lowok Waru Kota Malang yang menunjukkan hasil p value $< 0,05$ artinya bahwa ada perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan relaksasi Benson dalam mengatasi gangguan pemenuhan kebutuhan tidur. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Rahman et al., (2019) dengan judul "Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso yang

menunjukkan hasil p value = $0,0005 < 0,05$ yang artinya ada perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok sesudah diberikan terapi relaksasi Benson.

Penelitian yang dilakukan peneliti ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi Benson pada lansia apakah terdapat perbedaan antara kelompok intervensi yang diberikan terapi Benson dan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi Benson. Perbedaan ini disebabkan oleh terapi Benson yang merupakan salah satu terapi non farmakologi yang terbukti efektif untuk mengatasi masalah kualitas tidur pada lansia. Terapi Benson ini bertujuan untuk mengatasi gangguan tidur, kualitas tidur yang buruk, mengurangi nyeri, mengatasi kecemasan dan sebagainya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Herbert Benson di dalam Prayitno & Widhi (2021) bahwa relaksasi Benson bermanfaat mengatasi kecemasan, mengurangi risiko tekanan darah tinggi, membantu tidur nyenyak atau mengatasi gangguan kualitas tidur. Prinsip relaksasi Benson yaitu menghilangkan ketegangan saat mengalami gangguan kualitas tidur atau stress dan bebas dari ancaman sehingga lansia bisa rileks, nyaman dan kualitas tidurnya terpenuhi. Peneliti berpendapat bahwa terapi relaksasi Benson apabila dilakukan secara rutin maka mampu membantu dalam proses tidur. Hal ini disebabkan adanya rasa tenang dan keyakinan sehingga tercipta rasa nyaman dan rileks, sehingga waktu tidur terpenuhi dan adanya perasaan segar saat terbangun.

Dari perbedaan antara kelompok intervensi yang diberikan terapi Benson dan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi Benson peneliti menyimpulkan bahwa terapi Benson merupakan terapi non farmakologi yang aman tanpa menimbulkan efek samping dan dapat mengatasi masalah kualitas tidur pada lansia. Terapi Benson ini sangat bermanfaat untuk mengatasi kualitas tidur karena dapat menghambat saraf simpatis sehingga menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh, selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks serta menimbulkan ketenangan dan kenyamanan sehingga lansia dapat memperoleh tidur yang berkualitas. Setelah dilakukan penelitian yang

dilakukan oleh peneliti berpendapat bahwa terapi Benson sangat efektif untuk mengatasi masalah kualitas tidur pada lansia di Desa Mekarmulya Kecamatan Lemahsugih Kabupaten Majalengka karena tidak menimbulkan efek samping dan aman untuk dilakukan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti berpendapat bahwa terdapat perbedaan setelah diberikan terapi Benson antara kelompok intervensi yang diberikan terapi Benson dan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi Benson. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi Benson efektif terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Mekarmulya Kecamatan Lemahsugih Kabupaten Majalengka.

Kesimpulan

1. Rata-rata kualitas tidur kelompok intervensi sebelum diberikan terapi Benson diperoleh nilai rata-rata 12,53 (kualitas tidur buruk) dan kelompok kontrol diperoleh nilai rata 11,27 (kualitas tidur buruk).
2. Rata-rata kualitas tidur pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi Benson diperoleh nilai rata-rata 12,53 (kualitas tidur buruk) - 4,73 (kualitas tidur baik) dan kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata 11,27 (kualitas tidur buruk) – 11,00 (kualitas tidur buruk).
3. Terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Mekarmulya Kecamatan Lemahsugih Kabupaten Majalengka pada kelompok intervensi dengan p value ($0,000 < 0,05$). Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi Benson tidak memiliki pengaruh dengan p value ($0,782 > 0,05$).
4. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi sesudah diberikan terapi Benson dan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi Benson terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa mekarmulya Kecamatan Lemahsugih Kabupaten Majalengka diperoleh nilai p value ($0,000 < 0,05$).

Saran

Hasil penellitian ini dapat memberikan manfaat serta solusi alternatif yang dapat dilakukan oleh lansia dalam mengatasi masalah tidur guna mendapatkan tidur yang berkualitas dan dapat bermanfaat terhadap kesehatannya. Diharapkan lansia dapat melakukan secara mandiri prosedur relaksasi Benson yang dilakukan 2 kali sehari agar memperoleh kualitas tidur yang baik.

Daftar Pustaka

- Ariani, D., & Suryanti, S. (2019) 'Pengaruh Food Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta', *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), pp. 87–93.
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019) 'Efektifitas terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi', *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), pp. 51–60.
- Ayu, W.. (2020) 'Efektivitas Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Bhakti Kencana Kota Plaembang Tahun 2020', *Skripsi Program Studi Diploma IV Politeknik Kesehatan Palembang*. [Preprint].
- Badan Pusat Statistik, M. (2022) *Banyaknya Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin Di Kabupaten Majalengka 2019*. Available at: <https://majalengkakab.bps.go.id/staticta-ble/2022/07/27/1162/banyaknya-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kabupaten-majalengka-2019.html>.
- Budianto, A. (2020) *Lansia di Jabar Capai 4,76 Juta Jiwa, Begini Kondisinya Versi BPS*.
- Chasanah, N., & Supratman, S. (2018) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Surakarta', *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 11(1), pp. 10–18.
- Dewi, A. A. I., Wahyuni, N., Andayani, N. L. N., & Griadhi, I.P.A. (2020) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Usia Lanjut Di Desa Sumerta Kelod', *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 8(1), pp. 1–7.
- Mahdi, M.I. (2021) *Proporsi Penduduk Lansia RI Diperkirakan Terus Naik hingga 2045*. Available at: <https://dataindonesia.id/ragam/detail/proporsi-penduduk-lansia-ri-diperkirakan-terus-naik-hingga-2045>.
- Marasabessy, N. B., Herawati, L., % Achmad, I. (2020) 'Benson's Relaxation Therapy and Sleep Quality Among Elderly at a Social Institution in Inakaka, Indonesia', *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* [Preprint].
- Maulinda, I., Candrawati, E., & Adi, R.C. (2018) 'Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang', *Journal Nursing News. Program Studi Ilmu Keperawatan Tribhuwana Tungadewi Malang* [Preprint].
- Mulia. Rahayu, A. (2019) 'Efektivitas Benson Relaxation Therapy dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah 2 Jam Postprandial Pada Lansia di Desa Ragawacana', *Skripsi. Yang tidak dipublikasikan* [Preprint].
- Oktora, S. P. D., Purnawan, I., & Achiriyati, D. (2019) 'Pengaruh terapi urottal al- qur'an terhadap kualitas tidur lansia di unit rehabilitasi sosial Dewanata Cilacap', *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(3).
- Prayitno, S., & Widhi, B.W. (2021) 'Efektivitas terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia', *Jurnal Ilmiah Permas*, 11(4).
- 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), p. 15.
- Ramadan, H., Puspita, T., Budhiaji, P., & Sulhan, M.H. (2019) 'Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi', *Jurnal Keperawatan Áisyiyah*, 6(2), pp. 53–58.
- Rizati, M.A. (2022) *Wanita Hong Kong Punya Harapan Hidup Terpanjang di Dunia*. Available at: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/03/08/wanita-hong-kong->

punya-harapan-hidup-terpanjang-di-dunia.

- Wahdatur, R. (2020) 'ktivitas Teknik Relaksasi Benso Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru', *Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Sari Mulia Banjarmasin*. [Preprint].
- Widyaningrum, F., Widyastuti, E., & Rakhmawati, N. (2019) 'Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Melati Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Randusari Surakarta', *Jurnal Publikasi. Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta* [Preprint].