

PELATIHAN TEKNIK RELAKSASI BENSON DALAM UPAYA MENGATASI SULIT TIDUR PASKA OPERASI BEDAH JANTUNG

Nia Khusniyati¹, Tuti Herawati², Amelia³, Hermin Esti Dyaningtyas⁴, Yunisman Roni⁵,
Dewi Sartika⁶

^{1,5}Program Studi DIII Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Riau

²Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia

³RS Jantung dan Pembuluh Darah Harapan Kita

⁴Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Riau

e-mail: nia@pkr.ac.id

Abstrak

Pasien pasca-bedah jantung sering mengalami keluhan seperti nyeri, kecemasan, dan kesulitan tidur, yang dapat memengaruhi pengobatan, proses penyembuhan, dan kualitas hidup mereka. Tidur yang berkualitas membantu menjaga keseimbangan sistem endokrin dan kekebalan tubuh. Teknik Relaksasi Benson, yang terkenal sebagai salah satu teknik relaksasi otot, berfungsi dengan mengatur hipotalamus, mengurangi rangsangan simpatis dan parasimpatis, serta efektif dalam meningkatkan fungsi pernapasan, denyut nadi, dan beban kerja jantung, sehingga memperbaiki kualitas tidur.. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan teknik relaksasi benson terhadap pasien paska bedah jantung, dengan teknik pelaksanaan terdiri dari tahap I: sharing materi 1 kali pertemuan kepada pasien paska bedah jantung dan tahap II berupa kegiatan pelatihan kepada pasien paska bedah jantung yang terdiri dari pemberian pengetahuan dan simulasi keterampilan 2 kali pertemuan. Dampak yang dihasilkan adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan pasien paska bedah jantung tentang teknik relaksasi benson sehingga skor pengetahuan perihal kualitas tidur meningkat dan meningkatnya keterampilan pasien paska bedah jantung yang semula tidak terampil menjadi terampil dalam melakukan teknik relaksasi benson. Pasien sudah mampu melakukan teknik relaksasi benson dan mempraktekkan secara mandiri.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Teknik Relaksasi Benson, Pasien Paska Bedah Jantung

Abstract

Post-cardiac surgery patients often experience complaints such as pain, anxiety, and difficulty sleeping, which can affect their treatment, healing process, and quality of life. Quality sleep helps maintain the balance of the endocrine and immune systems. The Benson Relaxation Technique, known as one of the muscle relaxation techniques, functions by regulating the hypothalamus, reducing sympathetic and parasympathetic stimulation, and is effective in improving respiratory function, pulse rate, and cardiac workload, thereby improving sleep quality. The method of implementing community service activities in the form of Benson relaxation technique training for post-cardiac surgery patients, with implementation techniques consisting of stage I: sharing materials 1 meeting to post-cardiac surgery patients and stage II in the form of training activities for post-cardiac surgery patients consisting of providing knowledge and skills simulation 2 meetings. The resulting impact is an increase in the knowledge and skills of post-cardiac surgery patients about the Benson relaxation technique so that the knowledge score regarding sleep quality increases and the skills of post-cardiac surgery patients who were previously unskilled become skilled in performing the Benson relaxation technique. Patients are able to perform the Benson relaxation technique and practice it independently.

Keywords: Quality Of Sleep, Relaxation Benson Technique, Post Cardiac Surgery Patient

PENDAHULUAN

Pasien pasca-bedah jantung sering mengalami keluhan seperti nyeri, kecemasan, dan gangguan tidur yang dapat memengaruhi pemulihan, pengobatan, dan kualitas hidup. Kualitas tidur yang baik penting untuk menjaga keseimbangan sistem endokrin dan kekebalan tubuh, serta mempercepat proses penyembuhan (Aygin & Şen, 2019). Namun, gangguan tidur tetap menjadi masalah utama, dengan

lebih dari 80% pasien dewasa di atas usia 30 tahun mengalami gangguan tidur dalam minggu pertama setelah operasi jantung. Bahkan, hampir 70% pasien operasi bypass arteri koroner atau katup jantung melanjutkan pengobatan untuk gangguan tidur hingga enam bulan setelah keluar dari rumah sakit (Casida et al., 2018).

Pasien pasca-bedah jantung sering menghadapi masalah fisik, psikologis, dan beban finansial. Salah satu masalah utama adalah kesulitan tidur, seperti yang diungkapkan oleh Ahmad et al. (2021), di mana banyak pasien berusaha tidur namun gagal. Penelitian Ranjbaran et al. (2015) juga menunjukkan bahwa 50% pasien pasca-bedah jantung mengalami gangguan tidur selama masa perawatan di rumah sakit. Padahal, tidur yang berkualitas sangat penting untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan secara optimal.

Menurut Dianingtyas & Waluyo (2020b), tekanan emosional menyebabkan gangguan tidur, dengan pasien melaporkan tidur kurang dari 7 jam sehari. Nyeri pasca operasi, terutama pada malam hari, dan penggunaan analgesik selama masa pemulihan sangat memengaruhi kualitas tidur. Selain itu, pasien dengan penyakit penyerta cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih rendah dibandingkan individu sehat.

Gangguan tidur berdampak langsung pada kemampuan menjalani aktivitas sehari-hari, menurunkan kualitas hidup, dan memengaruhi kesehatan. Sekitar 70% pasien dengan kecemasan mengalami gangguan tidur, kesedihan, kegelisahan, dan depresi. Kualitas tidur yang baik diketahui berkaitan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Faktor penyebab kecemasan meliputi ekspektasi sebelum operasi, pemulihan pasca operasi, nyeri, dan perubahan gaya hidup (Dianingtyas & Waluyo, 2020a; Head et al., 2018; Muthukrishnan et al., 2013).

Teknik Relaksasi Benson, yang dikembangkan oleh Herbert Benson, adalah metode relaksasi yang sederhana dan efektif untuk mencapai relaksasi total otot. Teknik ini bekerja dengan mengatur hipotalamus, mengurangi rangsangan simpatis dan parasimpatis, serta mendukung fungsi pernapasan, denyut nadi, dan beban kerja jantung. Selain itu, teknik ini mengintegrasikan mindfulness, sehingga bermanfaat untuk mengatasi berbagai gejala fisik dan psikologis, seperti nyeri, stres, kecemasan, depresi, suasana hati, dan kepercayaan diri. Efektivitas Relaksasi Benson dalam mengatasi gangguan tidur telah terbukti pada lansia, pasien hemodialisis, dan wanita hamil dengan hipertensi (Bagheri et al., 2021; Benson, n.d.).

Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kemampuan pasien pasca bedah jantung dalam mengatasi sulit tidur pasca bedah jantung. Secara khusus, program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan pasien pasca bedah jantung dalam melakukan teknik relaksasi benson untuk mengatasi sulit tidur pasca bedah jantung.

METODE

Adapun metode pelaksanaan kegiatan pelatihan teknik relaksasi benson pada pasien pasca ebdah jantung menggunakan metode Pendidikan masyarakat. Pendidikan masyarakat yang diberikan berupa memberikan materi penyuluhan perihal Kulaitas tidur, teknik relaksasi benson dan cara melakukan relaksasi benson. Tujuan pemberian materi tersebut agar semua partisipan memahami perihal mengatasi sulit tidur pasca bedah jantung. Adapun tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut a) Tahap persiapan organisasi tim pelaksana pengabmas, dalam tahap ini mempersiapkan pelaksanaan pengabdian masyarakat seperti penyusunan bahan-bahan sosialisasi dan pengabdian masyarakat yang dibutuhkan, penyusunan jadwal kegiatan pengabdian, pembagian tugas dan fungsi dari masing-masing tim pengabdian yang terlibat, b) Tahap kelengkapan administrasi, pelaksanaan kegiatan ini dilakukan untuk memudahkan segala urusan administrasi maupun teknis pelaksanaan dalam pengabmas ini. Kelengkapan administrasi yang disiapkan antara lain : surat-menyurat yang dibutuhkan (surat izin pengabmas, surat tugas), presensi/daftar hadir peserta, materi yang akan disampaikan, c) Tahap pelaksana kegiatan, meminta izin dari Direktur RS Jantung Harapan Kita untuk mengadakan pengabdian kepada masyarakat yang melibatkan Perawat ruangan inap bedah dan pasien pasca bedah jantung di RS Jantung Harapan Kita, kemudian melakukan Berkoordinasi dengan Karu Ranap Bedah dalam pelaksanaan pengabmas yang melibatkan pasien pasca bedah jantung, melakukan pertemuan dengan pasien pasca bedah jantung, melaksanakan pengabmas dengan

pemberian materi secara tatap muka, dan melatih pasien paska bedah jantung sesuai waktu yang disepakati, dan d) Tahap evaluasi kegiatan pengabmas, evaluasi pelaksanaan ini adalah dg memberikan posttest pada pasien paska bedah jantung kemudian melakukan pelatihan relaksasi benson pada pasien paska bedah jantung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan perubahan kualitas tidur pada kedua kelompok. Kelompok intervensi mengalami penurunan skor kualitas tidur sebesar 8,56 poin, dengan rentang skor antara 1 (terendah) hingga 14 (tertinggi) sebelum perlakuan. Sementara itu, kelompok kontrol mengalami penurunan sebesar 7,04 poin, dengan skor kualitas tidur terkecil 1 dan terbesar 13. Hasil ini mengindikasikan adanya perbaikan kualitas tidur pada kedua kelompok, tetapi kelompok intervensi menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol.

Tabel 1. Hasil Rerata Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Variabel	Perlakuan	n	Mean	Min-Maks	Std. Deviasi	95 % CI
Kualitas Tidur Kelompok Intervensi	Sebelum	25	11,36	8-14	1,890	10,58-
	Sesudah	25	2,80	1-5	1,190	12,14 2,31-3,29
Kualitas Tidur Kelompok Kontrol	Sebelum	25	10,80	8-13	1,414	10,22-
	Sesudah	25	3,76	1-8	1,589	11,38 3,10-4,42

Pasien pasca-bedah jantung berisiko mengalami kualitas tidur yang buruk hingga tiga bulan setelah operasi. Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur meliputi aspek individu, fisiologi, psikologi, dan lingkungan (Liao et al., 2011; Muthukrishnan et al., 2013). Faktor individu, seperti usia dan jenis kelamin, memiliki peran penting. Pada usia lanjut, terjadi peningkatan frekuensi bangun tidur di malam hari dan durasi tidur siang yang lebih panjang. Selain itu, pemulihan pola tidur normal pada usia lanjut membutuhkan waktu sekitar satu bulan lebih lama dibandingkan dengan individu yang lebih muda. Dari segi jenis kelamin, perempuan cenderung memiliki pola tidur yang lebih konsisten dibandingkan laki-laki.

Faktor fisiologis yang memengaruhi kualitas tidur pada pasien pasca-bedah jantung meliputi nyeri, sesak napas, kelelahan (fatigue), nokturia, dan gejala lain yang berkontribusi terhadap gangguan tidur. Nyeri menjadi penyebab utama penurunan kualitas tidur, terutama selama minggu pertama setelah operasi (Soh et al., 2024).

Sesak napas dan nokturia sering muncul setelah pasien kembali ke rumah, meskipun tidak semua pasien mengalaminya. Fatigue berkaitan dengan penurunan aktivitas sehari-hari, kondisi depresi, dan fungsi jantung yang menurun. Penurunan kapasitas fungsional jantung biasanya diklasifikasikan menggunakan sistem klasifikasi tertentu untuk menentukan aktivitas yang sesuai bagi pasien. Selain itu, pola tidur sebelum operasi juga perlu dievaluasi sebagai dasar untuk menentukan kebutuhan terapi, seperti penggunaan opioid, dalam manajemen pasca-operasi (Ayuse et al., 2023).

Faktor fisik lain yang mempengaruhi kualitas tidur pasien pasca-bedah jantung adalah durasi penggunaan anestesi umum dan waktu penggunaan mesin bypass jantung (CPB). Sebagian besar pasien yang menjalani bedah jantung menerima anestesi umum, yang dapat memengaruhi siklus tidur mereka setelah operasi. Anestesi umum diketahui dapat mengubah pola tidur, terutama mempengaruhi fase Rapid Eye Movement (REM), yang merupakan fase tidur yang penting untuk pemulihan tubuh (Ayuse et al., 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan dan keterampilan pasien pasca-bedah jantung mengalami peningkatan, yang terlihat dari

meningkatkan skor pengetahuan dan keterampilan mereka dalam menerapkan teknik relaksasi Benson. Dengan peningkatan tersebut, pasien pasca-bedah jantung dapat lebih efektif mencegah gangguan tidur setelah operasi, mengurangi kemungkinan kesulitan tidur pasca-bedah.

SARAN

Saran untuk kegiatan pengabmas selanjutnya yaitu melaksanakan implementasi keperawatan lainnya yang dapat mengatasi sulit tidur pada pasien pasca bedah jantung agar kualitas tidur pasien dapat lebih baik dan proses penyembuhan berjalan dengan baik dan cepat dan kualitas hidup pasien pasca bedah jantung menjadi baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Band R, Barrowclough C, Wearden A. The impact of significant other expressed emotion on patient outcomes in chronic fatigue syndrome. *Health Psychol*;33:1092-1101. 2014
- Bélanger E, et.al. Sources of social support associated with health and quality of life: a cross-sectional study among Canadian and Latin American older adults. *BMJ Open*. 2016;6(6):e011503
- Bossingham mandi nj, Carnell Nadine s, Campbell wayne. Water balance, hydration status, and fat-free mas hydration in younger and older adults. *Natl Institues Helah*. 2015
- Brooks J, Daglish J, Wearden A. Attributions, distress and behavioural responses in the significant others of people with chronic fatigue syndrome. *J Health Psychol*;18:1288- 1295. 2013
- Chandrashekar A, Ramakrishnan S, Rangarajan D. Survival analysis of patients on maintenance hemodialysis. *Indian J Nephrol*. 2014;24(4):206–213
- Choi hoon young, park hyeong cheon, Ha sung kyu. High water intake and progression of chronic kidney disease. *Electrolyte Blood Press*. 2015;13(1):46-51.
- Daugirdas, et al. KDOQI clinical practice guideline for hemodialysis adequacy: 2015 update. *Am J Kidney Dis*. 2015;66(5):884-930.
- Friedman, MM, Bowden, O & Jones, M. Buku Ajar Keperawatan Keluarga: riset, teori & praktik; alih bahasa, Achir Yani S. Hamid...(et.al);editor edisi bahasa indonesia, Estu Tiar, Ed 5. Jakarta:EGC. 2013
- Gallagher R, Luttik ML, Jaarsma T. Social support and self-care in heart failure. *J Cardio Nurs*; 26(6):439-445. 2016
- Guedes, M. et al. (2020) ‘Physical health-related quality of life at higher achieved hemoglobin levels among chronic kidney disease patients: a systematic review and meta-analysis’, *BMC Nephrology*, 21(1), pp. 1–15. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12882-020-01912-8>.
- Harish. B & Ramesh. C. Adherence to dietary and fluid restrictions among patients undergoing hemodialysis: An observational study. *Clinical Epidemiology and Global Helath* 7 (2019) 127-130. 2019. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2018.05.003>
- Helena, SA. Social support and treatment adherence in patients with end-stage renal disease: a systematic review. *Seminar in dyalisis* 2019;00:1-13. Doi:10.1111/sdi.12831
- Meistatika, S.C. Hubungan antara motivasi dengan perilaku pembatasan intake cairan pada pasien penyakit ginjal kronik tahap terminal yang menjalani hemodialisa. Semarang: Fakultas Kedokteran UNDIP. 2017
- National Kidney Foundation. A New Normal: Life on Dyalisis-The First 90 days, 1-65. 2007.
- Polit & Back. Resource Manual for Nursing Research. Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice. Ninth Edition. USA: Lippincott. 2012
- Potter & Perry. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi 4 Volume, 2. Jakarta:EGC. 2017
- Rosansky, S., Glassock, R. J., & Clark, W.F. Early Start of Dyalisis: A critical review. *Clinical Journal of the American Society of Nephrology*, 6(5),1222-1228. 2011.
- Uchino BN,et.al. Social support, social integration, and inflamma- tory cytokines: a meta-analysis.
- Varghese SA. Social support: an important factor for treatment ad- herence and health-related quality of life of patients with end-stage renal disease. *J Social Serv Res*. 2018;44(1):1-18
- Wong. Buku Ajar Keperawatan Pediatrik. Jakarta: EGC. 2013