



EFEKTIFITAS TERAPI BENSON PADA LANSIA YANG INSOMNIA DENGAN PENYAKIT TIDAK MENULAR DIPOSYANDU DAWUHAN

Nita Octa Wulandari¹, Mizam Ari Kurniyanti², Rosly Zunaedi³ ✉

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Ners, Stikes Widyagama Husada
mizam_ari@widyagamahusada.ac.id

Abstrak

Insomnia adalah gangguan tidur yang sering terjadi pada lansia. Menurut hasil yang didapatkan sekitar 52% penderita insomnia adalah seorang yang berusia dari 60-69 tahun. Insomnia dapat diatasi dengan terapi non farmakologi, salah satunya menggunakan terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson adalah Teknik nafas, dengan Latihan yang teratur dan dilakukan dengan tubuh akan menjadi lebih rileks, untuk menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas terapi benson pada lansia yang insomnia dengan penyakit tidak menular. Penelitian ini menggunakan dengan metode pre-eksperimen dan pendekatan *one group pretest and posttest* yang dilakukan pada 25 lansia insomnia yang menderita penyakit tidak menular dengan menggunakan total sampling. Uji analisis dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian berdasarkan uji *Wilcoxon* saat setelah diberikan terapi benson pada lansia yang mengalami insomnia didapatkan nilai $P = 0,000$ $n (< \alpha 0,05)$ yang artinya terdapat penurunan terapi relaksasi benson pada lansia yang insomnia dengan penyakit tidak menular. Dari data penelitian dapat disimpulkan penelitian ini membuktikan terdapat efektifitas terapi benson pada lansia yang insomnia dengan penyakit tidak menular.

Kata Kunci: Terapi benson, Lansia, Insomnia

Abstract

Insomnia is a sleep disorder that often occurs in the elderly. According to the results obtained, around 52% of insomnia sufferers were people aged 60-69 years. Insomnia can be treated with non-pharmacological therapy, one of which is Benson relaxation therapy. Benson relaxation therapy is a breathing technique, with regular exercise and done with the body will become more relaxed, to relieve tension when experiencing stress and free from threats. The aim of this study was to determine the effectiveness of Benson therapy in elderly insomniacs with non-communicable diseases. This research used a pre-experimental method and a one group pretest and posttest approach which was carried out on 25 elderly people with insomnia using total sampling. The analysis test in this study used the Wilcoxon test. The results of the research based on the Wilcoxon test after being given Benson therapy to elderly people who experienced insomnia showed a P value of 0.000 $n (< \alpha 0.05)$, which means there was a decrease in Benson relaxation therapy in elderly people with insomnia who had non-communicable diseases. From the research data, it can be concluded that this research proves that Benson therapy is effective in elderly people with insomnia and non-communicable diseases.

Keywords: Benson therapy, Elderly, Insomnia

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2024

✉ Corresponding author : Mizam Ari Kurniyanti
Address : Jl. Taman Borobudur indah 3A Blimbing Malang
Email : mizam_ari@widyagamahusada.ac.id
Phone : 08563555205

PENDAHULUAN

Penurunan sistem tubuh pada lansia menyebabkan berbagai macam penyakit salah satunya penyakit tidak menular, dimana prevelensinya sebagai berikut *World Health Organization* (WHO) mencatat bahwa pada tahun 2018 penyakit tidak menular menyebabkan 41 juta orang meninggal dan menyumbang 71% kematian diseluruh dunia. Di Indonesia berdasarkan hasil riset kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevelensi penyakit tidak menular menunjukkan trend yang meningkat bila dibandingkan tahun 2013 untuk hipertensi dari 25,8 menjadi 34,1, untuk diabetes melitus dari 6,9 menjadi 8,5, kanker 1,4 menjadi 1,8 (Syam, 2021). Salah satu dampak tersering pada penderita yang menderita penyakit tidak menular adalah terjadinya insomnia.

Insomnia didefinisikan sebagai keluhan berupa kesulitan untuk memulai tidur atau mempertahankan tidur, cepat terbangun dan tidur yang tidak menyegarkan, diketahui bahwa pada pasien insomnia terjadi peningkatan kadar hormon kortisol dan hormon adrenokortikotropik (adrenocorticotropic hormone, ACTH). Jika insomnia tidak ditangani secara dini insomnia akan menyebabkan penyakit tidak menular seperti hipertensi yang akan mengakibatkan komplikasi lainnya. Pada penelitian (Iqbal et al., 2018) mendapatkan bahwa individu yang mengalami insomnia cenderung mempunyai tekanan darah yang lebih tinggi, sehingga diperlukan intervensi yang lebih awal dan lebih intensif pada penderita insomnia guna mencegah terjadinya hipertensi.

Penderita penyakit kronis lebih cenderung memiliki kesulitan tidur atau insomnia, hal tersebut terjadi karena efek dari penyakit yang dialami. (Sayekti & Hendrati, 2015) dalam penelitian (Hadi et al., 2024) menyatakan penyakit kronis menjadi salah satu faktor terjadinya insomnia pada lansia. Penyakit kronis fisik atau penyakit psikologis berpengaruh pada tidur lansia. Menurut (Sathivel & Setyawati, 2017) dalam penelitian (Hadi et al., 2024) menyebutkan penyakit yang menimbulkan nyeri akan menunjukkan ketidaknyamanan fisik sehingga akan menyebabkan penurunan kuantitas dan kualitas tidur.

Gangguan tidur yang sering dikeluhkan oleh lansia adalah insomnia. Seseorang akan berkurang kuantitas dan kualitas tidurnya apabila mengalami insomnia. Insomnia ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas sosial dan status kesehatan

bagi penderita insomnia. Seseorang akan mengalami insomnia akibat stress situasional seperti masalah keluarga, masalah dilingkungan sekitar, penyakit atau kehilangan orang dicintainya. Masalah pada insomnia ini disebabkan oleh faktor emosi, faktor kebiasaan/ gaya hidup, faktor lingkungan, faktor usia lebih dari 50, faktor jenis kelamin, faktor penyakit kronis yang menyebabkan nyeri (Sumirta & Laraswati, 2017).

Insomnia merupakan gangguan yang banyak terjadi pada lansia. Sekitar 40% penderita insomnia adalah seorang yang berusia dari 60 tahun keatas (Prasetyo et al., 2020). Insomnia merupakan sebagian dari keluhan subjektif dari kesulitan untuk tidur, kesulitan mempertahankan tidur, atau bangun pagi yang terjadi minimal 3 malam per minggu, selama 3 bulan, dan berhubungan dengan konsekuensi pada siang hari yang signifikan seperti kesulitan untuk berkonsentrasi, gangguan mood, kelelahan, dan khawatir untuk tidur. Insomnia ditandai dengan ketidakmampuan untuk tertidur atau mempertahankan tidur, pada tanda tersebut akan meningkat seiring bertambahnya usia (Kemenkes, 2022).

Insomnia merupakan suatu keadaan seseorang yang mengalami sulit untuk tidur, sering terbangun di malam hari, terbangun terlalu pagi dan tidur yang tidak nyenyak. Jika insomnia pada lansia tidak ditangani dengan segera, maka akan dapat mengakibatkan masalah kesehatan yang serius seperti depresi, kesulitan untuk berkonsentrasi, aktivitas sehari-hari menjadi terganggu, meningkatkan resiko kematian dan memunculkan berbagai penyakit fisik lainnya (Aprilla et al., 2022). Kemampuan fisik lansia yang semakin menurun menjadi faktor penyebab lansia mengalami gangguan kesulitan tidur (insomnia). Beberapa pada lansia untuk mengatasi masalah tidurnya dengan mengonsumsi obat-obatan. Ketergantungan pada obat tidur akan menyebabkan berkurangnya kewaspadaan, pembicaraan yang melantur, gangguan ingatan, gangguan koordinasi sehingga dapat menimbulkan jatuh, kebingungan, gangguan pernafasan dan memperberat kerja ginjal.

Insomnia pada lansia merupakan keadaan individu yang mengalami suatu perubahan dalam pola tidur atau pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis pada lansia (Sumirta & Laraswati, 2017).

Data dari WHO (World Health Organization) kurang lebih 19,1% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang sedemikian hebat sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 25%-57% dilaporkan lansia yang mengalami insomnia sekitar 19% mengalami gangguan tidur yang serius. Di Indonesia prevalensi insomnia cukup tinggi pada tahun 2020 yaitu sekitar 67% (WHO, 2020). Kejadian insomnia pada lansia di daerah Jawa timur mencapai sekitar 10,96% (Biro Pusat Statistik, 2014).

Penanganan insomnia salah satunya dapat menggunakan Terapi Relaksasi Benson merupakan teknik latihan nafas. Dengan latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stres dan bebas dari ancaman. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghilangkan *Corticotropin Releasing Faktor (CRF)* yang berfungsi untuk merangsang kelenjar pituitary dan CRF itu sendiri merupakan hormon yang menyebabkan stress (Solon, 2016).

Terapi Relaksasi Benson merupakan teknik latihan nafas, dengan latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stres dan bebas dari ancaman. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghilangkan *Corticotropin Releasing Faktor (CRF)* (Solon, 2016). Relaksasi benson merupakan pengembangan metodologi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi sehat dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Surani *et al.*, 2023).

Fenomena diatas menjadi alasan untuk peneliti mengambil penelitian dengan judul efektifitas terapi benson pada lansia yang insomnia dengan penyakit tidak menular, dikarenakan dengan dilakukan terapi benson insomnia pada lansia dapat menurun dan mempermudah lansia untuk tidur lebih cepat. Penelitian ini sangat penting untuk mengetahui tentang efek dari terapi benson pada lansia yang mengalami insomnia. Di desa dawuhan banyak lansia yang mengalami insomnia yang menganggap bahwa gangguan tidur pada lansia sudah biasa terjadi pada lansia. Hal ini menjadi alasan peneliti ingin melakukan penelitian di desa dawuhan kecamatan Poncokusumo

dengan harapan hasil penelitian ini bisa membantu Masyarakat terutama lansia yang mengalami insomnia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian pre-ekperimen design dengan menggunakan desain one grub pretest and posttest design. Populasi dalam penelitian ini menggunakan lansia yang mengalami insomnia yang berjumlah sebanyak 25 responden yang mengalami insomnia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada saat penelitian ini menggunakan jenis non probability sampling dengan teknik sampling jenuh atau total sampling didapatkan 25 lansia insomnia yang menderita penyakit tidak menular. Penelitian ini dilakukan pada bulan februari dalam waktu seminggu dengan pemberian 4 kali berturut turut.

Penelitian ini menggunakan kuesioner Insomnia Saverity Index (ISI) merupakan kuesioner untuk mendeteksi dan mengukur persepsi pasien mengenai tingkat keparahan insomnia yang berisi 7 pertanyaan. Dari hasil uji validitas tersebut memiliki nilai Cronbach's Alpha. Dari indikator 7 pertanyaan tersebut berisi tentang gejala gejala pada insomnia dalam periode 1 minggu terakhir. Dari item pertanyaan terdapat nilai skore 0 sampai dengan 4 dan setelah peritem dihitung kemudian dihitung hasil total dari 7 pertanyaan. Isi dari kuesioner tersebut yaitu pada pertanyaan satu sampai dengan tiga tentang mengevaluasi tingkat keparahan permulaan tidur, pemeliharaan tidur, dan masalah bangun pada pagi hari. Pada pertanyaan keempat menilai tentang tingkat kepuasan atau ketidak puasan terhadap masalah tidur. Pertanyaan kelima tentang pengamatan orang lain seberapa terlibatkah pada masalah tidur. Pertanyaan keenam tentang seberapa khawatir pada masalah tidur. Pertanyaan terakhir tentang seberapa pengaruh pada masalah tidur pada kegiatan sehari-hari. Dimana pada jumlahtotal item pertanyaan akan dikategorikan yaitu 0-7 (tidak insomnia), 8-14 (insomnia ringan), 15-21 (insomnia sedang), 22-28 (insomnia berat).

Penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon kelompok berpasangan. Uji analisis tersebut sebelumnya dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji Shapiro Wilk dengan hasil sebelum diberikan intervensi 0,001 dan setelah diberikan intervensi 0,014 yang menunjukkan data tidak berdistribusi normal dan langsung

menggunakan uji Wilcoxon dengan hasil 0,000 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dan penurunan yang signifikan sesudah diberikan terapi benson.

Penelitian ini juga sudah mendapatkan persetujuan layak etik dikomisi etik lembaga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan nomor etik No. 11/40/EC/KEPK-FKIK/03/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri atas usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan minum kopi. Karakteristik responden tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	% (Percentage)
60-69	13	52,0
70-79	12	48,0
Total	25	100

Sumber Data: Program SPSS Statistics 25

Hasil penelitian yang dilakukan pada 25 responden terdapat hasil umur responden terbanyak yaitu 13 responden rentang usia 60-69 tahun dengan presentase 52%, dan 12 orang responden yang berusia 70-79 tahun dengan presentase 48%. Pada pembagian usia tersebut dijabarkan berdasarkan menurut (Kemenkes, 2023). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Prasetyo et al., (2020) yang dimana insomnia itu sendiri merupakan gangguan tidur yang banyak terjadi pada lansia. Sekitar 40% penderita insomnia adalah seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Mustain & Ismiriyam, (2019) yang dimana karakteristik usia pada lansia yang mengalami insomnia sekitar 84,4% penderita insomnia adalah lansia yang berusia lebih dari 60 tahun hingga 74 tahun.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sumirta & Laraswati, (2017) Semakin bertambahnya usia berpengaruh terhadap penurunan periode tidur dikarenakan pada perubahan kualitas tidur pada lansia disebabkan oleh kemampuan fisik lanjut usia yang semakin menurun yang mengakibatkan lanjut usia akan sulit untuk tidur lebih cepat dan akan terbangun lebih cepat. Terdapat

banyak perubahan fisiologis yang normal pada usia lansia. Perubahan ini tidak bersifat patologis, namun tetapi dapat membuat lansia lebih rentan terhadap beberapa penyakit. Perubahan ini terjadi terus menerus seiring lanjut usia.

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis	Frekuensi	% (Percentage)
Kelamin		
Laki-Laki	3	12,0
Perempuan	22	88,0
Total	25	100

Sumber Data: Program SPSS Statistics 25

Hasil penelitian yang dilakukan pada 25 responden diperoleh hasil bahwa pada responden lansia yang berjenis kelamin Perempuan sebanyak 22 orang responden dengan persentase 88% dan laki laki sebanyak 3 orang responden dengan persentase 12%. Insomnia lebih banyak pada wanita (20-50% lebih tinggi dari pada laki laki). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Solon, (2016) yang dimana dari hasil penelitiannya diperoleh responden terbanyak berada pada yang berjenis kelamin perempuan sekitar 56,3%. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Sulistyarini dan Santoso (2016) yang menjelaskan bahwa lansia perempuan memiliki mekanisme koping yang lebih rendah dibandingkan laki-laki.

Perbedaan jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi tidur pada usia lanjut. Perempuan lebih sering terjadi gangguan tidur daripada laki-laki karena secara psikososial perempuan lebih mengalami banyak tekanan dari pada laki-laki. Secara fisiologis menopause dapat menyebabkan penurunan produksi hormon estrogen yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang yaitu menjadi lebih emosional dan gelisah, hal inilah yang membuat lansia perempuan menjadi sulit tidur (Ningsih & Wibowo, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dimana responden yang paling dominan adalah berjenis kelamin perempuan. Berkaitan dengan jenis kelamin sebagian besar responden yang peneliti miliki adalah perempuan, hal tersebut dikarenakan perempuan dipengaruhi oleh rendahnya

serotonin yang meningkatkan risiko untuk terjadinya depresi serta meningkatkan terjadinya insomnia (Dwiyanti et al., 2023).

3. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	% (Percentage)
Petani	18	72,0
Wirausaha	3	12,0
IRT	4	16,0
Total	25	100

Sumber Data: Program SPSS Statistics 25

Hasil penelitian yang dilakukan pada 25 responden diperoleh hasil bahwa responden pada lansia pada faktor pekerjaan sebanyak 18 orang responden 72% sebagai petani, 4 orang responden 16% sebagai IRT, dan 3 orang responden 12% sebagai wirausaha. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Widiana et al., (2020) yang dimana dalam penelitian ini diketahui bahwa sebanyak 66,7% lansia bekerja sebagai petani. Insomnia ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas sosial dan status kesehatan bagi penderita insomnia (Sumirta & Laraswati, 2017).

Pekerjaan merupakan salah satu faktor sosiokultural yang bisa mempengaruhi insomnia dengan bekerja memungkinkan individu untuk mengakses informasi tentang kesehatan lansia memiliki pengetahuan untuk memilih strategi dalam mengatasi insomnia. Lansia yang memiliki jam kerja atau aktifitas yang tidak berlebihan tidak menimbulkan rasa capek dan letih yang berlebihan sehingga tidak menyebabkan gangguan tidur (Ningsih & Wibowo, 2018).

Lansia yang bekerja sebagai petani memang kurang mendapatkan waktu istirahat karena dari pagi lansia yang bekerja sebagai petani harus pergi ke sawah dan siang hari mereka kembali ke rumah untuk makan siang. Sore hari mereka kembali ke sawah untuk melanjutkan pekerjaan mereka. Dari pekerjaan itu mereka akan cepat merasakan lelah dan capek sehingga kebutuhan istirahat juga meningkat, namun karena rasa capek dan letih tersebut juga dapat menyebabkan lansia sulit untuk tidur karena tubuh yang merasa sakit akibat dari pekerjaannya (Widiana et al., 2020).

4. Karakteristik responden berdasarkan minum kopi

Minum Kopi	Frekuensi	% (Percentage)
Tidak Pernah	0	0
1 gelas per hari	3	12,0
2 gelas per hari	9	36,0
> 3 gelas per hari	13	52,0
Total	25	100

Sumber Data: Program SPSS Statistics 25

Hasil penelitian yang dilakukan pada 25 responden terdapat lansia yang mengonsumsi kopi 1 gelas per hari yaitu 3 orang responden 12%, 9 orang responden mengonsumsi 2 gelas per hari 36%, dan pada 13 orang responden mengonsumsi kopi <3 gelas per hari 52%. Data tersebut diperoleh dari data sebelum dilakukan penelitian dan data pada saat penelitian responden tidak mengonsumsi kopi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Zulkarnain Batubara, Adelina Sembiring, (2021) Minum kopi dalam 6-8 jam sebelum tidur dapat mengganggu pola tidur sebab kafein menghambat pelepasan adenosin dan meningkatkan pelepasan serotonin, dopamin, epinefrin, dan norepinefrin sehingga fase terjaga meningkat dan terjadi insomnia. Minum kopi dapat menyebabkan insomnia karena kopi dapat menimbulkan adiktif karena kafeine merupakan obat stimulus otak. Meski minum kafein dekat dengan jam saat tidur tidak mengganggu tidur, namun mungkin mempercepat bangun tidur.

Faktor gaya hidup adalah konsumsi kopi, di dalam tubuh, kafein yang terkandung dalam kopi bisa diserap dengan cepat dan hampir sempurna. Efek perilaku dari kafein meliputi perasaan meningkatnya energi, tetap waspada, menurunnya Tingkat kelelahan dan rasa mengantuk. Mekanisme aksi kafein berhubungan dengan kemampuannya dalam menghambat pengeluaran adenosine. Kafein menyebabkan peningkatan pengeluaran norepinefrin, epinefrin, dopamine dan serotonin, sehingga dapat membuat orang tetap waspada. Jika kafein dikonsumsi >250 mg dapat menyebabkan terjadinya sindrom

intoksikasi yang meliputi gejala cemas, tegang, *diuresis*, *takikardia*, *agitasi* dan insomnia (Sumirta & Laraswati, 2017)

5. Tingkat Insomnia pada lansia yang mengalami insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi benson

Tingkat Insomnia	Pre Test		Post Test	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Ada Insomnia	0	0	7	28,0
Insomnia Ringan	4	16,0	12	48,0
Insomnia Sedang	10	40,0	6	24,0
Insomnia Berat	11	44,0	0	0
Total	25	100	25	100

Sumber Data: Program SPSS Statistics 25

Dari data hasil penelitian dilakukan bahwa insomnia pada lansia sebelum dilakukan terapi benson di Posyandu Dawuhan Poncokusumo Malang sebagian responden dikategorikan dengan Insomnia berat sebanyak 11 responden dengan presentase 44%, insomnia sedang dengan 10 orang responden 40%, insomnia ringan sebanyak 4 orang responden dengan presentase 16%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sumirta & Laraswati, (2017) yang dimana pada hasil tingkat insomnia paling banyak lansia yang mengalami insomnia yaitu sebanyak 46,7% dengan skor tertinggi pada insomnia berat dan insomnia sedang, sedangkan skor terendah adalah insomnia rendah.

Menurut penelitian Biahimo & Gobel, (2021) banyak responden yang mengalami insomnia sedang disebabkan insomnia yang dialami tidak teralalu mengganggu kualitas tidur mereka dan hanya berlangsung beberapa hari saja. Bentuk gejala insomnia yang jarang dialami responden tersebut jarang bermimpi buruk, waktu dibutuhkan untuk jatuh tidur tidak terlalu lama, dan tidak merasa segar setelah bangun pagi dalam waktu 2-7 hari. Terjadinya insomnia tersebut karena responden memiliki kebiasaan buruk tidur siang hari dalam waktu yang lama, sehingga

pada malam hari mereka sulit untuk memejamkan mata dan tidur.

Berdasarkan hasil penelitian dan dikaitkan dengan teori daiatas menunjukkan bahwa kategori Tingkat insomnia di Posyandu Dawuhan Poncokusumo Malang yang mengalami insomnia terbanyak yaitu pada insomnia berat dan insomnia sedang. Hal ini disebabkan karena insomnia pada lansia merupakan gangguan tidur paling sering terjadi pada lanjut usia, yang ditandai dengan ketidakmampuan untuk mengawali tidur, mempertahankan tidur, bangun terlalu dini atau tidur yang tidak menyegarkan. Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu dari factor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres psikologis, diet/nutrisi, gaya hidup menyumbangkan insomnia pada usia lanjut. Insomnia pada usia lanjut dihubungkan dengan penurunan memori, konsentrasi terganggu dan perubahan kinerja fungsional.

Data hasil penelitian dilakukan bahwa insomnia sesudah dilakukan terapi benson di Posyandu Dawuhan Poncokusumo Malang sebagian responden dikategorikan dengan tidak ada insomnia, insomnia ringan, insomnia sedang, insomnia berat. Pada sesudah diberikan terapi benson mengalami penurunan Tingkat insomnia yaitu 12 orang responden mengalami insomnia ringan dengan presentase 48%, yang tidak ada insomnia sebanyak 7 responden dengan presentase 28%, yang mengalami insomnia sedang sebanyak 6 orang responden dengan presentase 24%, dan yang mengalami insomnia berat tidak ada atau 0 responden. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Surani et al., (2023) menyatakan bahwa Teknik relaksasi merupakan salah satu manajemen Tindakan non-farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi atau menurunkan insomnia. Teknik relaksasi yang mudah dan secara biaya tidak banyak mengeluarkan biaya dan bisa dilakukan secara mandiri adalah Teknik relaksasi benson.

Hal ini sesuai dengan kondisi lansia yang semakin bertambahnya umur membuat lansia mengalami penurunan fungsi organ, salah satunya penurunan sel saraf otak yang menyebabkan reduksi kerja saraf yang berpengaruh pada penurunan perasaan yang merangsang untuk tidur. Hal ini secara fisiologis dapat menyebabkan kualitas dan

kuantitas tidur lansia menurun bahkan dapat menyebabkan gangguan pemenuhan tidur seperti insomnia (Prasetyo et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian dan dikaitkan dengan teori diatas menunjukkan bahwa ada efektifitas yang signifikan penerapan relaksasi benson terhadap insomnia di Posyandu Dawuhan Poncokusumo Malang yang mengalami penurunan sebanyak 25 orang. Hal ini disebabkan karena relaksasi Benson melatih responden agar dapat mengondisikan dirinya untuk mencapai suatu keadaan rileks. Juga pelaksanaan relaksasi Benson selama 1 minggu dengan waktu 12-20 menit dan diterapkan selama 4 hari berturut turut dengan benar dan tepat membuat rileks responden. Namun keberhasilan relaksasi benson yang penulis lakukan pada responden dimana responden harus benar-benar percaya bahwa Tindakan ini dapat membantu proses penurunan insomnia yang dialami.

6. Analisis Efektifitas Terapi Benson Pada lansia Yang Mengalami Insomnia

Variabel	n	Mean Rank		P-value
		Negatif Rank	Positif Rank	
PreTest- Post Test Insomnia	25	13,00	0	0,000

Sumber Data: Program SPSS Statistics 25

Hasil penelitian didapatkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan Tingkat insomnia. Hasil yang didapatkan pada saat sebelum diberikan terapi benson lebih banyak mengalami insomnia berat dan insomnia sedang yaitu 11 orang responden insomnia berat dengan presentase 44% dan 40% orang responden mengalami insomnia sedang, 4 orang responden mengalami insomnia ringan dengan presentase 16%. Pada hasil *mean rank* menunjukkan pada negative rank 13,00 dan positif rank 0 yang dimana pada negative rank yang artinya terdapat penurunan yang signifikan pada terapi relaksasi benson. Pada saat setelah diberikan terapi benson hasil yang didapatkan adalah 25 responden mengalami penurunan Tingkat insomnia. Berdasarkan uji Wilcoxon didapatkan nilai p value 0,000 ($\alpha < 0,05$) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum

(pre test) dan sesudah (post test) diberikan terapi benson. Hal ini sesuai dengan penelitian Surani et al.,(2023) menyatakan bahwa teknik relaksasi merupakan saah satu manajemen tindakan non-farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi atau menurunkan insomnia. Teknik relaksasi yang mudah dan secara biaya tidak banyak mengeluarkan biaya dan bisa dilakukan secara mandiri adalah teknik relaksasi benson.

Penerapan relaksasi Benson ini cukup efektif untuk memperpendek waktu dari mulai merebahkan hingga tertidur. Saat seseorang mengalami kecemasan, saraf yang bekerja adalah sistem saraf simpatis. Sedangkan pada saat relaksasi, yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis, sehingga relaksasi dapat menekan rasa cemas dengan cara berbalasan. Hal ini dapat mengurangi rasa cemas yang dialami seseorang. Relaksasi Benson dapat menenangkan pikiran dan fisik seseorang, mengurangi tekanan mental, fisik, dan juga emosi, sehingga lansia tidak merasa cemas dan tegang. Hal ini membuktikan bahwa relaksasi Benson yang dilakukan dapat membuat lebih relaks sehingga kesulitan tidur dapat diatasi dengan relaksasi ini. Apabila seseorang mudah tertidur juga dapat mengurangi stress tentang kebiasaan sulit mengawali tidur (Prasetyo et al., 2020).

Pikiran relaksasi merupakan pengaktifan dari syaraf parasimpatis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem syaraf simpatis. Masing-masing syaraf parasimpatis dan simpatis saling berpengaruh dan akan menghambat atau menekan fungsi yang lain. Ketika seseorang mengalami gangguan tidur maka ada ketegangan pada otak dan otot sehingga dengan mengaktifkan syaraf parasimpatis dengan teknik relaksasi Benson, secara otomatis ketegangan berkurang sehingga seseorang akan mudah untuk masuk ke kondisi tidur. pada terapi relaksasi benson itu sendiri dapat membuat individu tertidur jika ia merasa nyaman dan rileks, tehnik relaksasi Benson memberikan kesempatan kepada individu untuk dapat mengontrol diri sendiri dan lingkungan. Tehnik ini dapat digunakan saat individu sehat maupun sakit, tehnik relaksasi Benson merupakan upaya pencegahan untuk membantu tubuh segar kembali dan beregenerasi setiap hari. Individu yang menggunakan tehnik ini dengan berhasil

maka akan mengalami beberapa perubahan baik fisiologis maupun perilaku (Sijabat, 2019).

SIMPULAN

Terdapat perbedaan terhadap tingkat insomnia pada lansia dengan hasil menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson memiliki penurunan pada lansia yang insomnia. Saran dari penelitian ini adalah dengan dilakukan penelitian ini diharapkan dapat membantu pihak puskesmas khususnya perawat diposyandu yang menangani lansia dengan insomnia agar lebih diperhatikan dan selalu mengevaluasi tentang penatalaksanaan non farmakologi dengan menggunakan terapi benson. Pada penelitian selanjutnya agar menggunakan terapi lain dengan mengkombinasikan seperti musik atau dengan aromatherapy untuk mengatasi insomnia pada lansia dan dapat menambahkan frekuensi hari dari pelaksanaan intervensi teknik relaksasi benson.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilla, N., Syafriani, & Afiah. (2022). Insomnia Pada Lansia Di Desa Laboi Jaya Wilayah. *Jurnal Ners*, 6(23), 7–13.
- Hadi, N., Rahmawati, & Ulfa, Y. (2024). Determinan Insomnia Pada Lanjut Usia di Aceh. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 8, 75–79.
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/18985/17101>
- Aisi, V. Z. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Insomnia Pada Lansia. *Open Journal Systems (OJS) STIKES Insan Cendekia Medika Jombang*, 1–113.
- Annisa, W. R., Mahyadi, D., & Kahfi, R. Al. (2020). *Efektifitas teknik relaksasi benson terhadap kecemasan*. 1–11.
- Bagheri, H., Moradi-Mohammadi, F., Khosravi, A., Ameri, M., Khajeh, M., Chan, S. W. chi, Abbasinia, M., & Mardani, A. (2021). Effect of Benson and progressive muscle relaxation techniques on sleep quality after coronary artery bypass graft: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 63, 102784.
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102784>
- Iqbal, N., Mulyadi, Y., & Fitriangga, A. (2018). HUBUNGAN INSOMNIA SEBAGAI FAKTOR RISIKO TERJADINYA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GANG SEHAT KECAMATAN PONTIANAK. *Jurnal Untan*, 32.
- 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*, 15(2), 65–72.
<https://doi.org/10.21109/KESMAS.V15I2.2562>
- Mustain, M., & Ismiriyam, F. V. (2019). PENGARUH TERAPI BEAPREASI (KOMBINASI SENAM OTAK DENGAN RELAKSASI BENSON) TERHADAP KUALITAS TIDUR Pendahuluan adalah suatu kondisi yang normal , yang menyebabkan waktu tidur yang efektif disebabkan perubahan sistem neurologis merupakan keadaan dimana ter. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 8–15.
- 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>
- Rambod, M., Pourali-Mohammadi, N., Pasyar, N., Rafii, F., & Sharif, F. (2013). The effect of Benson's relaxation technique on the quality of sleep of Iranian hemodialysis patients: A randomized trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(6), 577–584.
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.08.009>
- Sayekti, Hendrati. (2018). Analisis risiko depresi, tingkat. *Departemen Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, April*, 181–193.
- Sijabat, F. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Gangguan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Health Reproductive*, 4(2), 9–21. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JRH/article/view/957/811>
- Solon, M. (2016). *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Insomnia Pada Lanjut Usia Di Kelurahan Bongaya Kota Makassar*. 46–54.
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2017). Faktor yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(1), 20–30.
- Supriyono, E. (2015). *AKTIFITAS FISIK KESEIMBANGAN GUNA MENGURANGI RESIKO JATUH PADA LANSIA*. 2015, 1–239.
- Surani, V., Pranata, L., Indaryati, S., & Ajul, K.

- (2023). The Effect of the Benson Relaxation Technique on Insomnia Levels in the Elderly Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia. *Formosa Journal of Science and Technology (FJST)*, 2(1), 245–256.
- Syalfina, A. D., & Kusuma, Y. L. H. (2018). Stress Dan Insomnia Pada Menopause. *Medica Majapahit*, 10(2), 59–77.
- Syam, A. (2021). Perbedaan Faktor Risiko Dominan Penyakit Tidak Menular Pada Usia Dewasa Dan Lanjut Usia. *Journal Borneo Science Technology and Health Journal Artikel. Journal Borneo*, 1(1), 1–10. www.journalborneo.com
- Veqar, Z., & Hussain, M. E. (2020). Validity and reliability of insomnia severity index and its correlation with pittsburgh sleep quality index in poor sleepers among Indian university students. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 32(1), 1–5. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2016-0090>