

Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson Dan Aromaterapi Melati Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Randusari Surakarta

Febri Widyaningrum¹⁾, Erlina Windyastuti²⁾, Nur Rakhmawati³⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta
Fdiiian34@gmail.com

²⁾³⁾Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta

Abstrak

Proses menua seseorang akan mengalami berbagai masalah tersendiri baik secara fisik maupun mental. Proses degeneratif pada lansia menyebabkan terjadinya penurunan kondisi fisik dan psikologis. Salah satu dampak dari perubahan yang sering dialami lansia adalah terjadinya gangguan tidur. Cara mengatasi masalah kualitas tidur terdiri dari terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi non farmakologi diantaranya adalah relaksasi benson dan aromaterapi melati. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi melati terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Randusari Surakarta.

Desain penelitian menggunakan metode *quasi experiment dengan pre and post test without control*. Pengukuran dengan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi melati. Pengambilan sampel dengan *caratotal sampling*, sejumlah 42 responden. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji wilcoxon

Hasil penelitian didapatkan kualitas tidur sebelum pemberian kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi melati didapatkan semua kualitas tidur responden buruk sebanyak 42 responden dan setelah didapatkan kualitas tidur responden baik sebanyak 23 responden. Analisis bivariat didapatkan pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi melati terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Randusari Surakarta dengan nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menyarankan pemberian kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi melati terhadap kualitas tidur pada lansia.

Kata Kunci :Kualitas Tidur, Relaksasi Benson, Aromaterapi Melati
Daftar Pustaka :18 literatur (2009-2019)

PENDAHULUAN

Proses menua seseorang akan mengalami berbagai masalah tersendiri baik fisik maupun mental terdapat banyak perubahan yang terjadi pada lanjut usia mencakup perubahan fisik, mental, psikologis dan perkembangan spiritual. (Sunaryo dkk, 2016).

Gangguan tidur menjadi lebih sering dialami dan sangat mengganggu sering dengan bertambahnya usia. Penuaan dapat mengubah pola tidur seseorang pada usia sekitar 50 tahun, mulai terjadi penurunan gelombang tidur sehingga pada usia tua kualitas tidur yang dalam pada seseorang akan berkurang (Cooke dan Ancoli-Israel et al, 2011).

Lansia merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. WHO mengatakan bahwa batasan umur pada lansia dikelompokkan menjadi usia pertengahan (*middle age*) yaitu usia 45-59 tahun, lanjut usia pertama (*elderly*) yaitu usia 60-74 tahun, lanjut usia tua kedua (*old*) yaitu 75-90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) yaitu diatas 90 tahun (Padila, 2013).

Prevalensi di Indonesia diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia (9,03%), Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08) juta jiwa, tahun 2025

(33,69 juta) (Depkes, 2017). Penduduk lansia menurut provinsi berdasarkan BPS (2015) paling tinggi adalah provinsi DI Yogyakarta yaitu sebanyak 13,04%, provinsi Jawa Timur sebanyak 10,40%, dan provinsi Jawa Tengah sebanyak 10,34%. Data dari Dinkes Surakarta pada tahun 2017 jumlah lansia sebanyak 50,326 mengalami peningkatan disbanding tahun 2016 sebanyak 49,729 lansia.

Relaksasi adalah salah satu teknik didalam terapi perilaku dengan cara melemaskan otot untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan (Jacobson dan Wolpe dalam Prawitasari, 2011). Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Hidayat, 2016). Kelebihan dari Relaksasi benson latihan teknik relaksasi dibandingkan teknik lainnya adalah lebih mudah dilakukan dan tidak ada efek samping apapun (Solehati & Kosasih, 2015).

Relaksasi benson merupakan terapi religious yang melibatkan faktor keyakinan agama. Pada masa ini lansia cenderung untuk lebih meningkatkan spritualnya dan lebih mendekatkan diri

kepada Tuhan di lakukan dalam menagani masalah ketidaknyamanan yaitu dengan teknik relaksasi benson (Novitasari, 2014). Menurut penelitian (Soeharto, 2009) Mengatakan teknik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efensiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan kecemasan serta menurunkan teknan darah sistolik dan diastolic.

Aromaterapi berasal dari kata “aroma”, yang artinya bau yang menarik yang berasal dari tumbuhan (minyak essensial) atau rempah, dan berasal dari kata “terapi”, yang artinya suatu perawatan yang dirancang untuk pengobatan (Rifkia 2011). Manfaat dari aromaterapi yaitu dapat mengatasi stres, gelisah, berdebar-debar, gugup, serta dapat menciptakan perasaan tenang dan rileks (Jaelani, 2009). Adapun kandungan dari Aromaterapi yaitu *linalool* pada aroma melati (*jasmine*) akan merangsang hipotalamus untuk menghasilkan zat-zat sedatif dalam tubuh seperti *endorphin*, *enkefalin*, *serotonin* sehingga dapat memunculkan rasa gembira, senang, dan rileks.

Hasil studi pendahuluan di Desa Randusari Surakarta, terdapat 70 lansia

hasil wawancara pada 3 lansia mengatakan bahwa pada lansia tidur \pm 1 jam dan pada malam hari \pm 4 jam, sering terbangun dan saat bangun di pagi hari masih terasa sangat lelah. Hasil wawancara dengan kader kesehatan mengatakan sebagian besar lansia di Desa Randusari sering mengeluh mengalami gangguan tidur.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi melati terhadap kualitas tidur pada lansia

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif. Dengan menggunakan Desain penelitian *quesi experiment* pada rancangan *pre and post test without control*. teknik sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling. Instrument dalam penelitian ini menggunakan *Pittsburgh sleep quality index*, populasi dalam penelitian ini adalah lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

tabel 4.1 karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	(F)	(%)
Lanjut usia 60-74 tahun	35	83,3
Lanjut Usia tua 75-90	7	16,7
Total	100	100

Hasil penelitian ini berdasarkan karakteristik sampel pada tabel

4.1 menunjukkan distribusi frekuensi usia diketahui bahwa mayoritas responden berdasarkan usia adalah perempuan lanjut usia 60-74 tahun sebanyak 35 responden (83,3%). terlihat dari karakteristik usia Responden didapatkan rata-rata usia lanjut 60-74 tahun dan lanjut usia tua 75-90 tahun, Berdasarkan WHO (2018) usia lanjut dibagi menjadi 2 bagian yaitu usia lanjut 60-74 tahun dan lanjut usia tua 75-90 tahun. Sejalan dengan hasil penelitian (Chasanah, 2017) mengatakan lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur rata-rata usia diatas 60-74 tahun sebanyak 77%.

Tabel 4.2 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	(F)	(%)
Perempuan	25	59,5
Laki-Laki	17	40,5
Total	100	100

Hasil penelitian ini berdasarkan karakteristik sampel pada tabel 4.2 menunjukkan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin diketahui mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 25 responden (59,5%). Sejalan dengan hasil penelitian Nadyatama (2018) mengatakan mayoritas lansia perempuan mengalami gangguan kualitas tidur sebanyak 9 pasien (100%). Perempuan cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan

dengan laki-laki, hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti penurunan hormon *estrogen* dan *progesterone* pada perempuan yang secara berkaitan akan mempengaruhi reseptor hormone tersebut yang berada di *hipotalamus*.

Tabel 4.3 kualitas tidur sebelum pemberian kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi melati (n=42)

Kualitas Tidur Sebelum	(f)	(%)
Buruk	42	100
Baik	-	-
Total	42	100

Hasil penelitian ini berdasarkan karakteristik sampel pada tabel 4.3 diketahui bahwa kualitas tidur responden sebelum pemberian kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi melati adalah semua buruk sebanyak 42 responden (100%). Kualitas tidur buruk dikarenakan mereka mengeluhkan bahwa setiap malam mereka tidak dapat tidur dengan baik, dikarenakan suasana lingkungan yang kurang mendukung, tidak dapat tidur dengan cepat, lebih banyak mengantuk pada siang hari, dan sering merasa panas pada malam hari. Sejalan dengan hasil penelitian Ernawari dkk (2017) mengatakan sebagian besar lansia mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 24 responden (66,7%) yang disebabkan karena perlahan-lahan matinya neuron yang terkait mengatur

pola tidur yang bernama *nucleus preopticoventrolateral* seiring usia bertambah.

Tidur adalah suatu keadaan berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Tidur yang cukup dapat memulihkan tenaga. Tidur dapat memberikan waktu untuk perbaikan dan penyembuhan sistem tubuh untuk periode keterjagaan berikutnya (Potter dan Perry, 2009). Perubahan tidur normal pada lansia adalah terdapat penurunan pada *Non-Rapid Eye Movement (NREM)* 3 dan 4, lansia hamper tidak memiliki tahap 4 atau tidur dalam. Perubahan pola tidur lansia disebabkan perubahan sistem neurologis yang secara sistem saraf pusat. Hal ini mengakibatkan fungsi dari *neurotransmitter* pada sistem neurologis menurun, sehingga distribusi *norepinefrin* yang merupakan zat untuk merangsang tidur juga akan menurun. Lansia yang mengalami perubahan fisiologis pada sistem neurologis menyebabkan gangguan tidur (Khasanah, 2012).

Tabel 4.4 kualitas tidur sebelum pemberian kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi melati (n=42)

Kualitas Tidur Sesudah	(f)	(%)
Buruk	19	45,2
Baik	23	54,8
Total	42	100

Hasil penelitian ini berdasarkan karakteristik sampel pada tabel 4.4 diketahui bahwa kualitas tidur responden sesudah pemberian kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi melati adalah baik sebanyak 23 responden (54,8%) dan buruk sebanyak 19 responden (45,2%), kualitas tidur dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu lingkungan sekitar, masalah keluarga, penyakit fisik, kelelahan, gaya hidup, stress emosional, diet dan medikasi. Sejalan dengan penelitian (Ekawati, 2017) mengatakan faktor utama yang menyebabkan lansia mengalami kualitas tidur buruk yaitu faktor fisik, psikologis dan mental. Hal ini menunjukkan kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi melati dapat meningkatkan kualitas tidur lansia ditandai dengan peningkatan skor kuesioner PSQI dan terlihat dari jam tidur yang bertambah dan tidak terbangun pada siang hari. Sejalan dengan hasil penelitian Rahman dkk (2019) mengatakan pemberian terapi relaksasi benson sangat signifikan meningkat kualitas tidur lansia di UPT pelayanan sosial lanjut usia Bondowoso.

2. Analisa Bivariat

Tabel 4.5 Hasil Uji *Wilcoxon*

<i>Zp-value</i>		
Kualitas Tidur Pre-Post	-5,700	0,000

Hasil penelitian menunjukkan hasil analisa uji *wilcoxon* nilai *P value*=0,000 sehingga *P value* > 0,05 maka H_0 di tolak dan H_a di terima sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi melati terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Randusari Surakarta. Hal ini disebabkan kualitas tidur lansia mengalami peningkatan karena mendapatkan relaksasi benson 2x sehari selama 15 menit pada pagi hari dan malam hari dalam waktu 30 hari dan memberikan aromaterapi melati teknik inhalasi yaitu dengan cara menambahkan 3 tetes atau ± 1 cc minyak aroma terapi melati di dalam handuk diletakkan dibawah dada pasien diminta untuk tarik nafas dalam melalui hidung dikeluarkan lewat mulut.

Sejalan dengan hasil penelitian Hidayat & Mumpungitias (2018) mengatakan pemberian terapi kombinasi sugesti dan dzikir dalam meningkatkan kualitas tidur pasien di RSI Garam Kalianget Sumenep. Didukung oleh hasil penelitian Putriyani (2018) mengatakan pemberian kombinasi terapi swedish massage dan rendam kaki dengan air hangat dapat meningkatkan kualitas tidur lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta.

Menurut peneliti kualitas tidur lansia mendapatkan kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi melati mengalami peningkatan kualitas tidur karena saat pasien melakukan teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan dengan cara memusatkan faktor keyakinan dengan diimbangi menghirup aromaterapi melati dapat merangsang pengeluaran hormone endorphin sehingga pasien merasakan rileks dan dapat menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi melati dapat dilakukan siapa saja dan tidak perlu mendatangi terapis. Lansia dapat meminta tolong keluarga bahkan dapat dilakukan secara dikombinasikan dengan aromaterapi melati.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi melati terhadap kualitas tidur lansia di desa randusari Surakarta dapat di simpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada usia di dapatkan mayoritas lanjut usia 60-74 tahun sebanyak 35 responden (83,3%), pada jenis kelamin mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 25 responden (59,5%)

2. Kualitas tidur lansia sebelum pemberian kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi melati semua kualitas tidur buruk sebanyak 42 responden (100%)
3. Kualitas tidur lansia sesudah dilakukan pemberian kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi melati mayoritas kualitas tidur baik sebanyak 23 responden (54,8%)
4. Ada pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi melati terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Randusari Surakarta dengan nilai *p value* 0,000.

SARAN

Bagi Peneliti lain hendaknya dapat mengembangkan penelitian ini, misalnya dengan melakukan penelitian tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi dengan kualitas tidur lansia dengan variable dan metode penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, Sukarendra, Putu. (2013). Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Insomnia pada Lansia di Desa Leyengan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang, *Jurnal Keperawatan*
- Alviani,P.(2015).*Pijat Refleksi Pijatan Tapat, Tubuh Sehat.*
Yogyakarta:Pustaka baru Press
- Ancoli-Israel, S.Poceta, JS, Stepnowsky, C., Martin, J., & Gehrman, P.

- (2011).“*Identifikasi dan pengobatan masalah tidur pada orang tua.Tidur*” *Ulasan Kedokteran*, 1, 3-17
- Anggraini, dkk. (2009). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien yang berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari 2009.Bangkinang
- Angkat, D. (2010). Hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja usia 15-17 tahun di SMA negeri 1 tanjung morawa.
[Http://library.usu.ac.id/download/fk/bedahdesinta%20angkat12.pdf](http://library.usu.ac.id/download/fk/bedahdesinta%20angkat12.pdf).diakses 9 Maret 2018
- Arif Rakhman, Anisa Oktiawati, Khodijah.(2017). Musik Gamelan Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Di Desa Kagok Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal. *Jurnal SMART Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Karya Husada Semarang.* VOL.4 NO.2
- Arikunto, S. 2010.Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta:Rineka Cipta.
- Asmadi. (2012), *Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*, Jakarta :Salemba Medika
- Asmarita, I. (2014). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar. Naskah Publikasi. Surakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Aspiani, R. Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik, Aplikasi NANDA, NIC dan NOC*. Edisi 1; Jakarta: EGC
- Azis, M. Tansil. (2014). Pengaruh Terapi pijat (Massage) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. *Jurnal keperawatan*.
- ChasanahN.(2017).Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Dikelurahan Karangasem Kecamatan LaweyanSurakarta.<http://eprints.ums.ac.id/55437/11/Naskah%20Publikasi.pdf>.Diakses 18 Juni 2019
- Depkes. (2013). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Angka Kejadian Hipertensi di Indonesia Tahun 2013*. Jakarta.
- Ernawati, AhmadSyauqy,Siti Haisah.(2017). Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. *Keperawatan Universitas Jambi*.
<http://repository.unja.ac.id>
- Khasanah,K.(2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial Mandiri Semarang.*Jurnal Nursing Studies*.Volume 1,Nomor 1
- Kozier et.al. (2010). *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta. EGC
- Potter Perry (2009). *Fundamental of Nursing*, Buku 1, Edisi : 7, Salemba Medika : Jakarta
- Putriyani D, Utami R, Pangesti C.(2018).Pengaruh Kombinasi Pemberian Terapi Swedish Massage Dan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Wredha Surakarta.<http://www.digilib.stikeskusumahusada.ac.id/repo/disk1/39/01-gdl-defviputri-1903-1-artikel-i.pdf>. Diakses 10 Juni 2019
- Rahman H, Handayani R, Sholehah B.(2019).Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso.*Jurnal SainHealth*.3(1):15-21