

PENGARUH RELAKSASI MEDITASI BENSON TERHADAP PEMENUHAN KEBUTUHAN TIDUR LANSIA DI BALAI SOSIAL LANJUT USIA MANDALIKA MATARAM

Mas'adah

Poltekkes Kemenkes Mataram
masadah_viky@yahoo.co.id

ABSTRAK

Gangguan tidur seperti insomnia umumnya terjadi pada lansia yang terjadi akibat berbagai faktor yaitu faktor fisik, lingkungan, dan psikologis. Salah satu faktor fisik yang diderita oleh lansia adalah nyeri rematik dan keluhan yang disebabkan penyakit ini sering menyebabkan pemenuhan kebutuhan tidur lansia menjadi menurun. Tujuan penelitian ini menjelaskan pengaruh relaksasi meditasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur lansia. Desain penelitian ini adalah quasy eksperimental dengan *one group pretest posttest design*. Populasinya adalah semua lansia penderita nyeri rematik di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika. Sampel dalam penelitian berjumlah 26 lansia. Variabel independen penelitian ini adalah relaksasi meditasi benson dan variabel dependen pemenuhan kebutuhan tidur lansia. Data diambil melalui wawancara terbuka dan tertutup menggunakan instrumen PSQI kemudian dianalisa menggunakan Wilcoxon Sign Rank Test. Hasil uji ststistik menunjukkan $p = 0,000$ artinya $p < 0,05$. Teknik relaksasi meditasi benson mempengaruhi proses pikir yang diteruskan ke hipotalamus yang nantinya menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormon Factor* (CRF) menyebabkan tubuh menjadi relaks dan menimbulkan perasaan senang sehingga kebutuhan tidur akan terpenuhi. Relaksasi meditasi benson memberikan pengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan tidur lansia di balai Sosial lanjut Usia Mandalika.

Kata Kunci : *Relaksasi Meditasi Benson, PSQI, Pemenuhan Kebutuhan Tidur*

ABSTRACT

Sleep disturbances such as insomnia generally occur in elderly that occurs due to various factors namely physical, environmental, and psychological factors. One of the physical factors suffered by the elderly is rheumatic pain and complaints caused by this disease often leads to the fulfillment of elderly sleep needs to decline. The purpose of this study explains the effect of relaxation of benson meditation on the fulfillment of elderly sleep needs. The design of this research is experimental quasy with one group pretest posttest design. The population is all elderly rheumatic pain sufferers in Mandalika Seni Mandalika Hall. The sample in the study amounted to 26 elderly. The independent variables of this study are relaxation of benson meditation and dependent variable of elderly sleep requirement. Data were taken through open and closed interview using PSQI instrument then analyzed using Wilcoxon Sign Rank Test. The result of the ststistic test shows that $p = 0,000$ means $p < 0.05$. Benson meditation relaxation techniques affect the thought process that is forwarded to the hypothalamus which later produces Corticotropin Releasing Hormon Factor (CRF) causes the body to relax and create feelings of pleasure so that the needs of sleep will be fulfilled. Relaxation of benson meditation has an effect on the fulfillment of elderly sleep requirement at Balai Sosial Mandalika.

Keywords : *relaxation of benson meditation, PSQI, fulfillment of elderly sleep needs*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang, ditunjukkan dengan kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap (Hurlock, 2003). Peningkatan jumlah lansia akibat peningkatan usia harapan hidup tentunya akan menimbulkan beberapa masalah di bidang kesehatan, salah satunya

adalah gangguan tidur. Proses degenerasi pada lansia mengakibatkan pemenuhan kebutuhan tidur lansia akan semakin berkurang sehingga tidak tercapai kualitas tidur yang adekuat (Nugroho, 2008). Lansia beresiko mengalami gangguan tidur salah satunya insomnia yang terjadi akibat berbagai faktor. Ada beberapa dampak serius gangguan tidur pada lansia

misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan memori, mood, depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Pola tidur harian yang berubah merupakan perubahan paling terlihat pada usia lanjut, terdapat 30% kelompok usia tujuh puluh tahun yang banyak terbangun di waktu malam hari (Bandiyah, 2009). Kondisi lain yang menyebabkan kualitas tidurnya menurun yaitu merasakan nyeri persendian dan mimpi buruk sehingga merasa kurang segar saat bangun dipagi hari.

Pemenuhan kebutuhan tidur lansia dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor fisik meliputi: rasa nyeri, sedangkan faktor psikologis meliputi: depresi, kecemasan, ketakutan, tekanan jiwa. Faktor lingkungan meliputi: kebisingan, polusi, berkurangnya kebebasan pribadi dan terlalu ramai (Priharjo, 1996). Hal ini disebabkan tidur memiliki dua macam efek fisiologik yaitu efek pada syaraf dan efek pada struktur tubuh lainnya, sehingga gangguan pemenuhan kebutuhan tidur akan mempengaruhi fungsi sistem saraf pusat yang pada akhirnya mengganggu keseimbangan alami diantara pusat-pusat neuron. Gangguan pemenuhan tidur juga akan meningkatkan aktifitas simpatis serta penambahan jumlah impuls saraf rangka yang menuju otot-otot rangka untuk meningkatkan tegangan otot (Gayton & Hall, 1997). Perubahan pola tidur membawa dampak secara keseluruhan terhadap kualitas dan kuantitas tidur serta istirahat pada lansia (Saputri, 2009). Salah satu penyakit yang umumnya diderita oleh lansia adalah nyeri rematik, yaitu nyeri yang dirasakan oleh lansia dapat menyerang lutut, pergelangan tangan, kaki, dan di berbagai persendian lainnya. Keluhan yang disebabkan penyakit ini sering menyebabkan kualitas hidup pasien menjadi sangat menurun dan salah satunya disebabkan oleh pemenuhan kebutuhan tidur yang buruk.

Populasi lansia di NTB tahun 2012 159.400 jiwa, tahun 2013 164.000 jiwa dan diperkirakan meningkat hampir dua kali lipat pada tahun 2030 yaitu 288.900 jiwa. Menurut kepala dinas kesehatan kota mataram dr. H. Usman Hadi bahwa tahun 2012 jumlah lansia di Kota Mataram sekitar 73.000 jiwa. Peningkatan proporsi jumlah lansia merupakan kelompok resiko tinggi yang mengalami berbagai masalah yang

diakibatkan oleh proses penuaan. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara langsung dengan petugas kesehatan di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram terdapat 77 orang lansia yang tinggal di Panti dengan kriteria umur lebih dari 60 tahun sampai 90 tahun dan terdapat lebih dari 50% lansia mengeluh nyeri sendi karena rematik sehingga mengakibatkan beberapa keluhan diantaranya aktifitas fungsional sehari-hari dan keluhan memulai untuk tidur karena nyeri yang dirasakan. Sementara itu banyak sekali program lansia yang harus diikuti oleh mereka namun karena terdapat keluhan nyeri sendi menyebabkan hanya sebagian kecil saja yang tetap aktif mengikuti kegiatan yang diprogramkan dari panti. Program terapi olahraga yang sudah dijalankan secara rutin di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram adalah senam lansia yang merupakan salah satu program unggulan dari program pelayanan harian lanjut usia (PHLU) yang dilaksanakan seminggu dua kali secara rutin dengan mengundang para lansia dari luar panti. Sementara itu relaksasi meditasi benson untuk mengatasi gangguan tidur lansia belum pernah diketahui oleh pelaksana panti.

Terapi Komplementer adalah cara penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain di luar pengobatan medis yang konvensional. Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan definisi pengobatan komplementer tradisional-alternatif adalah pengobatan non konvensional yang di tunjukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, meliputi upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Menurut Potter & Perry (2006) relaksasi merupakan kebebasan mental dan fisik dari ketegangan stres. Teknik relaksasi memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik, cemas dan kurangnya kebutuhan tidur, serta marah yang ditunjukkan. Relaksasi dapat dilakukan pada individu atau kelompok dan dibutuhkan kontrol perasaan serta lingkungan. Salah satu teknik relaksasi yang ditoleransi lebih baik oleh pasien hemodialisis yang mengalami gangguan tidur adalah Teknik Relaksasi Benson (Rambod, dkk, 2013). Teknik relaksasi benson diidentifikasi oleh Benson (2000) dapat menyelesaikan relaksasi

semua otot dan merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu (Green dan Setyawati 2005). Teknik relaksasi benson dapat menurunkan kecemasan, mengatasi serangan hiperventilasi, mengurangi sakit kepala, nyeri punggung, angina pektoris, hipertensi, gangguan tidur dan mengurangi stres (Benson, 2000). Kelebihan dari teknik ini merupakan salah satu metode yang hemat biaya dan mudah digunakan serta tidak memiliki efek samping (Rambod dkk, 2013).

Penelitian mengenai teknik relaksasi benson telah dilakukan oleh Masoume Rambod, dkk (2013) dengan judul *"The Effect of Benson's Relaxation Technique on Quality of Sleep of Iranian Hemodialysis Patient : A Randomized Trial"* dengan hasil menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pasien hemodialysis yang mengalami gangguan tidur perubahan nilai rata-rata dari *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI) seperti gangguan tidur, disfungsi siang hari, penggunaan obat tidur, dan kualitas tidursubjektif serta skor PSQI secara keseluruhan pada minggu ke-8 intervensi ($p < 0,05$). Penelitian yang pernah dilakukan oleh peneliti dengan responden yang menderita nyeri rematik tentang model senam rematik terhadap peningkatan aktifitas fungsional lansia hasilnya cukup signifikan membantu lansia untuk dapat melakukan aktifitas fungsional sehari-hari lebih maksimal. Namun peneliti masih mendapatkan keluhan dari responden tentang kesulitan dalam memulai tidur karena nyeri yang dirasakan. Untuk itu peneliti tertarik untuk memberikan suatu terapi relaksasi meditasi benson untuk membantu pemenuhan kebutuhan tidur lansia yang tinggal di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini quasi eksperiment yang bertujuan untuk melihat efektifitas relaksasi meditasi benson yang dirancang oleh peneliti. One group *PretestPosttest design*, yaitu suatu pengukuran yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi meditasi benson. Dalam penelitian ini diawali dengan pre test sebelum diberi perlakuan dengan menggunakan instrumen kuesioner

dan observasi pemenuhan kebutuhan tidur lansia kemudian diukur kembali pada saat post test menggunakan instrument yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang menderita nyeri rematik yang tinggal di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram dan diketahui berjumlah 26 orang lansia. Teknik pengambilan sampel yang dipakai pada penelitian ini adalah menggunakan metode purposive sampling. Besar sampel dalam penelitian ini adalah yang memenuhi kriteria inklusi yaitu lansia yang bersedia menjadi subyek penelitian, lansia yang bersedia mengikuti latihan relaksasi meditasi benson selama 1 minggu (7 hari), lansia dengan nyeri rematik, Mengalami gangguan tidur, Tidak sedang mengkonsumsi obat tidur karena pengobatan. Kriteria eksklusiyaitulansia yang sulit berkonsentrasi, lansia dengan *total care* di ruang isolasi, lansia dengan gangguan kognitif sedang dan berat. Variabel independent dalam penelitian ini adalah relaksasi meditasi benson dan variable dependen adalah pemenuhan kebutuhan tidur lansia. Waktu dan tempat penelitian di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika pada bulan Agustus sampai dengan Oktober 2017 yang diawali dengan uji *etical clearence* dan perijinan sesuai prosedur yang telah ditetapkan.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan instrumen pemenuhan kebutuhan tidur lansia yaitu Kuesioner kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri dari 19 pertanyaan yang masing masing memiliki skor 0 sampai dengan 3. Kesembilan belas pertanyaan tersebut mempresentasikan tujuh komponen kualitas tidur yang terdiri dari kualitas tidur secara subyektif (*subjective sleep quality*), waktu yang diperlukan untuk memulai tidur (*sleep latency*), lamanya waktu tidur (*sleep duration*), efisiensi tidur (*habitual sleep efficiency*), gangguan tidur yang sering dialami pada malam hari (*sleep disturbance*), penggunaan obat untuk membantu tidur (*using medication*), dan gangguan tidur yang sering dialami pada siang hari (*daytime disfunction*). Dalam pelaksanaan relaksasi meditasi benson disepakati menggunakan kalimat yang akan dibaca adalah kalimat sholawat Nabi, hal ini dipilih sesuai dengan keinginan lansia yang sudah terbiasa membacanya sehingga lebih mudah diingat dan diucapkan. Intervensi ini dilakukan setiap

malam sebelum responden tidur selama satu minggu. Setelah satu minggu pemenuhan kebutuhan tidur responden diukur kembali menggunakan kuesioner yang sama.

HASIL

Hasil analisis univariat mendapatkan rata-rata kelompok umur responden lansia terbesar adalah kelompok umur terbanyak adalah umur 60 - 74 tahun yaitu 13 orang (53%). Kelompok responden dengan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan dengan prosentase 69% dan sisanya adalah laki-laki yaitu 31%. Distribusi Responden Berdasarkan Riwayat penyakit Dahulu terbanyak adalah menderita hipertensi dengan prosentase sebesar 19% atau 5 orang lansia. Dan distribusi responden berdasarkan riwayat pekerjaan adalah sebanyak 19 orang atau 58% responden.

Analisa bivariat kualitas tidur lansia sebelum diberikan intervensi relaksasi meditasi benson sebagian besar kualitas tidur lansia berada pada kualitas fairly bad sebanyak 9 orang atau 35% sedangkan kualitas tidur lansia setelah diberikan perlakuan sebagian besar kualitas tidurnya very good sebanyak 23 orang atau 88%. Sementara yang mengeluh very bad atau sangat buruk pada saat sebelum diberikan perlakuan sebanyak 6 orang responden. bahwa latensi tidur lansia sebelum diberikan perlakuan sebanyak 27% responden berada pada skor 0 dan skor 3 / 4 sementara itu sesudah diberikan perlakuan sebagian besar berada pada skor 0 yaitu sebanyak 22 orang responden atau 85%. durasi tidur lansia (*sleep duration*) pada saat pra perlakuan sebagian besar durasi tidurnya kurang dari 5 jam yaitu sebanyak 13 orang atau 50%. Sedangkan durasi tidur lansia setelah diberikan perlakuan sebagian besar adalah lebih dari 7 jam sebanyak 13 orang atau 50%. Sementara responden dengan durasi tidur antara lima sampai enam jam sama-sama sebanyak 7 orang atau sebesar 27%. efisiensi kebiasaan tidur saat pre perlakuan sebagian besar lebih dari 85% sebanyak 11 orang atau 42%, sedangkan pada saat setelah diberikan perlakuan efisiensi kebiasaan tidur sebagian besar lebih dari 85% yaitu sebanyak 25 orang lansia atau 96%. Masalah – masalah gangguan

tidur yang ditanyakan kepada responden pada saat pra perlakuan sebagian besar mereka mengalaminya sebanyak satu sampai 2 kali dalam seminggu atau sebanyak 69%. Sedangkan pada saat post perlakuan sebagian besar lansia mengalami gangguan tidur sebagian besar mengatakan 1 kali dalam seminggu yaitu sebanyak 100% yaitu 26 orang responden. lansia yang menggunakan obat tidur untuk mengatasi masalah pemenuhan kebutuhan tidurnya baik pada saat sebelum diberikan perlakuan dan post perlakuan keseluruhan menjawab tidak pernah menggunakan obat tidur atau sebanyak 26 orang (100%), hal ini sesuai dengan kriteria inklusi bahwa responden yang dipilih adalah mereka yang tidak menggunakan obat-obatan tidur.

Disfungsi waktu pada saat dilakukan pra perlakuan sebagian besar berada pada skor lima sampai enam yaitu sebanyak 14 orang responden lansia atau sebesar 54%, sedangkan pada saat post test sebagian besar berada pada skor tiga sampai empat sebanyak 13 orang responden lansia atau sebesar 50%. Pemenuhan kebutuhan tidur responden setelah diukur menggunakan instrumen PSQI didapatkan hasil sebelum perlakuan relaksasi meditasi benson sebagian besar pemenuhan kebutuhan tidurnya cukup yaitu sebanyak 19 orang responden atau 73% dan 6 orang responden lain pemenuhan kebutuhan tidurnya dengan kualitas baik sebanyak 6 orang atau sebesar 23% dan satu orang dengan pemenuhan kebutuhan tidur yang buruk. Sedangkan pemenuhan kebutuhan tidur responden setelah diberikan perlakuan relaksasi meditasi benson hampir keseluruhan berada pada kualitas tidur cukup yaitu sebanyak 25 orang responden atau 96% dan hanya satu orang saja dengan pemenuhan kebutuhan tidur cukup. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur responden yang pada awalnya sebagian besar pemenuhan kebutuhan tidurnya cukup menjadi 96% pemenuhan kebutuhan tidurnya baik.

Berdasarkan hasil analisa statistik dengan menggunakan SPSS 16 menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan hasil seperti pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Analisa Statistik Wilcoxon Signed Rank Test Relaksasi Meditasi Benson Rematik terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post – Pre Negative Ranks	26 ^a	13.50	351.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	26		

a. Post < Pre

b. Post > Pre

c. Post = Pre

Test Statistic^b

	Post -Pre
Z	-4,082 ^a
Asymp. Sign. (2 -tailed)	.000

a. Based on Positive Ranks

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan tabel output Ranks diatas menunjukkan perbandingan pemenuhan kebutuhan tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan relaksasi meditasi benson, terdapat 26 orang responden dengan hasil lebih rendah sesudah diberikan perlakuan daripada sebelum diberikan perlakuan, artinya nilai terendah yang dimiliki 26 responden menunjukkan adanya peningkatan dari pemenuhan kebutuhan tidur setelah dilakukan relaksasi meditasi benson. Sedangkan berdasarkan hasil dari uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*, maka nilai Z yang didapat sebesar -4,082 dengan nilai p value (Asymp.Sign.(2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) maka artinya hipotesis adalah menolak hipotesis nol (H_0). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor yang signifikan sebelum dan sesudah melakukan relaksasi meditasi benson atau terdapat peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur yang bermakna pada lansia di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram setelah dilakukan relaksasi meditasi benson.

PEMBAHASAN

Pemenuhan kebutuhan tidur lansia setelah diberikan relaksasi meditasi benson pada responden menunjukkan hampir 100% kebutuhan tidurnya terpenuhi dengan baik. Hasil penelitian menunjukkan pemenuhan kebutuhan tidur lansia di Balai Sosial Lanjut

Usia Mandalikamenunjukkan hampir keseluruhan atau sebanyak 25 orang responden adalah baik, sementara terdapat satu orang responden pemenuhan kebutuhan tidurnya cukup. Responden dengan kebutuhan tidur cukup dari hasil penelitian adalah lansia dengan riwayat penyakit asma. Pada saat pelaksanaan penelitian, responden tersebut mengeluhkan penyakitnya kambuh karena kondisi suhu yang dingin selama musim hujan, sehingga pada saat tidur terbangun karena kumat asmanya.

Sejumlah faktor mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur, seringkali faktor tunggal tidak hanya menjadi penyebab masalah tidur faktor fisiologis, psikologis dan lingkungan dapat mengubah kualitas dan kuantitas tidur diantaranya penyakit fisik. Setiap penyakit yang menyebabkan nyeri, ketidaknyamanan fisik (misalnya kesulitan bernapas), atau masalah suasana hati, seperti kecemasan atau depresi, dapat menyebabkan masalah tidur. Seseorang dengan perubahan seperti itu mempunyai masalah kesulitan tertidur atau tetap tertidur. Penyakit juga dapat memaksa klien untuk tidur dalam posisi yang tidak biasa. Sebagai contoh, memperoleh posisi yang aneh saat tangan atau lengan diimobilisasi pada traksi dapat mengganggu tidur (Perry dan Potter, 2009).

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* ada pengaruh yang cukup signifikan pemberian relaksasi meditasi benson pada responden yang mengalami nyeri rematik dengan gangguan pemenuhan kebutuhan tidur dengan nilai kemaknaan $p = 0,000$ ($p < 0,005$). Menurut Benson & Proctor (2006) Relaksasi meditasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Teknik relaksasi berguna dalam berbagai situasi, misalnya nyeri, cemas dan kurangnya kebutuhan tidur, marah yang ditunjukkan. Dengan relaksasi memelihara reaksi tubuh terhadap respon *fight or flight*, penurunan respirasi, nadi, dan jumlah metabolik, tekanan darah dan energi yang digunakan. Relaksasi dapat dilakukan kepada individu atau kelompok dan khususnya sangat berguna karena itu perlu kontrol perasaan dan lingkungan. Variasi teknik digunakan, tetapi dilakukan pernafasan secara teratur,

pengendoran kekuatan otot dan kesadaran. Keefektifan penelitian ini adalah teknik relaksasi meditasi benson yang dipilih merupakan relaksasi pernafasan yang dinilai lebih aman (lebih sedikit mengandung risiko) bagi responden, lebih sederhana dan mudah dipraktekkan. Selain itu, penelitian yang menggunakan relaksasi meditasi benson dengan teknik mengucapkan sholawat nabi adalah melibatkan penanganan dimensi spiritual kesehatan untuk menurunkan kecemasan. Respon relaksasi yang melibatkan keyakinan yang dianut akan mempercepat terjadinya keadaan relaks, dengan kata lain kombinasi respon relaksasi dengan melibatkan keyakinan akan melipat gandakan manfaat yang didapat dari respon relaksasi (Benson, 2006). Penggunaan frase yang bermakna dapat digunakan sebagai fokus keyakinan, sehingga dipilih kata yang memiliki kedalaman keyakinan. Dengan menggunakan kata atau frase dengan makna khusus akan mendorong efek plasebo yang menyehatkan. Semakin kuat keyakinan seseorang berpadu dengan respon relaksasi maka semakin besar pula efek relaksasi yang didapat. Pilihan frase yang dipilih sebaiknya singkat untuk diucapkan dalam hati saat mengambil dan menghembuskan napas secara normal. Sholawat Nabi adalah kata-kata yang dipilih oleh responden karena mudah diucapkan dan mudah diingat yang diucapkan sebanyak 5 kali sebelum responden memusatkan pikiran. Menyebutkan pengulangan kata atau frase secara ritmis dapat menimbulkan tubuh menjadi rileks. Pengulangan tersebut harus disertai dengan sikap pasif terhadap rangsang baik dari luar maupun dari dalam. Sikap pasif dalam konsep religius dapat diidentikan dengan sikap pasrah kepada Tuhan. Sikap pasrah inilah yang dapat melipatgandakan respon relaksasi yang muncul. Keuntungan dari relaksasi meditasi benson dengan membaca sholawat Nabi ini selain mendapatkan manfaat dari relaksasi juga mendapatkan kemanfaatan dari penggunaan keyakinan seperti menambah keimanan, dan kemungkinan akan mendapatkan pengalaman-pengalaman transendensi. Bersholawat sebagai salah satu bentuk ibadah dalam agama Islam merupakan relaksasi religius, dengan mengucapkan sholawat secara terus menerus dengan pelan dan ritmis akan dapat menimbulkan respon relaksasi.

Pengukuran tehnik relaksasi meditasi benson didasarkan pada besarnya perubahan pemenuhan kebutuhan tidur yang terjadi setelah mendapatkan perlakuan. Dalam hal ini peneliti menggunakan hasil uji statistic dan nilai signifikansi sebagai dasar menentukan besar atau kecilnya perubahan perilaku yang terjadi setelah pemberian perlakuan. Semakin kecil nilai signifikansi maka perubahan yang terjadi akibat perlakuan semakin besar dan nilai keefektifitasannya semakin tinggi. Dari hasil uji statistik didapatkan nilai signifikansi untuk tehnik relaksasi meditasi benson $p = 0,000$ Ini berarti ada perubahan yang signifikan pada responden yang mendapatkan tehnik relaksasi meditasi benson sehingga keefektifan relaksasi meditasi benson di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika dapat merubah pemenuhan kebutuhan tidur lansia. Hal ini sesuai hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Norma Risnasari di Panti Unit Pelayanan Sosial Tresna Werdha Tulungagung, yang menyatakan bahwa relaksasi benson memberikan perubahan kearah yang lebih baik terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pasien insomnia. Teknik relaksasi meditasi benson akan mempengaruhi proses pikir yang diteruskan ke hipotalamus. Pada hipotalamus akan menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi *proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi *enkephalin* oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan β *endorphin* sebagai neurotransmitter yang dapat mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Peningkatan β *endorphin* dan *enkephalin* menyebabkan tubuh menjadi rileks, dan menimbulkan perasaan senang sehingga kebutuhan tidur akan terpenuhi.

KESIMPULAN

1. Pemenuhan kebutuhan tidur lansia di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika sebelum diberikan teknik relaksasi meditasi benson sebagian besar dikategorikan kualitas tidurnya buruk.
2. Pemenuhan kebutuhan tidur lansia di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika setelah diberikan teknik relaksasi meditasi benson seluruh responden dikategorikan kualitas tidurnya cukup.

3. Relaksasi meditasi benson memberikan pengaruh dalam pemenuhan kebutuhan tidur lansia di Balai Sosial lanjut Usia Mandalika.

SARAN

Saran yang dapat dipertimbangkan dan bermanfaat untuk penerapan relaksasi meditasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur lansia di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika adalah sebagai berikut :

1. Memberikan informasi dari hasil penelitian bahwa relaksasi meditasi benson sangat efektif untuk membantu memenuhi kebutuhan tidur lansia dengan kualitas tidur yang buruk.
2. Memberikan informasi tentang relaksasi meditasi benson sebagai salah satu metode dalam membantu pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia terutama mereka yang tinggal di Balai Sosial lanjut Usia Mandalika Mataram dan menderita nyeri rematik.
3. Sebagai data dasar atau pembanding untuk peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Benson, Proctor (2006). *Benson Relaxation*. Diakses pada web <http://www.uua.org/ga/ga03/2031.htm>. tanggal 19 Maret 2017.
- Carole, A. (2008). *Evaluating Sleep Quality in Older Adults: The Pittsburgh Sleep Quality Index Can Be Used to Detect Sleep Disturbances or Deficits*. http://www.nursingcenter.com/prodev/ce_article.asp?tid=790064 di akses 5 Maret 2017.
- Darmojo, Boedhi, R.Martono,Hadi.H (2010). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia)*; Balai Penerbit FK UI : Jakarta
- Depkes RI (2013). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan*, Depkes RI; Jakarta.
- Guyton & Hall. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Lumbantobing (2004). *Gangguan Tidur*. Jakarta: Balai Penerbit FK-UI.13
- Nugroho W, (2008) *Keperawatan gerontik*. EGC. Jakarta
- Nurmiati Amir (2007). *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan*. Bagian Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Rumah Sakit Umum Pusat Nasional Dr Cipto Mangunkusumo, Jakarta. Cermin Dunia Kedokteran No. 157, 2007.
- Maryam, S & Rosidawati, dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Potter & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi IV, Volume 2. Alih Bahasa Renata Komalasari. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Prayitno A. (2002). *Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut dan Penatalaksanaannya*. Jurnal Kedokteran Trisakti (2002), vol 2 No. 1.
- Purwanto (2007). *Terapi Insomnia*. Diakses di web <http://klinis.wordpress.com> diakses tgl 9 Februari 2017
- Rambod, M., Sharif, F., Pourali-Mohammadi, N., et all. (2013). *Evaluation of the effect of Benson's Relaxation Technique on pain and quality of life of haemodialysis patients: A randomized controlled trial*. International Journal of Nursing Studies.
- Saputri (2009). *Hubungan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur lansia di dusun sendowo, kelurahan Sinduadi, Sleman Jogjakarta*. Tidak dipublikasikan Program studi Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta).
- Tarwoto, Wartonah. (2006). *Keperawatan dasar manusia dan proses keperawatan*. edisi 3.Jakarta: Salemba.
- Windyarani, L. (2010). *Hubungan Antara Nyeri Muskuloskeletal dengan Kualitas tidur pada Lanjut Usia di Desa Panggungharjo Kecamatan Sewon Kabupaten Bantul Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran UGM.