

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP INSOMNIA  
PADA USIA LANJUT DI KELURAHAN BONGAYA  
KOTA MAKASSAR**

**Mery Solon**  
**STIK Stella Maris Makassar**  
**Jl. Maipa No. 19 Makassar**  
e-mail: [merrysolon100575@gmail.com](mailto:merrysolon100575@gmail.com)

*Abstract*

*Elderly is a physiological process that cannot be avoided and will be experienced by everyone. In the elderly will experience a decrease in body function and various systems and one of them will affect the quality of sleep, which can cause changes in personality and behavior like. This study aimed to determine the effect of Benson relaxation therapy on insomnia in the elderly, the subjects were the elderly who experienced insomnia and lived in Bongaya Kelurahan Makassar. Sampling method with nonprobability sampling using consecutive sampling approach with the number of respondents 32 elderly who experienced insomnia based on Insomnia Rating Scale questionnaire, then given intervention in the form of Benson relaxation techniques every day for two weeks. Data were obtained by looking at the comparison of insomnia levels before and after the intervention using the Insomnia Rating Scale questionnaire. The data were then analyzed using the Wilcoxon sign rank test. This study showed that the value of  $p = 0.000$  ( $p < \alpha$ ) so that it can be concluded that there was an influence of Benson Relaxation Therapy Against Insomnia In old age. From the research that has been done is expected that the elderly who experienced insomnia do Benson Relaxation Therapy well in order to overcome insomnia.*

*Keywords: Benson Relaxation, insomnia, elderly*

**Pendahuluan**

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 usia 75-90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) yaitu diatas 90 tahun (Padila, 2013).

Beberapa tahun terakhir ini, ditemukan adanya peningkatan

yang tajam dari jumlah lansia di seluruh dunia. Jumlah lanjut usia diperkirakan dari 629 juta jiwa (satu dari 19 orang lebih 60 tahun), dan pada tahun 2025 lanjut usia akan mencapai 1,2 miliar. Di negara maju pertambahan populasi lanjut usia telah diantisipasi sejak abad ke 20, tidak heran bila masyarakat di negara maju sudah lebih siap menghadapi pertambahan populasi lanjut usia dengan aneka tantangan. Menurut data badan pusat statistik, penduduk lansia di Indonesia pada

tahun 2015 yang berusia di atas 60 tahun berjumlah 24.446.290 (10,0 %) juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2020 jumlah lansia akan mencapai 29.021.128 (11,4 %) juta jiwa. (Nugroho, 2014).

Pada lansia akan mengalami penurunan fungsi tubuh serta penurunan berbagai system yang meliputi, perubahan sistem panca indera, sistem integumen, sistem muskuloskeletal, sistem neurologis, sistem kardiovaskuler, sistem pulmonal, sistem endokrin, sistem renal dan urinaria, perubahan psikologis. Perubahan sistem tubuh pada lansia bisa mempengaruhi kebutuhan tidur yang merupakan salah satu masalah yang paling sering dikeluhkan oleh lansia. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67 %. Walaupun demikian, hanya satu dari delapan kasus yang menyatakan bahwa gangguan tidurnya telah didiagnosis oleh dokter. Dampak yang terjadi apabila seseorang tidak mampu mencukupi kebutuhan tidurnya, adalah perubahan kepribadian dan perilaku seperti: agresif, menarik diri, atau depresi, rasa capai meningkat, gangguan persepsi, halusinasi pendengaran atau pandangan, bingung dan disorientasi terhadap tempat dan waktu, koordinasi menurun serta bicara tidak jelas, mudah

tersinggung dan tidak rileks ((Nugroho, 2014).

Ada banyak terapi untuk mengatasi insomnia antara lain: Terapi Otot Progresif, Relaksasi Kesadaran Panca Indra, Terapi Musik dan Terapi Meditasi, tetapi peneliti lebih tertarik dengan Terapi Relaksasi Benson. Penelitian mengenai teknik relaksasi Benson telah dilakukan dengan judul "*The Effect of Benson's Relaxation Technique on the Quality of Sleep of Iranian Hemodialysis Patient: A Randomized Trial*" dengan hasil menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pasien hemodialisis yang mengalami gangguan tidur mengenai perubahan nilai rata-rata dari *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI), seperti gangguan tidur, disfungsi siang hari, penggunaan obat tidur, dan kualitas tidur subyektif serta skor PSQI secara keseluruhan pada minggu ke-8 intervensi ( $p < 0,05$ ) (Rambod dkk, 2013).

Penelitian lain juga telah dilakukan oleh Erliana dkk tentang "perbedaan tingkat insomnia lansia sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif (*progressive musclerelaxation*) di BPSTW ciparay bandung" Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan jumlah responden 29 orang. Analisa data statistik

yang digunakan adalah *Wilcoxon Match Pairs Test*. Hasil penelitian, terdapat perbedaan tingkat insomnia responden sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif, dilihat dari adanya penurunan jumlah responden pada tingkat insomnia ringan sebanyak 10 orang (34,48%), 19 responden (65,52%) yang tidak mengalami keluhan insomnia, dan tidak ada satupun responden yang mengalami insomnia berat dan sangat berat. Hasil uji statistic

menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif.

Berdasarkan dua fenomena di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Insomnia pada Lansia di Kelurahan Bongaya RW 09 RT 001 Kecamatan Tamalate Kota Makassar Provinsi Sulawesi Selatan”.

### Bahan dan Metode

Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Bongaya Kecamatan Tamalate Kota Makassar Provinsi Sulawesi Selatan yang dilaksanakan pada bulan oktober 2016. Jenis penelitian ini adalah pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*.

Kecamatan Tamalate Kota Makassar Provinsi Sulawesi Selatan yang berjumlah 57 orang.

Sampel dalam penelitian ini adalah pasien lansia yang mengalami insomnia yang memenuhi kriteria inklusi. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *nonprobability sampling* dengan pendekatan *consecutive sampling* dan didapatkan sebanyak 32 responden.

### Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang tinggal di Kelurahan Bongaya

### Hasil

1. Penyajian Karakteristik Data Umum
  - a. Berdasarkan Jenis Kelamin

**Tabel 1**  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-Laki	14	43,8
Perempuan	18	56,3
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil bahwa jumlah responden terbanyak berada pada yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 18 lansia (56.3%) dan jumlah responden yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 14 (43.8%) responden.

b. Berdasarkan Kelompok Umur

**Tabel 2**

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelompok Umur

Kelompok Umur	Frekuensi	Persentase (%)
60-65	18	56.7
66-71	7	21.9
72-77	2	6.2
78-83	4	12.5
84-89	1	3.1
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Tabel di atas memperlihatkan bahwa jumlah responden terbanyak berada pada umur 60-65 tahun yaitu sebanyak 18 (56,7%) responden yang berdasarkan WHO berarti termasuk dalam kategori usia tua tahap I dan jumlah responden terkecil berada pada umur 84-89 tahun yaitu sebanyak 1 (3.1%) responden yang termasuk dalam kategori usia tua tahap II.

c. Berdasarkan Status Perkawinan

**Tabel 3**

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Perkawinan

Status Perkawinan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kawin	15	48.4
Janda	13	41.9
duda	3	9.7
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Tabel di atas memperlihatkan bahwa jumlah responden terbanyak berada pada responden yang masih mempunyai pasangan yaitu sebanyak 15 (48.4%) responden, sedangkan 13 (41.9%) responden yang janda dan 3 (9.7%)

responden duda, yang berarti bahwa sebagian besar lansia masih memiliki pasangan hidup dimana kita pahami bahwa salah satu faktor penyebab insomnia

pada lansia adalah faktor stres yang diakibatkan oleh rasa kehilangan terhadap pasangan hidup.

d. Berdasarkan Agama

**Tabel 4**  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Agama

Agama	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Islam	18	56.3
Kristen	14	43.8
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas kita bisa melihat bahwa jumlah responden yang menganut Agama Islam adalah yang terbanyak yaitu 18 (56.3%) responden dan yang menganut Agama Kristen sebanyak 14 (43.8%) responden, dimana salah satu teknik pendekatan yang bisa kita gunakan pada responden adalah dengan melihat kebiasaan dan kepercayaan yang dianut.

2. Hasil Analisa Variabel Yang Diteliti

a. Analisa Univariat

1) Gangguan Insomnia Pada Lansia Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Benson

**Tabel 5**  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Insomnia pada Lanjut Usia Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Benson

Insomnia Pada Lansia	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Insomnia	0	0.00
Ringan	4	12.5
Sedang	15	46.9
Berat	13	40.6
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100.00</b>

Berdasarkan tabel 5.5 di atas bahwa tingkat Insomnia pada lansia *pre-test* atau sebelum diberikan Terapi Relaksasi Benson adalah mayoritas berada pada kategori Insomnia Sedang yaitu sebanyak 15 (46.6%) responden, kemudian Lansia dengan kategori Berat yaitu 13 (40.6%) responden, dan lansia dengan kategori Insomnia ringan yaitu 4 (12.5%) responden. Artinya bahwa tingkat

insomnia yang dialami oleh lansia sudah dalam kategori sedang dan berat sehingga harus dilakukan tindakan untuk mengatasi masalah tersebut.

2) Gangguan Insomnia Pada Lansia Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Benson

**Tabel 6**  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Insomnia pada Lanjut Usia Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Benson

<b>Insomnia Pada Lansia</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tidak Insomnia	5	15.6
Ringan	10	31.1
Sedang	13	40.6
Berat	4	12.5
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100.00</b>

Berdasarkan tabel 5.6 di atas bahwa tingkat Insomnia pada Lansia setelah diberikan Terapi Relaksasi Benson adalah terdapat penurunan insomnia pada lansia yaitu terdapat 5 (15,6%) responden yang tidak mengalami insomnia, kategori Insomnia ringan sebanyak 10 (31.1%) responden, kategori Insomnia Sedang sebanyak 13 (40.6%) responden, dan kategori Berat mengalami penurunan dari 14 (40.6%) menjadi 4 (12.5%) responden mengalami Insomnia Berat.

b. Analisa Bivariat

**Tabel 7**  
Analisa Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Insomnia

		<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>	<b>P</b>
Pre-Post	Post < Pre Terapi Benson	24	12.50	0.000
	Post > Pre Terapi Benson	0	0.00	
	Post = Pre Terapi Benson	8		
<b>Total</b>		<b>32</b>	<b>100</b>	

Dalam penelitian ini, analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap

Insomnia Pada Lanjut Usia. Dari hasil analisa dengan menggunakan uji wilcoxon, diperoleh nilai  $p=0,000$  dan nilai  $\alpha=0,05$  hal ini menunjukkan bahwa nilai  $p<\alpha$ , maka dapat diartikan Hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan Hipotesis Alternatif diterima ( $H_a$ ). Dengan demikian berarti terapi Relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tingkat Insomnia Pada Lansia di Kecamatan Tamalate Kelurahan Bongaya RW 09 RT 001 Kota Makassar Provinsi Sulawesi Selatan 2016. Didukung juga dengan hasil penelitian yaitu ada 24 (75%) responden yang mengalami penurunan tingkat Insomnia dengan kriteria dari 32 Lansia yang mengalami Insomnia terdapat 5 (15%) responden yang Tidak Insomnia, Insomnia Ringan sebanyak 10 (31.1%) responden, Insomnia Sedang sebanyak 13 (40.6%) responden, dan Insomnia Berat mengalami penurunan dari 14 (40.6%) responden menjadi 4 (12.5%) responden mengalami Insomnia Berat.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan uji *wilcoxon*, diperoleh nilai  $p=0,000$  dan nilai  $\alpha=0,05$  hal ini menunjukkan bahwa nilai  $p<\alpha$ , maka dengan demikian berarti bahwa terapi Relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tingkat Insomnia

Pada Lansia di Kecamatan Tamalate Kelurahan Bongaya RW 09 RT 001 Kota Makassar Provinsi Sulawesi Selatan 2016. Jumlah Lansia yang menjadi responden sebanyak 32 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi yang dimana semua mengalami Insomnia dengan kriteria seperti pada tabel 5.5, bahwa Insomnia pada lansia sebelum diberikan Terapi Relaksasi Benson adalah Lansia yang terbanyak ada pada kategori Insomnia Sedang yaitu 15 (46.6%) reponden, kemudian Lansia dengan kategori Berat yaitu 13 (40.6%) responden, dan lansia dengan kategori Insomnia ringan yaitu 4 (12.5%) responden. Setelah diberikan Terapi Relaksasi Benson Pada Lansia yang mengalami Insomnia terdapat penurunan dari kategori insomnia pada lansia yaitu dari 32 responden yang mengalami insomnia terdapat 5 responden Tidak mengalami insomnia, kategori Insomnia ringan sebanyak 10 (31.1%) responden, kategori Insomnia Sedang sebanyak 13 (40.6%) responden, dan kategori Berat mengalami penurunan dari 14 (40.6%) menjadi 4 (12.5%) responden mengalami Insomnia Berat. Relaksasi adalah suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan pada situasi yang penuh stres. Respon relaksasi

adalah salah satu teknik meditasi sederhana untuk mengatasi tekanan dan meraih ketenangan hidup. Sedangkan Chomaria (2009) mengatakan relaksasi merupakan upaya pengurangan ketegangan sehingga orang yang mengalami stress mampu beradaptasi dan mengendalikan stres yang dialami (Benson, 2000). Benson memperkenalkan teknik respons relaksasi yaitu suatu teknik pengobatan untuk menghilangkan nyeri, insomnia (tidak bisa tidur) atau kecemasan. Cara pengobatan ini merupakan bagian pengobatan spiritual. Pada teknik ini pengobatan sangat fleksibel dapat dilakukan dengan bimbingan mentor, bersama-sama atau sendiri. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Teknik pengobatan ini dapat dilakukan setengah jam dua kali sehari (Green & Setyowati 2004).

Menurut Peneliti Terapi Relaksasi Benson merupakan teknik latihan nafas. Dengan latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stres dan bebas dari ancaman. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk 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  $\beta$  *endorphin* sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Meningkatnya *enkephalin* dan  $\beta$  *endorphin* membuat kebutuhan tidur akan terpenuhi dan lansia akan merasa lebih rileks dan nyaman dalam tidurnya. Pernafasan yang panjang dapat memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO<sub>2</sub>) dan saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen (O<sub>2</sub>) yang sangat diperlukan tubuh untuk membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia). Pada waktu tarik nafas panjang otot-otot dinding perut (rektus abdominalis, transversus abdominalis, internal dan eksternal oblique) menekan iga bagian bawah ke arah belakang serta mendorong sekat diafragma ke atas dapat berakibat meniggikan tekanan intra abdominal, sehingga dapat merangsang aliran darah baik pada vena cava inferior maupun aorta abdominalis, mengakibatkan

aliran darah (vaskularisasi) menjadi meningkat ke seluruh jaringan tubuh terutama organ-organ vital seperti otak.

### **Kesimpulan Dan Saran**

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tehnik Relaksasi Benson mempunyai dampak terhadap penurunan derajat insomnia pada usia lanjut. Dan disarankan untuk penelitian selanjutnya melakukan perbandingan antara beberapa metode dalam mengatasi masalah insomnia pada usia lanjut.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Azizah, Lilik M. 2011. *Keperawatan Usia Lanjut*. Surabaya. Graha Ilmu

Casey, Aggie dan Benson, Harbert. 2012. *Panduan Harvard Medical School Menurunkan Tekanan Darah*. Jakarta. BIP

Indriana, Yeniar. 2012. *Gerontologi dan Progeria*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Jaime L. Stockslager, Liz Schaeffer. 2008. *Asuhan keperawatan geriatrik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

La Ode, Sarif, 2012. *Asuhan keperawatan gerontik*. Yogyakarta. Nuha Medika.

Maryam, R.Siti. 2010. *Asuhan Keperawatan Pada Lansia*. Jakarta. Trans Info Media.

Napitupulu, Yenny Marlina N. 2013. *Hubungan Aktivitas Sehari-Hari Dan Successful Aging Pada Lansia*. Diakses tanggal 28 November 2015 pukul 17.34 WITA

Nugroho, W.H., 2014. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC

Padila. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Bengkulu. Nuha Medika.

Y. Aspiani, Reni. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Aplikasi Nanda Nic Noc Jilid 1*. Jakarta. CV Trans Info Media.