

ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI DESA RANDUDONGKAL

Ratna Pratiwi

**Intershio Program
Nursing Faculty of
Health and sciences**

Februari 2025

ABSTRACT

Ratna Pratiwi¹, Dyah Putri Aryati²

Gerontic Nursing Care with Sleep Pattern Disorders in Randudongkal Village

Introduction: The elderly often face a variety of health problems, including hypertension, that can affect sleep quality. Sleep pattern disorders are a common problem in the elderly with hypertension, which can worsen their health condition and quality of life. Benson's relaxation intervention is one of the non-pharmacological management methods that can be used in gerontic nursing care to overcome sleep pattern disorders.

Objective: This study aims to find out the implementation of Benson's relaxation intervention in overcoming the nursing problem of sleep pattern disorders in the elderly with hypertension.

Methods: The researcher carried out nursing care from assessment, data analysis, intervention, and implementation with the Application of Benson Relaxation Therapy carried out for 10-15 minutes during six meetings, after which evaluation was carried out.

Results: Patients showed an increase in sleep duration and quality, as well as a decrease in the frequency of waking up at night, as evidenced by changes in the results of sleep quality assessment 11 before benzene relaxation therapy and after benzene relaxation therapy the results of sleep quality assessment five which means that sleep quality is good.

Conclusion: The implementation of Benson Relaxation is effective in addressing the nursing problem of sleep pattern disorders in the elderly.

Keywords: *Gerontic Nursing Care, Elderly, Sleep Pattern Disorders, Benson Relaxation.*

**Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
February, 2025**

ABSTRAK

Ratna Pratiwi¹, Dyah Putri Aryati²

Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Gangguan Pola Tidur Di Desa Randudongkal

Pendahuluan: Lansia sering menghadapi berbagai masalah kesehatan, termasuk hipertensi yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Gangguan pola tidur merupakan masalah umum pada lansia dengan hipertensi, yang dapat memperburuk kondisi kesehatan dan kualitas hidup mereka. Intervensi relaksasi Benson merupakan salah satu metode penatalaksanaan non farmakologis yang dapat digunakan dalam asuhan keperawatan gerontik untuk mengatasi gangguan pola tidur.

Tujuan: Karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui penerapan intervensi relaksasi Benson dalam mengatasi masalah keperawatan gangguan pola tidur pada lansia hipertensi.

Metode: Peneliti melakukan asuhan keperawatan dari pengkajian, analisa data, intervensi, implementasi dengan Penerapan Terapi Relaksasi Benson dilakukan 10- 15 menit selama 6x pertemuan, setelah itu dilakukan evaluasi.

Hasil: Pasien menunjukkan peningkatan dalam durasi dan kualitas tidur, serta mengalami penurunan frekuensi terbangun dimalam hari, dibuktikan dengan perubahan hasil pengkajian kualitas tidur 11 sebelum dilakukan terapi relaksasi benson, dan setelah dilakukan terapi relaksasi benson hasil pengkajian kualitas tidur 5 yang artinya kualitas tidur baik.

Kesimpulan: Penerapan Relaksasi Benson efektif dalam mengatasi masalah keperawatan gangguan pola tidur pada lansia.

Kata Kunci: *Asuhan Keperawatan Gerontik, Lansia, Gangguan Pola Tidur, Relaksasi Benson*

A. Pendahuluan

Lansia kelompok umum yang beresiko mengalami gangguan tidur akibat beberapa faktor, proses patologis terkait usia dan dapat menyebabkan perubahan pola tidur. Angka kejadian gangguan pola tidur lansia cukup tinggi menurut *National Sleep Foundation Amerika* menyebabkan bahwa lansia berumur 65- 84 tahun dilaporkan 80 % mengalami masalah tidur. Sedangkan menurut WHO di Amerika Serikat prevalensi gangguan tidur lansia yaitu 67% pada tahun 2017. Di Indonesia prevalensi penderita insomnia mencapai 10% yang artinya dari total 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa diantaranya menderita insomnia (Medicastore, 2018). Gangguan tidur di kenal sebagai penyebab morbiditas yang signifikan. Ada beberapa dampak gangguan pola tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan memori, mood, depresi, sakit kepala, sering terjatuh, dan penurunan kualitas hidup. Angka kematian lebih tinggi pada seseorang tidurnya kurang dari 6 jam perhari bila dibandingkan seseorang yang lama tidurnya antara 7-8 jam perhari. Seseorang lansia sering terbangun pada malam hari sehingga total waktu tidur malamnya berkurang. Meskipun secarafisiologis kebutuhan tidur lansia berkurang tetapi hendaknya ketidakcukupan kuantitas dapat diimbangi dengan kualitas tidur (Amir, 2007).

Peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur dapat dilakukan dengan mengajarkan cara-cara menstimulus dan memotivasi tidur. Terapi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu : massage, terapimusik, pengaturan posisi, aromaterapi, akupresure, dan relaksasi otot progresif, serta relaksasi benson. Relaksasi merupakan bentuk teknik

yang melibatkan Pergerakan anggota badan dan dapat di lakukan dimana saja (Potter & Perry., 2005).

Terapi Relaksasi Benson merupakan terapi non farmakologi yang menggunakan teknik pernapasan relaksasi yang menggabungkan faktor keyakinan pasien sehingga dapat menciptakan lingkungan internal yang memungkinkan pasien mencapai kondisi kesehatan yang lebih tinggi dan menjalani kehidupan yang lebih baik (Mukhlis, H., Hardono, N. S. A. H., Purwono, J., & Wahyudi, D. A. 2020).

Relaksasi Benson dapat dilakukan secara sendiri, bersama-sama ataupun dengan bimbingan mentor. Relaksasi Benson ini merupakan salah satu teknik relaksasi yang biasa digunakan di rumah sakit untuk pasien dengan kecemasan dan mengalami nyeri. Relaksasi Benson menggunakan teknik pernapasan dan menambahkan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata sesuai dengan yang dianut oleh pasien. Kelebihan dari Teknik relaksasi Benson tidak menimbulkan efek samping bagi pasien dan mudah untuk dilakukan (Meila Latifah, 2023).

Studi yang dilakukan oleh Adelia Novaliana 2021 menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi benson terhadap gangguan pola tidur lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari. Hasil ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Hikmat Rudyana tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Insomnia Pada Lansia di Balai Perlindungan Tresna Werdha (BPSTW) Ciparay Bandung pada tahun 2018 yang mendapatkan hasil penelitian didapatkan rata-rata skor insomnia kelompok intervensi pre-test 25,00 dan post-test 16,25. Sedangkan pada kelompok kontrol, rata-rata skor insomnia pre-test 22,44 dan post-test

20,75. Terdapat perbedaan antara rata-rata skor insomnia sesudah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dan terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap insomnia pada usia lanjut. (p Value 0,000; a=0,05)

Hasil pengkajian pada klien ditemukan masalah keperawatan gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrolnya tidur ditandai dengan pasien mengeluh tidur kurang dari 5 jam, butuh waktu 30 – 60 menit untuk tidur semenjak berbaring ditempat tidur setelah pasien melakukan ibadah (doa), Ny.S mengeluh malam sering terbangun jika nyeri kambuh dan sulit tidur kembali, ada rasa tidak puas tidur, dan mudah Lelah dan Ny.S masih sering minum kopi. Hasil pengakjian PSQI lebih dari 5 yang artinya kualitas tidur jelek. Jika nyeri kambuh ditembah malam pasien bisa terbangun di jam 2 dini hari setelah itu tidak bisa tidur lagi. Karena takut jika berbaring tidur tiba-tiba nyeri datang Kembali

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk membuat Karya Ilmiah Akhir dengan judul “Asuhan Keperawatan Gerontik dengan Gangguan Pola Tidur” di Desa Randudongkal Desa Randudongkal Rt 64 Rw 05 Kecamatan Randudongkal Pemalang.

B. Metode

Dalam Karya Ilmiah Akhir ini Peneliti menggunakan metode dengan melakukan asuhan keperawatan dari pengkajian, analisa data, intervensi, implementasi dengan Penerapan Terapi Relaksasi Benson dilakukan 10- 15 menit selama 6x pertemuan, setelah itu dilakukan evaluasi.

C. Hasil Penerapan dan Pembahasan

1. Hasil penerapan

Setelah dilakukan tindakan keperawatan pada pasien Ny.S dengan gangguan pola tidur selama 6 x 30 menit pada tanggal 24, 26,

28, 29 November dan 3 , 5 Desember 2024. Hasil evaluasi yang sudah didapatkan setelah perawatan selama 6 x 30 menit yaitu masalah gangguan pola tidur teratasi pada pertemuan ke 6 tanggal 5 desember 2024 dengan hasil PSQI

< dari 5 Ny.S bisa tidur lebih nyenyak,pasien melakukan terapi benson sesuai yang diajarkan dan posisi tidur kaki di ganjal dengan bantal, Ny.S mengatakan bisa tidur lebih cepat setelah mempraktekan teknik benson.

2. Pembahasan

Hasil pengkajian pada klien ditemukan masalah keperawatan gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrolnya tidur ditandai dengan pasien mengeluh tidur malam kurang dari 5 jam, butuh waktu 30 – 60 menit untuk tidur semenjak berbaring ditempat tidur setelah pasien melakukan ibadah (doa), Ny.S mengeluh malam sering terbangun jika nyeri kambuh dan sulit tidur kembali, ada rasa tidak puas tidur, dan mudah Lelah dan Ny.S masih sering minum kopi. Hasil pengakjian PSQI lebih dari 5 yang artinya kualitas tidur jelek. Ny.S adalah seorang muslim taat beribadah biasanya jika terbangun ditengah malam karena rasa sakit nyeri sendi mengalihkan pikiran dengan memanfaatkan untuk ibadah malam setelah itu melanjutkan solat subuh, Ny.S mengatakan Jika siang hari Ny.S tidur disela membaca dzikir setelah solat duhur itupun hanya 15-30 menit dengan posisi masih duduk. Pengalihan pikiran dengan ibadah dirasa oleh pasien kurang mengatasi masalah gangguan kualitas tidur. Maka dari itu perlu dilakukan pengobatan alternatif (terapi relaksasi benson), menurut Handono

2019 terapi relaksasi benson yang merupakan gabungan teknik relaksasi nafas dalam di lakukan dengan cara memusatkan faktor keyakinan. Respon relaksasi yang melibatkan keyakinan yang di anut akan mempercepat terjadinya keadaan rileks. Keteraturan dalam bernafas khususnya dengan irama yang tepat akan menyebabkan sikap mental dan badan yang rileks, sedangkan pelatihan otot akan menyebabkan otot semakin lentur dan dapat menerima situasi yang merangsang luapan emosi tanpa membuatnya kaku. Selain itu juga fokus terapi benson merupakan kesejahteraan yang berhubungan dengan tubuh, pikiran dan spiritual, terapi benson bertujuan untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang – berulang kalimat ritual (Allah) dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu, melegakan stress untuk penyakit darah tinggi penyakit jantung dan hendak susah tidur, sakit kepala. Membantu orang menjadi rileks , dan dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik. Dari data ini penulis memerlukan untuk melalukan penerapan terapi relaksasi benson dengan menambahkan keyakinan sesuai agama Ny.S yaitu muslim, sehingga penulis memilih Terapi Relaksasi Benson.

Hari pertama dan kedua dilakukan pengkajian, mengidentifikasi faktor penganggu tidur, mengidentifikasi makanan dan minuman yang menganggu tidur, mengajarkan menghindari makanan dan minuman yang menganggu tidur, menetapkan jadwal pola tidur serta menciptakana

lingkungan nyaman.

Terapi benson dilakukan di hari ketiga, ke empat , serta ke lima. Dilakukan selama -/+ 15 menit setiap kunjungan. Dengan cara ciptakan lingkungan nyaman, posisikan pasien setengah duduk, anjurkan pasien tarik nafas dalam kemudian mengucapkan “Bismillahirrahmanirrahim, ya allah semoga nyeri kaki saya hilang dan saya bisa tidur nyenyak, dilanjutkan mengucapkan kalimat istighfar, setelah 15menit pasien membuka mata secara perlahan. Teknik dilakukan dengan melibatkan keluarga karena terapi benson dipraktekan ketika malam menjelang tidur. Kolaborasi ini bertujuan untuk mengobservasi dan mengevaluasi terapi apakah dilakukan sesuai prosedur dan benar dilakukan atau tidak.

Evaluasi setelah 6 x 30 menit pertemuan, pada hari pertama – hari ke tiga belum ada perubahan pada kualitas tidur pasien. Pada hari keempat kualitas tidur pasien masih lebih dari 5 namun sudah ada perubahan pada waktu tidur pasien dapat tidur lebih cepat dari 60menit menjadi 30menit pasien sudah bisa tidur, terbangun 2x dimalam hari karena nyeri setelah itu tidak bisa tertidur lagi. Pada pertemuan hari kelima sudah ada perubahan, Ny.S mengatakan lebih nyaman setelah mempraktekan terapi benson dibeberapa hari sebelum tidur malam, pasien merasa lebih rileks, Pasien tampak lebih rileks saat kunjungan, hasil pengkajian PSQI 5. Evaluasi keenam pada tanggal 6 D esember 2024 didapatkan hasil pemeriksaan PSQI < 5 menunjukkan kualitas tidur baik., serta Ny.S mengatakan bisa tidur lebih cepat

hanya butuh waktu 30 menit, tidur nyenyak, pasien melakukan terapi benson sesuai yang diajarkan dan posisi tidur kaki di ganjal dengan bantal.

Hal ini sejalan dengan penilitian yang dilakukan Adelia tahun 2023, dengan hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur pada lansia sesudah dilakukan terapi benson pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu adanya pengaruh terapi relaksasi benson terhadap gangguan pola tidur lansia hipertensi di Wilayah Kerja puskesmas Kendalsari. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Handoko Fatkhur Rahman dkk (2019) bahwa terapi relaksasi benson berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia dengan Rata-rata skor insomnia lansia sesudah diberikan terapi relaksasi benson di BPSTW Ciparay Bandung pada kelompok intervensi adalah 16,25 dengan standar deviasi 0,447 dan pada kelompok kontrol adalah 20,75 dengan standar deviasi 0,447.

Hasil analisis menunjukkan bahwa enam komponen kualitas tidur (kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, dan disfungsi pada siang hari) mengalami penuruan skor *post-test* dan ada satu komponen (penggunaan obat tidur) yang tidak mengalami penurunan karena semua responden tidak mengkonsumsi obat tidur. Melalui relaksasi benson tubuh seseorang mengeluarkan hormon endofrin dimana hormon tersebut membuat merasa tenang, mempermudah masuk kekondisi tidur serta bisa keluar dari rasa kuatir yang berlebihan.

D. Kesimpulan dan saran

1. Kesimpulan

a. Pengkajian

Peniliti mampu melakukan pengkajian asuhan keperawatan pada klien dengan gangguan pola tidur. Hasil pengkajian yang didapatkan tanggal 24 november 2024 hari senin yaitu adanya keluhan nyeri sudah - / + 6 bulan pada sendi kaki kanan sampai telapak kaki seperti ditusuk. Jika nyeri sendi kambuh membuat Ny. S mengalami gangguan pola tidur, Ny. S terbangun ditengah malam, jika sudah terbangun maka Ny. S sulit untuk tisur kembali. Ketika akan tidur Ny. S membutuhkan waktu 30 – 1 jam untuk tidur nyenyak, jika nyeri sendi kaki kambuh, biasanya tidur malam kurang dari 5 jam. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengakajian PSQI kurang dari 5 yang menandakan kualitas tidur jelek

b. Diagnosa

Penulis mampu menegaskan diagnose keperawatan pada klien dengan gangguan pola tidur, yaitu : Nyeri akut berhubungan dengan agen pencegahan biologis, gangguan pola tidur berhubungan dengan tidak terkontrol tidur, defisit pekerjaan berhubungan dengan kurang terpaparnya informasi

c. Intervensi keperawatan

Intervensi keperawatan pada klien disusun berdasarkan prioritas masalah keperawatan klien. Intervensi keperawatan yang dilakukan oleh penulis disusun mengacu pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)

d. Implementasi

Implementasi keperawatan lansia pada klien dengan gangguan pola tidur sesuai dengan intervensi keperawatan yang telah disusun berdasarkan teori yang ada dan menyesuaikan dengan kebutuhan klien

e. Evaluasi

Evaluasi keperawatan yang dilakukan oleh penulis menunjukkan masalah yang dialami oleh klien sudah teratasi dibuktikan dengan adanya perubahan hasil pengkajian kualitas tidur pada pasien. Pada awal pengkajian tanggal 24 November 2024 hasil pengkajian kualitas tidur yaitu 11, pertemuan kedua pada tanggal 26 November 2024 hasil pengkajian kualitas tidur yaitu 10, pertemuan ketiga 28 November 2024 masih sama seperti pertemuan sebelumnya yaitu 10, pertemuan keempat tanggal 3 Desember 2024 hasil pengkajian yaitu 8 dan pertemuan keenam pada tanggal 5 Desember 2024 hasil pengkajian kualitas tidur mengalami penurunan yaitu 5 artinya hasil pengkajian kualitas tidur tidak lebih dari 5 menunjukkan kualitas tidur yang baik.

2. Saran

a. Bagi penulis

Hasil Karya Ilmiah Akhir yang telah ditulis dapat menjadi acuan dan bahan perbandingan pada penelitian atau penulisan Karya Ilmiah Akhir selanjutnya pada Asuhan Keperawatan lansia dengan Gangguan Pola Tidur

b. Bagi pasien

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk merawat pasien lansia dengan gangguan pola tidur dilingungan rumah.

c. Bagi Bagi perkembangan ilmu keperawatan

Hasil penelitian dapat menambah keluasan Ilmu Keperawatan gerontik pada klien lansia dengan gangguan pola tidur yang akan berkembang setiap tahunnya dan juga dapat menjadi bahan acuan serta bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia Novalina1) Imam Subekti S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.2) Tri Cahyo Sepdianto S.Kep., Ns., M.Kep., S. K. 3. (2023). *Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas kendalsari.*
- Amir, N. (2007). *Gangguan tidur pada lanjut usia diagnosis dan penatalaksanaan.* kalbe farma.
- Asmadi. (2008). *Teknik prosedural keperawatan konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien.pdf.crdownload.* Salemba medika.
- epo.upertis.ac.id/106/1/19 Teknik prosedural keperawatan konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien.pdf
- Dinarti, & Muryanti, Y. (2017). *Bahan Ajar Keperawatan: Dokumentasi Keperawatan.*
- H.Wahjudi Nugroho, S. (2014). *Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik.* Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. RGC.
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawtan Gerontik* (p. 6). PUSDIK SDM KESEHATAN. L.Mauk, K. (2017). *Gerontological Nursing Competencies for care.* Sudbury :Janes and Barlet publisher. jones and barlet publisher.

Meila Latifah. (2023). *Skripsi pengaruh teknik relaksasi benson.*

<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/13258/1/1.Awal.pdf>

Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: dan Praktek.* (1st ed.).

Potter, P. &. (2010). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik. Jakarta: EGC.

Ppni. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia:Definisi dan Indikator Diagnostik, Edisi 1 Cetakan III (Revisi). Jakarta: PPNI. In ppni (1st ed.) ppni. <https://perawat.org/gangguan-pola-tidur/>

Ppni. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan, Edisi 1 Cetakan II.* Jakarta: PPNI. (1st ed.). <https://perawat.org/149-diagnosis-keperawatan-indonesia/>

Rahman, H. F., 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. <https://doi.org/10.51804/jsh.v3i1.323.15-20>

Siregar, R., Efendy, I., & Nasution, R. S. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Dumai Barat. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(12), 5199–5207. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i12.1903>

Tarwoto, wartonah. (2015). Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan. In *Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan* (Vol. 6).