

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PUSKESMAS PANDAK I

Cindy Alvionita Lauo¹, Anastasi Suci S²
Email : cindyalvionitaaa@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Gangguan kualitas tidur merupakan salah satu keluhan yang paling sering ditemukan pada lanjut usia. Gangguan kualitas tidur yaitu dimana seseorang merasasulit untuk memulai tidur dan sering terbangun pada dini hari. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang diperoleh dari wawancara dengan Perawat, didapatkan bahwa keluhan gangguan tidur yang dialami lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti penyakit, stress, dan kelelahan pada saat bekerja. Salah satu cara non farmakologi yang dapat dilakukan untuk memperbaiki gangguan kualitas tidur lansia yaitu Teknik Relaksasi Benson. Relaksasi Benson berupa Relaksasi yang menggabungkan teknik pernapasan dengan kepercayaan spiritual seseorang yang dapat membuat tubuh menjadi rileks.

Tujuan : Melaksanakan tindakan asuhan keperawatan pada Ny. S dengan gangguan kualitas tidur dalam penerapan Teknik relaksasi benson

Metode : Penelitian ini menggunakan studi kasus dengan teknik observasi partisipatif dengan pendekatan pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi dan evaluasi

Hasil : Berdasarkan hasil evaluasi tindakan keperawatan dan terapi relaksasi benson dengan skor PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Indeks*) pada Ny. S dengan gangguan tidur, untuk pretest sebelum intervensi pasien mengalami gangguan tidur dengan skor 9 (dikategorikan kualitas tidur buruk) dan posttest setelah intervensi 3 hari berturut-turut didapatkan hasil skor 4 (dikategorikan kualitas tidur baik)

Kesimpulan : 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

Kata Kunci : *Relaksasi Benson, Kualitas Tidur, Lansia*

¹ Mahasiswa Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Profesi Ners Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

APPLICATION OF BENSON'S RELAXATION TECHNIQUE TO SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY AT PUSKESMAS PANDAK I

Cindy Alvionita Lauo¹, Anastasi Suci S²

Email : cindyalvionitaaa@gmail.com

ABSTRACT

Background: Sleep quality disorder is one of most complaining toward elderly. Sleep quality disorder which in someone having difficulties in starting the sleep and wake up early morning. Based on pre study result through interview with nurses found that sleep disorder complaining of elderly influenced by some factors such as diseases, stress and exhausted while working. One of nonpharmacology that could improve the sleep disorder of elderly is Benson Relaxation Technique

Objective: Carry out nursing care actions for Mrs. S with sleep quality disorders when applying the Benson relaxation technique

Methods: This research uses case studies with participatory observation techniques with assessment approaches, nursing diagnoses, planning, implementation, and evaluation

Results: Based on the results of evaluating benson's nursing actions and relaxation therapy with a PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) score on Mrs. S with sleep disorders, for the pretest before the intervention the patient experienced sleep disorders with a score of 9 (categorized as poor sleep quality) and the posttest after intervention for 3 consecutive days obtained a score of 4 (categorized as good sleep quality)

Conclusion: Benson Relaxation can calm a person's mind and body, reduce mental, physical and emotional stress, so that the elderly do not feel anxious and tense. This proves that Benson's relaxation can make you more relaxed so that difficulty sleeping can be overcome with this relaxation

Keyword : Benson Relaxation, Sleep Quality, Elderly

¹ Mahasiswa Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta