

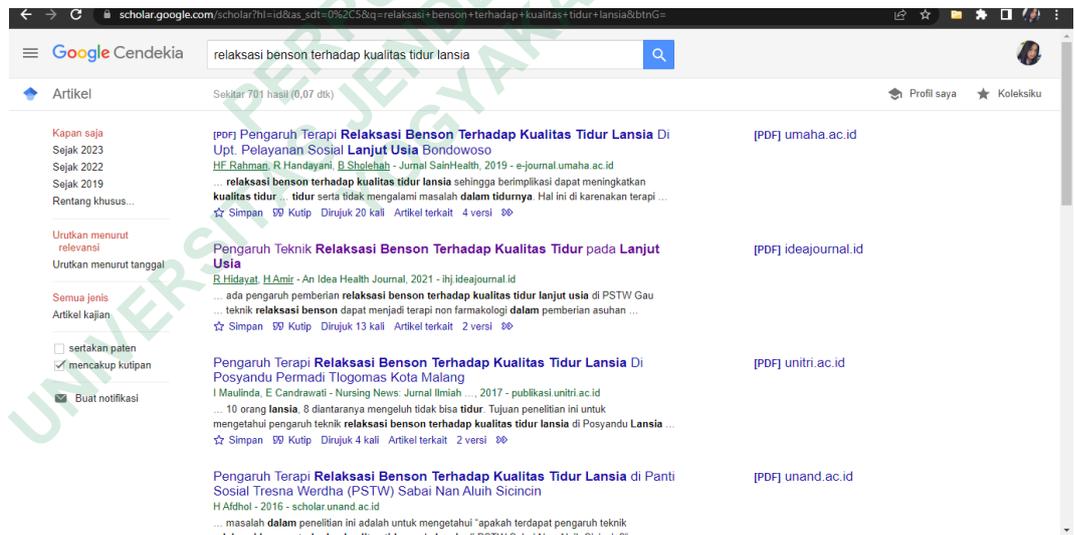
BAB IV

TEHNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISIS JURNAL

A. Cara mencari Jurnal

Jurnal di cari melalui *google scholar* dengan menggunakan kata kunci “relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia”. Digunakan juga filter tahun pencarian “2019-2023”. Dari hasil pencarian tersebut, didapatkan 701 jurnal. Pada halaman pertama dan di urutan pertama ditemukan jurnal Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso.

Selanjutnya artikel dibuat ringkasan jurnal yang diserahkan kepada dosen pembimbing dan telah disetujui.



Gambar 4. 1 Pencarian Jurnal

B. Resume Jurnal

1. *Introduction*

Lansia merupakan istilah bagi individu yang telah memasuki periode dewasa akhir atau usia tua. Periode ini merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang, dimana telah terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap. Salah satu aspek utama dari peningkatan kesehatan untuk lansia adalah pemeliharaan tidur untuk memastikan pemulihan fungsi tubuh sampai tingkat fungsional yang optimal dan untuk memastikan keterjagaan di siang hari dalam menyelesaikan tugas-tugas dan menikmati kualitas hidup yang tinggi. Kualitas tidur merupakan keadaan tidur yang dialami seorang individu untuk menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur merupakan kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur *rapid eye movement*.

Metode penatalaksanaan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia pada umumnya dengan menggunakan farmakologis, namun pemakaian obat yang berlebihan akan berdampak bagi kesehatan lansia. Pemakaian obat-obatan inipun bila tidak disertai dengan perbaikan pola makan, pola tidur serta penyelesaian penyebab psikologis, maka obat-obatan hanya dapat mengatasi gangguan yang bersifat sementara dan tidak menyembuhkan. Dengan demikian di perlukan terapi non farmakologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur lansia salah satunya dengan Teknik Relaksasi Benson.

Teknik Relaksasi Benson merupakan terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama. Pada masa ini lansia cenderung untuk lebih meningkatkan spritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan

sehingga teknik relaksasi yang tepat untuk di lakukan dalam menangi masalah ketidaknyamanan yaitu dengan Teknik Relaksasi Benson.

2. *Method*

Desain penelitian ini adalah *Quasy Eksperiment Design* dengan rancangan *nonrandomized control group pretest-posttest design*. Jumlah sampel sebanyak 50 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi (diberikan Terapi Relaksasi Benson) sebanyak 25 responden dan kelompok kontrol sebanyak 25 responden. Terapi Relaksasi Benson diberikan sebanyak 1 kali 1 hari dengan lama waktu 20 menit selama 30 hari. Alat ukur kualitas tidur yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PQSI). yang tidak memiliki gangguan kualitas tidur, 1 orang (4%) yang memiliki gangguan kualitas tidur ringan, 11 orang (44%) memiliki gangguan kualitas tidur sedang dan 13 orang (52%) memiliki gangguan kualitas tidur berat. Sedangkan kualitas tidur pada kelompok intervensi sesudah dilakukan terapi benson terdapat 4 orang (16%) yang tidak memiliki gangguan kualitas tidur, 14 orang (56%) yang memiliki gangguan kualitas tidur ringan, 7 orang (28%) memiliki gangguan kualitas tidur sedang dan 0 orang (%) memiliki gangguan kualitas tidur berat.

3. *Result*

Intervensi yang di berikan perlakuan terapi relaksasi benson sebelum dan sesudah menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terapi relaksasi benson terdapat 13 orang (52%) memiliki gangguan kualitas tidur berat. Sedangkan setelah di lakukan terapi relaksasi benson terdapat 14 orang (56%) yang memiliki gangguan kualitas tidur ringan.

Hasil penelitian pada kelompok kontrol didapatkan hasil 14 orang (56%) memiliki gangguan kualitas tidur berat sebelum dan sesudah tanpa perlakuan terapi relaksasi benson, hal ini menunjukkan bahwa tidak adanya peningkatan antara sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol

terhadap kualitas tidur lansia , dapat dilihat pada p value kedua kelompok penelitian yang menunjukkan nilai 1,000 yang berarti lebih besar dari $\alpha = 0,005$, hal ini menjelaskan bahwa tidak ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut usia Bondowoso pada kelompok kontrol.

Hasil penelitian menjelaskan bahwa kelompok sebelum intervensi pada kelompok intervensi memiliki variansi yang sama dengan kelompok sebelum intervensi pada kelompok kontrol (p value (1,00) > α (0,05)), yang artinya tidak ada perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum di berikan terapi relaksasi benson. Sedangkan pada kelompok sesudah intervensi pada kelompok intervensi memiliki variansi yang beda dengan kelompok sesudah intervensi pada kelompok kontrol (p value (0,0005) < α (0,05)), yang artinya ada perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum di berikan terapi relaksasi benson.

4. *Discussion*

Penelitian ini membuktikan bahwa adanya pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia sehingga berimplikasi dapat meningkatkan kualitas tidur dan tidak menunjukkan tanda – tanda kekurangan tidur serta tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Hal ini di karenakan terapi relaksasi benson efektif dan aman dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Terapi relaksasi benson juga bisa di jadikan metode penatalaksanaa non farmakologis yang bertujuan untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur sehingga berimplikasi tidak menimbulkan efek samping dan membantu meningkatkan kualitas tidur lansia. Karena pada umumnya dengan menggunakan farmakologis akan menimbulkan dampak jangka panjang yang berbahaya bagi kesehatan lansia.

Terapi relaksasi benson, gabungan teknik relaksasi nafas dalam yang di lakukan dengan cara memusatkan faktor keyakinan dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu, berimplikasi terhadap mengatasi kecemasan dan menambah keimanan serta mendapatkan pengalaman – penguasaan transidensi. Terapi relaksasi benson juga lebih efektif karena dapat di gunakan di segala tempat. (Rahman, 2019).

C. Rencana aplikasi jurnal pada kasus

1. Rencana Tindakan

Pemberian Teknik relaksasi benson akan diberikan pada lansia yang memiliki gangguan tidur dengan kriteria inklusi lansia dengan rentang lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun, memiliki pendengaran yang baik dan lansia tidak ada penurunan kesadaran, pemberian Teknik relaksasi benson akan dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan frekuensi 1 kali/hari dengan durasi 30 menit. Pada lansia yang mengalami gangguan tidur akan diberikan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Indeks*) sebanyak 2 kali. Pengisian kuesioner pertama dilakukan sebelum diberikan intervensi (pre-test) dan pengisian kedua (post-test) dilakukan setelah intervensi selesai dilakukan selama 3 hari.

2. Standar Operasional Prosedur (SOP)

Tabel 4. 1 Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik Relaksasi Benson

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TEKNIK RELAKSASI BENSON	
Definisi	Relaksasi benson adalah pemenuhan relaksasi napas dalam dengan memusatkan focus perhatian dengan menyebut secara berulang-ulang kalimat suci dari agama yang dianut responden.
Tujuan	Tujuan intervensi ini yaitu mengatasi gangguan tidur (<i>insomnia</i>), mengatasi kecemasan, mengurangi nyeri dan sebagainya

Indikasi	<ul style="list-style-type: none"> • Klien dengan keluhan seperti kecemasan dan gangguan tidur (insomnia) • Tanda-tanda vital dalam batas normal
Kontraindikasi	<ul style="list-style-type: none"> • Klien dengan penurunan kesadaran • Klien dengan penurunan pendengaran dan penglihatan
Pelaksanaan	
Tahap Pra-Interaksi	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Melihat data atau status klien 2. Menyiapkan ruangan yang nyaman 3. Mencuci tangan 6 langkah menggunakan <i>handrub</i> sebelum bertemu dengan klien 	
Tahap Orientasi	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri 2. Memvalidasi kondisi klien 3. Memilih do'a untuk memfokuskan perhatian relaksasi 4. Menjaga privasi klien 	
Tahap Kerja	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisikan klien dengan posisi duduk paling nyaman 2. Instruksikan klien memejamkan mata 3. Instruksikan klien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks 4. Instruksikan kepada klien agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan do'a atau kata yang sudah dipilih 5. Instruksikan klien untuk membuang pikiran negatif, dan tetap fokus pada nafas dalam dan do'a atau kata-kata yang diucapkan 6. Lakukan selama kurang lebih 10 menit 7. Instruksikan klien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan 	
Tahap Terminasi	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi perasaan klien 2. Lakukan kontrak pertemuan selanjutnya 3. Akhiri dengan salam 	

3. Bagaimana observasi akan dilakukan

- a. Memilih responden dengan melihat kriteria inklusi dan eksklusi
 - 1) Kriteria Inklusi
 - a) Klien dengan rentang lanjut usia (*elderly*) 60 – 74 tahun
 - b) Klien dengan adanya gangguan kualitas tidur
 - c) Klien bersedia menjadi responden

- 2) Kriteria eksklusi
 - a) Klien dengan penurunan kesadaran
 - b) Klien dengan penurunan pendengaran yang baik.
- 3) *Informed consent*
- 4) Pengukuran hasil perhitungan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Indeks*) sebelum dan sesudah intervensi.

4. Hasil/outcome yang dinilai

Hasil yang akan dinilai adalah hasil perhitungan akhir kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Indeks*) sebelum dan sesudah intervensi.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA