

PENERAPAN INTERVENSI TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PUSKESMAS KASIHAN II

Erna Novita¹, Anastasia Suci Sukmawati²

ernanovita222@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas dan mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental maupun sosial. Hal ini menyebabkan sebagian besar dari lansia mengalami berbagai masalah seperti perubahan tidur, sehingga dapat berpengaruh terhadap kualitas tidurnya. Salah satu pengobatan non farmakologi yang dapat diberikan untuk memperbaiki kualitas tidur yaitu dengan terapi relaksasi benson. Intervensi ini efektif untuk menurunkan nilai kualitas tidur karena memberikan efek rileks dengan berfokus pada pernapasan serta memilih kata atau frasa dan berdoa, maka tubuh akan kembali ke tingkat sebelum stress karena relaksasi ini berupaya menenangkan pikiran untuk menciptakan kedamaian batin dan kesehatan yang lebih baik.

Tujuan : Untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan terhadap lansia yang dikelola dengan gangguan tidur yang berada di Puskesmas Kasihan II.

Metode : Penulis menggunakan teknik pengumpulan data dengan studi literature, pengamatan, dan pelayanan keperawatan seperti pengkajian, perumusan diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi. Penelitian dilakukan pada 1 pasien dan sesuai dengan procedure yaitu pengukuran kualitas tidur menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Indeks*) sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Intervensi terapi relaksasi benson diberikan selama 10 menit 3 hari berturut-turut.

Hasil : Hasil intervensi terapi relaksasi benson didapatkan hasil adanya penurunan nilai kualitas tidur yang dinilai menggunakan PSQI. Nilai PSQI pre intervensi yaitu 9 (kualitas tidur buruk) dan post intervensi yaitu PSQI yaitu 4 (kualitas tidur baik).

Kesimpulan : Terapi non farmakologi relaksasi benson dapat menurunkan nilai kualitas tidur pada lansia.

Kata Kunci : Relaksasi Benson, Kualitas Tidur, Lansia

¹Mahasiswa Progam Studi Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Progam Studi Profesi Ners Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

INTERVENTION APPLICATION OF BENSON'S RELAXATION THERAPY ON SLEEP QUALITY AMONG THE ELDERLY AT KASIHAN II HEALTH CENTER

Erna Novita¹ , Anastasia Suci Sukmawati²
ernanovita222@gmail.com

ABSTRACK

Background: An elderly person is someone who has entered the age of 60 years over and experience various changes both physically, mentally and socially. This causes most of the elderly to experience various problems such as changes in sleep, which can affect the quality of sleep. One of the non-pharmacological treatments that can be given to improve sleep quality, namely with Benson relaxation therapy. This intervention is effective for lowers the value of sleep quality because it provides a relaxing effect by focusing on breathing and choosing words or phrases and praying, then the body will returns to pre-stress levels as this relaxation attempts to calm thoughts to create inner peace and better health.

Objective: To find out the description of nursing care for the elderly managed with sleep disorders at the Kasihan II Community Health Center.

Method: The author uses data collection techniques with literature studies, observation, and nursing services such as assessment, formulation of diagnoses, intervention, implementation and evaluation. The study was conducted on 1 patient and according to the procedure, namely measuring sleep quality using PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) before and after the intervention. Benson relaxation therapy intervention was given for 10 minutes 3 days in a row.

Results: The results of the Benson relaxation therapy intervention showed a decrease in sleep quality as assessed using the PSQI. The pre-intervention PSQI value is 9 (poor sleep quality) and post-intervention PSQI is 4 (good sleep quality).

Conclusion: Benson relaxation non-pharmacological therapy can reduce the value sleep quality in the elderly.

Keywords : Benson Relaxation, Sleep Quality, Elderly

¹ Student of the Nursing Professional Study Program at Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

²Lecturer at the Nursing Profession Study Program, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta