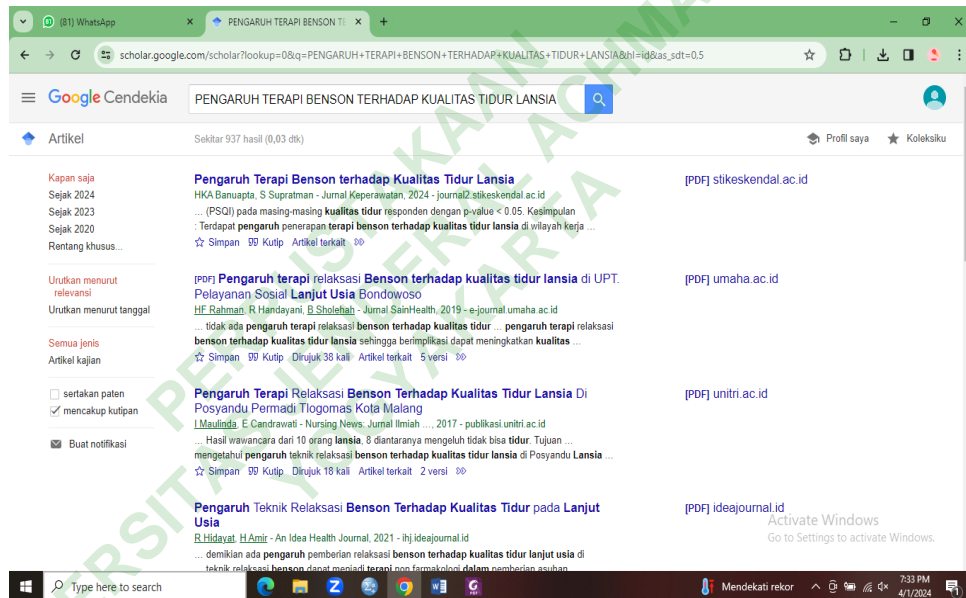


## BAB IV

### TEKNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISIS JURNAL

#### A. Cara Mencari Jurnal

Jurnal di cari melalui google scholar dengan menggunakan kata kunci “pengaruh terapi benson terhadap kualitas tidur lansia”. Digunakan juga filter tahun pencarian “2020-2024”. Dari hasil pencarian tersebut, didapatkan 937 jurnal. Pada halaman pertama dan di urutan pertama ditemukan jurnal “Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia”. Selanjutnya artikel dibuat ringkasan jurnal yang diserahkan dan telah disetujui oleh dosen pembimbing.



Gambar 4. 1 : Cara Pencarian Jurnal

#### B. Resume Jurnal

##### 1. Introduction

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan pada individu dimana tidur tersebut dapat menciptakan kebugaran dan kesegaran saat bangun. Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh banyak hal, yaitu dari lingkungan, gaya hidup, olahraga, stress sosial, pola makan dan kalori. Perubahan sistem.saraf pusat yang mempengaruhi pola tidur pada.lansia. Berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 tentang Strateg Nasional Kelanjutusiaan, atau lansia seseorang yang

berusia enam puluh tahun atau lebih. Lansia berada pada tahap proses kehidupan lanjut yang ditandai dengan berkurangnya kemampuan tubuh beradaptasi dengan stress lingkungan. Lansia merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan ketidakmampuan menjaga keseimbangan dalam kondisi stres fisiologis.

Untuk mengatasi susah tidur, baik pengobatan farmakologi maupun nonfarmakologi dapat digunakan. Salah satu metode pengobatan nonfarmakologi adalah relaksasi benson, yaitu teknik relaksasi yang melibatkan keyakinan pasien dan dapat menciptakan lingkungan internal yang membantu pasien nyaman dan merasa lebih baik.

Relaksasi Benson adalah metode untuk mengurangi nyeri, gangguan tidur, dan kecemasan. Relaksasi Benson terbukti dapat membantu lansia untuk meningkatkan kualitas tidur. Teknik relaksasi Benson adalah metode pernafasan yang menggabungkan keyakinan yang dipegang untuk merelaksasi. Teknik pernafasan yang benar dan konsisten dapat membantu tubuh menjadi lebih rileks, melepaskan ketegangan saat stres, dan melindungi diri dari ancaman.

## 2. Methods

Desain penelitian menggunakan metode penerapan studi kasus dengan melakukan pengukuran pretest dan posttest. Sebelum pelaksanaan akan dilakukan pretest (observasi awal) menggunakan kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dengan uji validitas ( $r=0.73$ ) dan uji reliabilitas (Cronbach's  $\alpha=0.83$ ), untuk mengamati kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi benson. Setelah pelaksanaan terapi benson dilakukan posttest (hasil akhir) menggunakan kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk membandingkan dan mengamati perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah penerapan terapi benson. Hasil penelitian dilakukan Paired Sample T test sampel untuk mengetahui nilai pengaruh antar variabel.

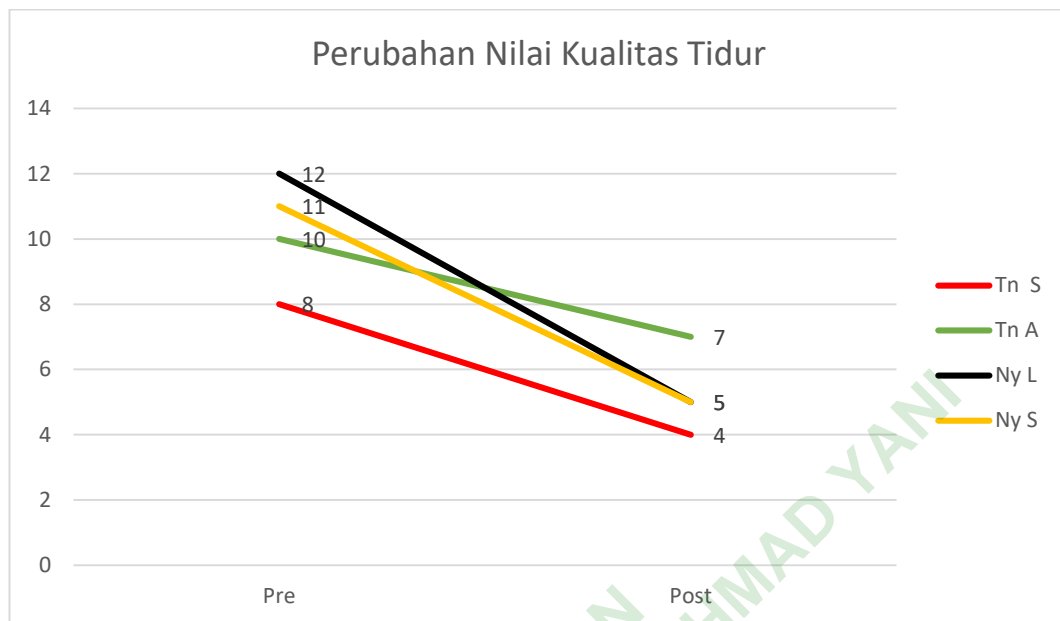
Responden dalam penerapan ini sebanyak 4 orang lansia di wilayah kerja Puskesmas Baki, Kabupaten Sukoharjo yang sesuai dengan kriteria inklusi, diantaranya lansia yang memiliki kemampuan komunikasi dengan baik, lansia dengan gangguan tidur, lansia yang tidak minum obat tidur dan menyetujui untuk dilakukan penerapan terapi benson. Kriteria eksklusi diantaranya lansia yang mengkonsumsi alkohol dan lansia yang mengalami demensia. Penerapan terapi benson dilaksanakan selama 10 menit sebelum lansia tidur dan diterapkan selama 5 hari berturut-turut.

### **3. Result**

Kriteria responden pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa semua responden termasuk kedalam kategori lansia dengan rentang usia 59–63 tahun. Masing-masing responden memiliki berbagai riwayat kesehatan seperti gangguan pola tidur, nyeri, hipertensi, cemas, sesak, obesitas, DM, dan asam urat.

Nilai kualitas tidur pada lansia sebelum dilakukan penerapan terapi benson dari 4 responden didapatkan nilai lebih dari 5 dengan artian mayoritas kualitas tidur lansia buruk. Nilai kualitas tidur pada lansia setelah dilakukan penerapan terapi benson dari 4 responden selama 10 menit selama 5 hari berturut-turut didapatkan nilai kualitas tidur Tn.S menjadi 4, Tn. A menjadi 7, Ny. L menjadi 5 dan Ny. S menjadi 5 nilai kualitas tidur tersebut mendekati nilai normal yakni dengan skor nilai  $< 5$ .

Berikut adalah perbandingan nilai kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi benson.



Gambar 4. 2 : Perubahan Nilai Kualitas Tidur

Perubahan nilai kualitas tidur Tn.S terdapat penurunan nilai PSQI dari skor 8 menjadi skor 4, Tn. A mengalami penurunan nilai PSQI dari skor 10 menjadi skor 7, Ny. L mengalami penurunan nilai PSQI dari skor 12 menjadi skor 5, sedangkan Ny. S mengalami penurunan nilai PSQI dari skor 11 menjadi skor 5.

#### 4. Discussions

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur lanjut usia adalah respon terhadap penyakit, lingkungan, gaya hidup dan stress psikologis. Lanjut usia dengan kondisi tubuhnya yang sehat menjadikan lansia dapat tidur dengan nyaman dan nyenyak, akan tetapi pada lanjut usia dengan keadaan sakit, kebutuhan tidurnya bisa tidak terpenuhi akibat rangsangan sakit yang dialaminya. Lingkungan juga dapat membantu atau menghambat lanjut usia untuk tidur, dimana lingkungan yang nyaman dan tenang dapat membuat lansia tidur nyenyak, namun pada lingkungan yang rebut dan rame dapat menghalangi lanjut usia untuk tidur. Gaya hidup juga bisa mempengaruhi pola tidur lanjut usia dimana lansia yang sering melakukan aktivitas seperti olahraga ringan

cenderung akan lebih mudah tidur nyenyak dibandingkan dengan lanjut usia yang kurang beraktivitas. Stress psikologis seperti cemas juga dapat mempengaruhi kualitas tidur lanjut usia dimana keadaan cemas dapat menyebabkan penurunan jumlah waktu tidur karena saat merasa cemas, akan menyebabkan norepineprin darah meningkat melalui sistem simpatis sehingga mengurangi kualitas tidur pada lansia.

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 dapat dijadikan metode penatalaksanaan 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)

Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik Relaksasi Benson	
Definisi	Relaksasi Benson adalah pemenuhan relaksasi nafas dalam dengan memusatkan fokus perhatian dengan menyebutkan secara berulang-ulang kalimat suci dari agama yang dianut responden
Tujuan	Untuk mengatasi gangguan tidur dan gangguan kecemasan
Alat dan Bahan	Stopwatch dan leaflet
Indikasi	1. Klien dengan keluhan seperti kecemasan, dan gangguan tidur
Kontraindikasi	1. Klien dengan penurunan kesadaran 2. Klien dengan penurunan pendengaran dan pengelihatan
Pelaksanaan	
Tahap Pra interaksi <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melihat data klien</li> <li>2. Menyiapkan ruangan yang nyaman</li> <li>3. Mencuci tangan 6 lengkap menggunakan handrub sebelum bertemu dengan klien</li> </ol>	
Tahap Orientasi <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri</li> <li>2. Memvalidasi kondisi klien</li> <li>3. Memilih doa untuk memfokuskan perhatian relaksasi</li> <li>4. Menjaga privasi klien</li> </ol>	
Tahap Kerja	

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posisikan klien nyaman mungkin</li> <li>2. Instruksikan klien memejamkan mata</li> <li>3. Instruksikan klien agar tenang (rileks) dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah</li> <li>4. Instruksikan kepada klien agar menarik nafas lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan doa atau kata yang sudah dipilih</li> <li>5. Instruksikan klien untuk membuang pikiran negatif, dan tetap focus pada nafas dalam dan doa atau kata-kata yang diucapkan</li> <li>6. Lakukan selama kurang lebih 10menit</li> <li>7. Instruksikan klien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit lalu membuka dengan perlahan</li> </ol>
<p>Tahap Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi perasaan klien</li> <li>2. Kontrak pertemuan selanjutnya</li> <li>3. Akhiri kegiatan</li> <li>4. Salam</li> </ol>

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

### 3. Bagaimana Observasi akan Dilakukan

Memilih responden dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

- a. Kriteria inklusi
  - 1) Klien dengan rentang usia elderly yaitu 60-74 tahun
  - 2) Klien dengan gangguan pola tidur
  - 3) Klien dengan hipertensi
  - 4) Klien yang bersedia menjadi responden
- b. Kriteria eksklusi
  - 1) Klien dengan penurunan pendengaran
  - 2) Klien dengan penurunan kesadaran
- c. Informed consent

- d. Pengukuran hasil perhitungan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Indeks*) sebelum dan sesudah intervensi.

#### **4. Hasil outcome yang dinilai**

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

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA