

## BAB V

### PEMBAHASAN DAN IMPLIKASI

#### A. Analisa Data Pengkajian

##### 1. Karakteristik Klien

###### a. Usia

Penerapan intervensi relaksasi benson ini yaitu pada Ny. M berusia 60 tahun. Peneliti berasumsi bahwa semakin bertambah usia seseorang yang sudah memasuki kategori lansia maka akan memiliki kualitas tidur yang buruk, hal ini disebabkan lansia mengalami proses penuaan. Hal ini sejalan dengan penelitian Haryati, dkk (2022) yang menyatakan bahwa penuaan dapat menjadikan lansia mengalami gangguan tidur yang meningkat, hal ini menyebabkan timbulnya permasalahan fisik, mental dan kesejahteraan sosial. Kualitas tidur yang buruk banyak ditemukan pada lansia yang berumur 60-74 tahun (*elderly*). Menurut Kurniawan, dkk (2020) menyatakan bahwa lansia dengan kategori umur *elderly* akan mengalami proses degenerative dimana akan mengalami penurunan produksi hormon, khususnya hormon yang diskresi pada malam hari, sehingga menyebabkan lansia tidak mengantuk dan sulit memulai tidur. Hal tersebut berdampak berkurangnya waktu tidur lansia dan penurunan kualitas tidur lansia, gejala yang dialami lansia tersebut dinamakan insomnia atau gangguan tidur.

Peneliti berpendapat bahwa Ny. M mengalami gangguan tidur karena kebisingan, sering terbangun di malam hari untuk BAK dan sulit untuk memulai tidur kembali. Asumsi peneliti ini berasal dari jawaban klien dalam kuesioner. Hal ini didukung oleh penelitian Ernawati (2022) yang mengatakan bahwa kualitas tidur lansia yang buruk karena sering terbangun saat tidur malam disebabkan oleh ketidaknyamanan lansia dalam tidurnya baik karena gangguan psikis ataupun harus ke kamar mandi karena

ingin BAK. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas lansia mengalami mimpi buruk yang menyebabkan mereka sering terbangun pada malam hari dan tidak dapat melanjutkan tidurnya.

Berdasarkan uraian diatas menurut analisa peneliti bahwa gangguan tidur dapat terjadi pada saat lanjut usia. Subyek dalam penerapan intervensi ini yaitu Ny.M dengan usia 60tahun yang mengalami gangguan pola tidur.

b. Jenis Kelamin

Penelitian ini menggunakan subjek dengan jenis kelamin perempuan, sesuai dengan penelitian Nasution, dkk (2022) yang menyatakan bahwa prevalensi gangguan tidur lebih banyak pada perempuan daripada laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan memiliki psikologis yang mekanisme kopingnya lebih rendah, dimana dalam mengatasi masalah secara fisik maupun psikologis perempuan akan cenderung mengalami kecemasan, jika kecemasan tersebut berlanjut mengakibatkan gangguan pada pola tidurnya. Sesuai dengan penelitian Evi, dkk (2019) menyatakan bahwa perempuan lebih banyak mendapatkan pembagian tugas dalam sistem keluarga, pada hakekatnya wanita lebih cenderung untuk melakukan tugas-tugas dalam rumah tangga. Tugas tersebut mulai dari menyiapkan makanan, menjaga kebersihan rumah dan mengurus anak, maka membuat seorang wanita lebih banyak kegiatan di rumah. Banyaknya kegiatan membuat seorang wanita cenderung mengalami insomnia dari pada laki-laki. Dengan demikian seorang wanita akan lebih mengalami ketegangan dan kecemasan sehingga menjadi stressor tersendiri untuk terjadinya insomnia. Sejalan dengan penelitian Yoga dan Annisa (2019) menyatakan bahwa insomnia lebih banyak menyerang wanita (20-50% lebih tinggi daripada pria). Wanita lebih sering menderita insomnia karena siklus menstruasinya, dimana terjadi penurunan

level estrogen pada saat pre menstruation membedakan kualitas tidur antara perempuan dan laki-laki.

c. Aktifitas Fisik

Hasil pengkajian didapatkan hasil Ny. M menderita hipertensi sudah 2 tahun, kadang klien mengeluh pusing dan lemas sehingga klien hanya mengerjakan sebagian pekerjaan rumah. Penelitian Miranda dkk (2018) menyatakan bahwa melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang. Latihan dan kelelahan dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang karena kelelahan akibat aktivitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Orang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan maka orang tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya (NREM) diperpendek (Uliyah & Hidayat, 2008). Selain itu, melakukan aktivitas fisik dengan cara teratur juga bermanfaat dalam mengatur sistem jantung, pembuluh darah dan berat badan, serta merupakan faktor penting dalam pencegahan penyakit tidak menular (Kemenkes, 2013).

Berdasarkan uraian diatas menurut analisis peneliti, gangguan tidur dapat terjadi karena kurangnya aktivitas klien. Klien dengan penderita hipertensi yang terkadang mengeluh pusing dan lemas sehingga hanya menghabiskan waktunya untuk beraktifitas ringan saja.

## 2. Gambaran Umum Klien

Pengkajian dilakukan pada Ny. M yang datang kegiatan Prolanis di Puskesmas Kasihan II pada hari Sabtu, 11 Mei 2024. Ny. M mengatakan bahwa sulit untuk memulai tidurnya, butuh waktu  $\pm$  30menit untuk dapat tertidur, sering terbangun dini hari untuk ke kamar mandi dan sudah jarang bisa tidur kembali. Ny. M juga mengatakan sulit tidur karena terdengar suara bising kendaraan.

Penelitian Widiana (2020) menyatakan bahwa lansia yang mengalami gejala gangguan tidur seperti sering terbangun, sulit memulai tidur, terbangun dini hari, serta sulit untuk tidur kembali. Penelitian yang dilakukan oleh Nur dan Inne (2021) juga menyatakan lansia yang mengalami gangguan pola tidur juga mengeluh sering terbangun akibat kebisingan dan cahaya lampu.

Hasil pengkajian yang dilakukan peneliti tanggal 12 Mei 2024 didapatkan data bahwa Ny. M menderita hipertensi yang dengan keluhan gangguan pola tidur saat berusia 60 tahun. Lansia juga cenderung mengalami gangguan pola tidur dikarenakan mengalami perubahan neurologis akibat adanya penurunan jumlah neuron dimana fungsi dari neurotransmitter juga akan berkurang.

Sejalan dengan penelitian Rusdiana, dkk (2019) menyatakan bahwa seseorang dengan kualitas tidur yang buruk berkaitan dengan adanya penyakit hipertensi, dimana kualitas tidur yang buruk mengakibatkan penderita hipertensi mengalami kekambuhan dari hipertensi, dikarenakan kualitas tidur yang buruk dapat mengubah hormone stress kortisol dan system saraf simpatik sehingga terjadinya peningkatan tekanan darah.

#### **B. Hasil Analisa Implementasi Teknik Relaksasi Benson**

Laporan hasil implementasi ini didapatkan hasil diagnose prioritas yaitu gangguan pola tidur dengan focus tindakan yaitu memberikan teknik relaksasi benson. Tujuan dari pemberian terapi non farmakologi terapi relaksasi benson yaitu untuk membantu klien rileks serta mampu meningkatkan kualitas tidurnya. Relaksasi benson merupakan teknik respons relaksasi yang dibangun dengan mempertimbangkan keyakinan klien, dapat membangun suatu lingkungan internal yang dapat membantu klien mencapai tingkat kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik (Dian, 2021).

Teknik relaksasi Benson dapat dilakukan dengan duduk atau dalam posisi yang nyaman, menutup mata, melemaskan semua otot dari kaki

hingga wajah, dan bernapas melalui hidung sambil merasakan hembusan napas. Teknik ini dilakukan berulang kali selama 20 menit. Kemudian berdiam duduk selama beberapa menit dan perlahan membuka mata.

Teknik relaksasi benson yang dilakukan oleh peneliti yaitu sebanyak 1 kali dalam sehari selama 3 hari berturut-turut dengan waktu 10menit, implementasi dilakukan malam hari sebelum klien tidur. Implementasi hari pertama yang dilakukan pada Ny. M pada hari Senin, 13 Mei 2024 pukul 20.30 WIB, sebelum dilakukan terapi peneliti mendampingi Ny. M untuk mengisi kuesioner PSQI dan hasil nilai skor PSQI adalah 9 (>5 kualitas tidur buruk) setelah itu meminta Ny. M untuk memilih kalimat atau doa untuk memfokuskan kalimat relaksasi dan setelah itu Ny. M bersedia melakukan teknik relaksasi benson selama 10 menit yang sebelumnya sudah didemonstrasikan. Setelah dilakukan terapi, dan evaluasi pada pagi harinya Ny. M mengatakan belum merasakan perubahan apa apa.

Implementasi hari kedua, Ny. M mampu melakukan relaksasi benson sendiri meskipun tetap didampingi oleh peneliti sampai selesai. Pada hari ketiga Ny. M juga mampu melakukan terapi secara mandiri, selain terapi Ny. M juga telah diberikan edukasi mengenai kelola diit untuk pengidap Hipertensi. Kendala patuh kelola diit pada Ny. M adalah gaya hidup yang dilakukan oleh Ny. M dan keluarga dimana masih menyukai makanan dan minuman yang siap saji dan cenderung mengandung rasa asin serta bersantan.

Penerapan terapi relaksasi benson pada Ny. M dilakukan selama 3 hari berturut-turut di malam hari sebelum tidur selama 10 menit. Setelah 3 hari intervensi dilakukan pengisian PSQI dipagi hari setelah Ny. M bangun tidur didapatkan hasil 7 komponen gangguan tidur, sebelum dan sesudah intervensi.

Perbandingan hasil skor kuesioner PSQI sebelum dan sesudah intervensi

No	Komponen	Hasil skor pretest PSQI	Hasil skor posttest PSQI
1	Kualitas tidur subyektif	2	0

No	Komponen	Hasil skor pretest PSQI	Hasil skor posttest PSQI
2	Latensi tidur	3	2
3	Durasi tidur	1	0
4	Efisiensi kebiasaan tidur	0	0
5	Gangguan tidur	2	2
6	Penggunaan bat tidur	0	0
7	Disfungsi pada siang hari	1	0
Jumlah Skor Akhir		9	4

Tabel 5. 1 : Perbandingan PSQI sebelum dan sesudah intervensi

Hal ini membuktikan bahwa relaksasi benson dapat menurunkan gangguan tidur pada lansia. Dapat dibandingkan dengan pengkategorian kualitas tidur dalam penelitian Wahdatur (2018) menyatakan bahwa kualitas tidur baik apabila mempunyai nilai  $\leq 5$  dan kualitas tidur buruk apabila mempunyai nilai  $> 5-21$ . Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi nilai kualitas tidur maka semakin buruk kualitas tidur, sebaliknya semakin rendah nilai kualitas tidur maka semakin baik kualitas tidur seseorang.

Dalam penelitian Prasetyo, dkk (2019) menyatakan bahwa relaksasi Benson dapat menenangkan pikiran dan tubuh seseorang, mengurangi tekanan fisik, mental, dan emosi, sehingga tidak merasa cemas atau tegang. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi ini dapat membuat seseorang lebih santai, sehingga mengatasi masalah tidur. Relaksasi benson juga dapat dijadikan sebagai terapi non farmakologi yang efektif untuk pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur, dikarenakan terapi ini fleksibel dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun tanpa mengeluarkan biaya.

Selain meningkatkan kualitas tidur klien juga mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan implementasi Relaksasi Benson selama 3 hari tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Kuniadi (2018) menyatakan bahwa kualitas tidur yang tidak baik akan memudahkan penderita hipertensi mengalami kekambuhan penyakit hipertensi, karena kualitas tidur yang

buruk dapat mengubah hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Albertina (2019) juga menyatakan semakin baik kualitas tidur seseorang maka tekanan darah akan mendekati nilai normal.

### **C. Kekuatan dan Kelemahan Karya Ilmiah Akhir Ners**

#### **1. Kekuatan**

Kekuatan dalam laporan karya ilmiah ini yaitu sudah menggunakan format pengkajian yang sudah terstandar dari institusi. Kemudian penerapan intervensi pada EBN (*Evidence Based Nursing*) dapat dilakukan pada klien dimana klien yang mengalami keluhan gangguan tidur serta tidak memerlukan biaya untuk melakukannya.

#### **2. Kelemahan**

Kelemahan dalam laporan karya ilmiah ini adalah hanya dilakukan pada satu klien sehingga belum ada pembandingan pada klien lain dengan penyakit yang sama maupun berbeda.