

Pemberdayaan Lansia Melalui Pemberian Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Kecemasan Dan Meningkatkan Kualitas Tidur

¹*Ni Luh Emilia,²Low Mui Lang

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Stikes Bala Keselamatan Palu, Indonesia

²All Saints Homes, Singapura

Korespondensi: niluhemia101112@gmail.com

Abstrak: Lansia adalah seseorang yang rentan terhadap masalah kesehatan baik fisik maupun mental, serta memiliki beberapa keluhan kesehatan seperti gangguan tidur dan kecemasan. Tujuan dari kegiatan ini adalah dilakukannya pemberdayaan lansia melalui pemberian terapi relaksasi benson untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur. Hasil wawancara dan observasi didapatkan masalah lansia mengalami kecemasan dan gangguan tidur. Ada 47 lansia yang mengikuti kegiatan terapi. Terapi diawali dengan memberikan materi mengenai terapi relaksasi benson mulai dari pengertian, manfaat, cara melakukan terapi benson tersebut dan diakhiri dengan mempraktekkan terapi tersebut. Dari hasil wawancara pada lansia setelah diajarkan latihan relaksasi benson mereka mengatakan sangat senang dan akan berusaha menerapkan atau mempraktekkan sendiri terapi tersebut, mereka juga menyampaikan bahwa mereka antusias menunggu mahasiswa berkegiatan bersama mereka terutama dalam melakukan terapi relaksasi benson sehingga keluhan kesehatan seperti kecemasan dapat menurun dan kualitas tidur meningkat. Kesimpulan dari kegiatan ini yaitu terapi relaksasi benson sangat baik diterapkan pada lansia dengan masalah kecemasan dan gangguan tidur dengan cara memberdayakan dan melatih lansia dengan kebiasaan baik yang salah satunya melakukan terapi ini secara mandiri untuk meningkatkan kualitas kesehatan lansia

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

Abstract : Elderly people are people who are vulnerable to health problems, both physical and mental, and have several health complaints such as sleep disorders and anxiety. The purpose of this activity is to empower the elderly through the provision of Benson relaxation therapy to reduce anxiety and improve sleep quality. The results of interviews and observations found that elderly people experience anxiety and sleep disorders. There were 47 elderly people who participated in therapy activities. The therapy began by providing material on Benson relaxation therapy starting from the definition, benefits, how to do Benson therapy and ended with practicing the therapy. From the results of interviews with the elderly after being taught Benson relaxation exercises, they said they were very happy and would try to apply or practice the therapy themselves, they also said that they were enthusiastic about waiting for students to do activities with them, especially in carrying out Benson relaxation therapy so that health complaints such as anxiety can decrease and sleep quality increases. The conclusion of this activity is that Benson relaxation therapy is very good to apply to the elderly with anxiety problems and sleep disorders by empowering and training the elderly with good habits, one of which is doing this therapy independently to improve the quality of the elderly's health

Keywords : Anxiety, Sleep Quality, Elderly, Benson Relaxation

PENDAHULUAN

Semua manusia akan mengalami penuaan, sehingga kesehatan sangat penting khususnya bagi lansia. Semakin besarnya jumlah lansia di Indonesia akan membawa dampak positif maupun negatif di masa yang akan datang. Dampak positif akan dirasakan jika lansia berada dalam keadaan yang sehat, produktif dan aktif. Menurut peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 dikatakan lansia jika seseorang telah mencapai usia 60 tahun. Harapan hidup sekarang ini semakin meningkat sehingga proporsi populasi lansia telah meningkat secara signifikan dari 7,22% pada tahun 2006 menjadi 8,20% pada tahun 2011, dan menurut beberapa perkiraan, diproyeksikan akan meningkat lebih lanjut menjadi 10,5% dalam tahun 2025 dan menjadi 21,7% dalam tahun 2050¹. Di Indonesia lansia pada tahun 2017 yaitu 23,66 juta jiwa (9,03%) dan akan semakin meningkat menjadi 20,08 juta jiwa pada tahun 2020

2. Lansia memiliki masalah kesehatan yang cukup beragam mulai dari perasaan tidak berguna, mudah sedih, stress, depresi, ansietas, demensia, delirium dan gangguan tidur baik secara kualitas maupun kuantitas³. Gangguan tidur pada lansia sering disebabkan oleh beberapa faktor seperti lingkungan, penggunaan obat-obat dan hal ini akan mengakibatkan lansia penurunan kualitas tidur dengan gejala sering terbangun pada malam hari, rasa lelah pada siang hari dan sering mengeluh sulit untuk tidur serta mood depresi^{3,4}. Selain itu orang tua akan sangat rentan terhadap stres dan kecemasan sebagai akibat dari hilangnya atau berkurangnya harga diri, berkurangnya aktivitas dan stimulasi, kehilangan teman dan kerabat, hilangnya kemandirian fisik dan penyakit kronis, perubahan dalam kehidupan sehari-hari atau lingkungan tempat tinggal, ketakutan akan ajal dan dukungan social yang kurang. Di AS Lebih dari 40 juta orang dewasa mengalami gangguan ansietas atau kecemasan^{5,6}.

Masalah kecemasan dan gangguan tidur tersebut dapat diatasi menggunakan terapi farmakologi maupun non farmakologi seperti terapi benson. Relaksasi benson adalah sebuah teknik gabungan respon relaksasi dan keyakinan seseorang atau faith factor yang di dalamnya seseorang harus bfokus pada sebuah ungkapan religious yang di ucapkan secara berulang-ulang dengan teratur dan memiliki sikap pasrah serta membuat seseorang tersebut merasa tenang.⁷

Relaksasi Benson bertujuan melatih pasien agar mencapai suatu keadaan rileks, menurunkan ansietas, rasa marah, merilekskan otot dan tulang, mengatur irama jantung, hipertensi, mengurangi gangguan tidur, mengurangi rasa nyeri serta menurunkan ketegangan yang berhubungan dengan fisiologi tubuh.^{8,9} Dengan demikian relaksasi benson dapat dikatakan teknik relaksasi yang berhubungan dengan keyakinan seseorang dan membuat tubuh menjadi lebih rileks dan tenang.

Banyak teknik relaksasi lain yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah kesehatan seperti kecemasan tetapi, beberapa teknik ini membutuhkan biaya, pelatihan dan waktu yang lama serta tidak ada titik kunci untuk berkonsentrasi.¹⁰⁻¹² Sedangkan relaksasi benson lebih murah, sederhana, aman dan cukup singkat serta kelebihan lainnya adalah adanya sikap pasif serta kata kunci yang akan lebih mempercepat pasien menuju puncak rileksnya.¹²⁻¹⁵

Data yang dipeoleh dari praktek belajar dilapangan pada lansia binaan STIKes Bala Keselamatan Palu yang mendapat kunjungan praktek lapangan selama 1 bulan, banyak lansia yang mempunyai masalah yaitu gangguan tidur, cemas bahkan depresi akibat penyakit yang di derita maupun akibat kesepian. Dari hal di atas maka penulis tertarik untuk melakukan pemberdayaan lansia melalui pengajaran terapi non farmakologis yang mudah, sederhana dan murah serta dapat dilakukan sendiri oleh lansia untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur dengan mengajarkan terapi relaksasi benson.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan survey dan pelatihan serta dokumentasi. Tahap pra kegiatan dimulai dari penyusunan program, pengumpulan data awal lansia yang berjumlah 47, sosialisasi kegiatan dan tempat kegiatan yang dilaksanakan di aula STIKes Bala Keselamatan Palu. Tahap kegiatan dimulai dari pelaksanaan program kegiatan yang sudah tersusun diawal dan dilanjutkan dengan pelatihan terapi relaksasi benson bagi lanjut usia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dimulai dari wawancara dan pengambilan data dari lansia melalui mahasiswa praktek mengenai jumlah lansia, lansia dengan gangguan tidur dan kecemasan. Kegiatan ini juga mempertimbangkan kondisi, kesehatan dan kesiapan lansia dalam mengikuti terapi. Hasil wawancara dan

observasi ada 47 lansia yang bersedia mengikuti kegiatan terapi. Lansia di kumpulkan di ruangan aula STIKes Bala Keselamatan Palu yang selanjutnya diminta untuk mengisi data lansia yang dibantu oleh mahasiswa keperawatan. Setelah itu kami awali dengan memberikan materi mengenai terapi relaksasi benson mulai dari pengertian, manfaat, cara melakukan terapi benson tersebut dan diakhiri dengan semua lansia mempraktekkan relaksasi ini secara bersama-sama dan diberikan kesempatan untuk melakukannya secara sendiri-sendiri.

Pada akhir kegiatan kami mengevaluasi kemampuan lansia memahami dan mempraktekkan terapi benson yang di ajarkan yang kemudian terapi ini akan dilanjutkan oleh lansia yang akan di pantau oleh mahasiswa praktek dalam penerapannya untuk dapat mengatasi masalah kesehatan terutama mengatasi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur. Dari hasil wawancara pada lansia setelah diajarkan latihan relaksasi benson mereka mengatakan sangat senang dan akan berusaha menerapkan atau mempraktekkan sendiri terapi tersebut, mereka juga menyampaikan bahwa mereka antusias menunggu mahasiswa berkegiatan bersama mereka terutama dalam melakukan terapi relaksasi benson sehingga keluhan kesehatan seperti kecemasan dapat menurun dan kualitas tidur meningkat.



Gambar 1 & 2 : Pelatihan pemberdayaan lansia mengenai terapi relaksasi benson

Penurunan kesahatan atau masalah kesehatan yang dialami lansia kadang-kadang sedikit berbeda dengan orang dewasa seperti kesulitan dalam beraktivitas, inkontinensia atau kondisi di mana tidak dapat mengontrol buang air kecil, malnutrisi, terjadi penurunan imunitas, insomnia dan gangguan psikologi, termasuk gangguan mental (misalnya kecemasan dan depresi).¹⁶⁻¹⁹ Menurut LeBlanc 2009; Sivertsen 2009, sepertiga orang dewasa di negara-negara Barat mengalami gangguan kualitas tidur serta sulit untuk mempertahankannya walaupun hanya sekali dalam seminggu, dan 6% hingga 15% mengalami insomnia karena mereka melaporkan gangguan tidur ditambah lagi mereka disfungsi siang hari.²⁰ Sedangkan menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan sekitar satu dari setiap 10 orang lanjut usia kemungkin menderita depresi.²¹

Menurut data dari WHO setiap tahun terjadi peningkatan gangguan sulit tidur kurang lebih 80%, sedangkan di Indonesia sekitar 10% lansia mengalami insomnia pada tahun 2014 yang artinya dari total 238 juta penduduk kurang lebih 28 juta menderita insomnia. Dan lebih sering terjadi pada usia 50 tahun.¹⁶ Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari & Leonard (2018) di Provinsi Sumatra Barat khususnya di Padang, dari 30 lansia yang menjadi sampel semuanya memiliki kualitas tidur yang buruk, sebanyak 22 orang dengan usia 60-75 tahun dan 19 orang lebih dari 75 tahun.¹⁶

Pentingnya tidur bagi kesehatan khususnya lansia perlu mendapatkan perhatian dan penanganan yang serius. Secara farmakologi obat dapat digunakan untuk mengatasi gangguan tidur seperti obat golongan hipnotik seperti Benzodazepin, Kloralhidrat dan Prometazin (Phenergen). Obat ini dapat mempercepat waktu tidur, memperpanjang tidur dan waktu bangun tidur yang lebih lama. Tetapi hal ini akan memberikan pengaruh negative seperti rasa mual, mengantuk disiang hari sampai pada ketergantungan obat yang dapat merusak kualitas tidur.¹⁶⁻²¹

Untuk meningkatkan kualitas tidur dapat juga dilakukan dengan cara non farmakologi seperti pemberian aroma terapi lavender,²² terapi musik,²³ terapi mandi air hangat,²⁴ senam lansia,²⁵ art therapy,²⁶ dan terapi benson.^{27,28} Teknik relaksasi benson adalah bagian dari teori *Self Care* yang dikemukakan oleh *Dorathe E Orem*. Teori *Self Care* menjelaskan kemampuan seseorang untuk merawat dirinya sendiri secara mandiri sehingga tercapai kemampuan untuk mempertahankan kesehatan dan kesejahteraanya, karena relaksasi benson adalah teknik yang memfokuskan seseorang terhadap sebuah ungkapan religious seperti nama-nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah.^{29,7}

Relaksasi Benson bertujuan untuk melatih pasien agar dapat mengkondisikan dirinya untuk mencapai keadaan rileks, mengurangi ansietas, marah, menurunkan ketegangan otot dan tulang, distritmia jantung, hipertensi, insomnia, nyeri dan menurunkan ketegangan pada tubuh.^{8,9} Dengan demikian relaksasi benson dapat dikatakan teknik relaksasi yang berhubungan dengan keyakinan seseorang yang jika diterapkan dengan benar akan menciptakan perasaan rileks dan tenang.²⁷⁻²⁸

KESIMPULAN

Terapi relaksasi benson sangat baik diterapkan pada lansia dengan masalah kecemasan dan gangguan tidur dengan cara memberdayakan dan melatih lansia dengan kebiasaan baik yang salah satunya melakukan terapi ini secara mandiri untuk meningkatkan kualitas kesehatan lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami sampaikan kepada Institusi ada STIKes Bala Keselamatan Palu, Kaprodi DIII Keperawatan, mahasiswa dan semua lanjut usia yang menjadi responden dalam mendukung dan terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lankarani KB, Afshari R. Alcohol consumption in Iran. *Lancet*. 2014;384(9958):1927–8.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil kesehatan Indonesia 2019. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta; 2019. 487 p. Available from: <https://pusdatin.kemkes.go.id/>
3. Fefi PN. Pengaruh Terapi Musik Keroncong Dan Aromaterapi Lavender (*Lavendula Angustifolia*) terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta. 2015;
4. Ardi AAK, Isnaeni Y. Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta. 2015;
5. Boyd MA. *Psychiatric nursing: contemporary practice*, lippincott. Philadelphia: Williams & Wilkins. 2008.
6. Alipour F, H S, A F, H N, E K. The role of social support in the anxiety and depression of elderly. *Iran J Ageing*. 2009. 4 p.
7. Ernasari E, Safruddin S, Amir H, Padhila NI, Suhermi S. Penyuluhan Non Hemoragik Stroke pada Keluarga Pasien di Intensive Care Unit (ICU) RSP. *Ibnu Sina YW-UMI. Idea Pengabdian Masyarakat*. 2023;3(01):39-43.

8. Benson H, Proctor W, Nurhasan. Dasar-dasar respons relaksasi : bagaimana menggabungkan respons relaksasi dengan keyakinan pribadi anda. Bandung: Kaifa; 2000.
9. Emilia NL, Sarman JN, Beba NN, Yanriatuti I, Matongka YH, Novita M. The Effectiveness of Benson Relaxation Therapy To Reduce Anxiety In Student Competency Test Participants. *An Idea Health Journal*. 2022;2(03):111-6.
10. Mitchell M.D M. Dr . Herbert Benson ' s Relaxation Response. 2013;
11. Octavio E, Gutiérrez F, Andrés V, Camarena T. Music Therapy in Generalized Anxiety Disorder. *Arts Psychother*. 2015;
12. Rosemary PA, Marie D. Relaxation Techniques a Practical Guide for the Health Care Professional. Fourth Edi. Rosemary PA, editor. London: Churchill Livingstone Elsevier; 2010.
13. Kiani F, Ali M, Zadeh H, Shahrakipour M. The effect of Benson ' s relaxation method on hemodialysis patients ' anxiety . 2017;28(2):1075–80.
14. Mahdavi A, Ali M, Gorji H, Morad A, Gorji H. Implementing Benson ' s Relaxation Training in Hemodialysis Patients : Changes in Perceived Stress , Anxiety , and Depression. 2013;5(9):536–40.
15. Troidle L, Watnick S, Wuerth DB, Gorban-brennan N, Kliger AS, Finkelstein FO. Peritoneal Dialysis Patients. 2003;42(2):350–4.
16. Sari D, Leonard D. Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. 2018;3(1):121–30.
17. Salehi L, Salaki S, Alizadeh L. Health-related quality of life among elderly member of elderly centers in Tehran. *Iran J Epidemiol [Internet]*. 2012;8.
18. Hamidizadeh S, Ahmadi F, Fallahi M. The effect of progressive muscle relaxation on blood pressure in elderly patients with primary hypertension in elderly people living in the center of the Kahrizak in 2004. *J Rehabil*. 2024. 5(4):48–52.
19. Emilia NL, Tarigan S. Virtual Edukasi Tentang Psikologis dan Tips untuk Mengatasi Psikotik pada Lansia di Masa Pandemi Covid 19 di Kota Palu. *Idea Pengabdian Masy*. 2022;2(02):102–6.
20. Molyneaux E., Telesia LA., Henshaw C, Boath E, Bradley E HL. Antidepressants for insomnia in adults (Review) Summary Of Findings For The Main Comparison. *Cochrane Database Syst Rev*. 2018;(5).
21. World Health Organization (WHO). Depression: evidence-based recommendations for management of depression in non-specialized health settings.
22. Hirokawa K, Nishimoto T, Taniguchi T. Effects of Lavender Aroma on Sleep Quality in Healthy Japanese Students. *Percept Mot Skills*. 2012;114(1):111–22.
23. Chan MF, Chan EA, Mok E. Effects of music on depression and sleep quality in elderly people: A randomised controlled trial. *Complement Ther Med*. 2010;18(3–4):150–9.
24. Triyadini, Asrin ASU. Efektivitas terapi massage dengan terapi mandi air hangat terhadap penurunan insomnia lansia. *Soedirman J Nurs*. 2010;3(3):17–23.
25. Sumedi T, Wahyudi AK, Di L, Wredha P, Cilacap D. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia. *J Keperawatan Soedirman (The Soedirman J Nursing)*. 2010;5(1):13–9.
26. Luh Emilia N, Susanto D. Penerapan Art Therapy Untuk Mengatasi Distress Spiritual Pada Lansia Di Desa Tindaki Provinsi Sulawesi Tengah: Studi Kasus. *J Kesehat dan Teknol*. 2023;1(1):1–7.
27. Novita M, Emilia NL, Sabarulin S, Assa AAY, Purwanza SW. Application of Benson's Relaxation Therapy to Reducing Anxiety in Patients Hypertension: Case Study. *Adi Husada Nurs J*. 2023;9(1):37.
28. Hidayat R, Amir H. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *An Idea Health Journal*. 2023;1(01):21-5.
29. Alligood R. Pakar Teori Keperawatan dan Karya Mereka. 8 th edisi. Singapore: Saunder Elsevier; 2017.