

Upaya Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Pasien Hipertensi Melalui Terapi Relaksasi Benson

Yolanda Anastasia Sihombing^{1a*}, Marsinta Mutiara Paulina^{1b}

¹ Program Studi Diploma III Keperawatan, Akademi Keperawatan HKBP Balige

^a anastasiayolanda409@gmail.com*, ^b anastasiayolanda409@gmail.com

* Corresponding Author

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Sejarah artikel: Tanggal diterima : 04 Desember 2022 Tanggal revisi : 08 Desember 2022 Diterima : 11 Desember 2022 Diterbitkan : 13 Desember 2022	Latar Belakang. Hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi didalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan. Pada penderita hipertensi, gejala yang sering muncul adalah sakit kepala, pandangan mata kabur, mudah marah, sulit tidur, nyeri dada, pusing, denyut jantung kuat dan cepat. Kualitas tidur yang buruk akan berpengaruh besar terhadap kenaikan tekanan darah sehingga bisa mengalami pemicunya hipertensi dan berbagai penyakit lainnya. Terdapat dua metode penatalaksanaan yang dapat meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan cara farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu penatalaksanaan non farmakologi yaitu teknik relaksasi relaksasi benson, terapi relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengangkat studi kasus pada pasien hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur dengan judul upaya mengatasi gangguan pola tidur pada pasien hipertensi melalui terapi relaksasi benson. Desain penulisan yang dilakukan adalah pengolahan data diambil dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan kepada pasien. Pada metode wawancara dilakukan untuk mengetahui data subjektif pasien, dan berdasarkan data observasi terkait pemeriksaan fisik head to toe. Intervensi yang dilakukan peneliti adalah terapi relaksasi benson dalam mengatasi gangguan pola tidur. Tujuan Memberikan terapi relaksasi benson. Pada diagnosa gangguan pola tidur adalah masalah teratasi dengan kriteria hasil yang ada pada klien yaitu klien sudah tidak sulit lagi dalam memulai tidurnya dan tidak terjaga saat tidur. Metode penelitian. Metode observasi partisipasif, metode wawancara dan metode dokumentasi. Hasil yang didapatkan yaitu adanya pengaruh terapi relaksasi benson dalam mengatasi gangguan pola tidur.
Kata Kunci : Hipertensi Gangguan Pola Tidur Terapi Relaksasi Benson	

Copyright (c) 2022 Care Journal

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi didalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan (Aisyiyah FN, 2012). Sedangkan menurut Aspriani (2014) hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan pada tekanan darah di atas normal yang menyebabkan terjadinya peningkatan angka morbiditas (kesakitan) dan angka mortalitas (kematian). Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan tak sadar yang masih dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik ataupun rangsangan lain (Guyton AC, 2014).

Menurut *National Sleep Foundation* (2012) rekomendasi durasi waktu tidur untuk orang dewasa (24-64) adalah 7-9 jam. Gangguan pola tidur merupakan gangguan yang terjadi pada kualitas dan kuantitas waktu tidur seseorang akibat faktor eksternal (Tim Pokja SDKI DPP, 2016). Kualitas tidur tidak hanya dinilai dari aspek kualitatif tetapi juga aspek kuantitatif seperti misalnya lamanya waktu tidur, waktu yang diperlukan untuk tertidur dan frekuensi terbangun dari tidur pada malam hari. Selain itu penilaian subjektif tidur juga tidak boleh diabaikan seperti misalnya perasaan puas dan segar setelah bangun di pagi hari, rasa berenergi atau kelelahan yang muncul pada saat bangun tidur di pagi hari (Adrian, 2019).

Menurut WHO tahun 2011 ada 30-50 juta orang di Amerika yang mengalami gangguan pola tidur karena hipertensi. Survey yang dilakukan di Singapura juga menunjukkan bahwa ada 8%-10% orang yang tinggal di Singapura mengalami gangguan pola tidur yang dikarenakan oleh Riwayat penyakit hipertensi. Sedangkan di Indonesia ada sebanyak 28.053 juta orang yang mengalami gangguan pola tidur atau sekitar 11,7%, dan 10 % nya dialami oleh pasien hipertensi. Data ini hanya berdasarkan indikasi secara umum, jumlah ini akan terus bertambah seiring dengan waktu dan perubahan gaya hidup (Nugroho, 2016). Prevalensi hipertensi di Propinsi Sumatera Utara mencapai 6.7% dari jumlah penduduk di Sumatera Utara dan 99% diantaranya mengalami gangguan pola tidur, berdasarkan data Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan. Ini berarti bahwa jumlah penduduk Sumatera Utara yang menderita hipertensi mencapai 12,42 juta jiwa tersebar di beberapa Kabupaten (Kemenkes, 2013). Di Kabupaten Toba Samosir ada 7.032 kasus yang mengalami gangguan pola tidur yang dikarenakan oleh hipertensi (Dinas Kesehatan Kabupaten Toba, 2016).

Pada penderita hipertensi, gejala yang sering muncul adalah sakit kepala, pandangan mata kabur, mudah marah, sulit tidur, nyeri dada, pusing, denyut jantung kuat dan cepat (Anggraini, A.D., dan Waren, 2014). Hubungan antara tidur dengan hipertensi terjadi akibat aktivitas simpatik pada pembuluh darah sehingga seseorang akan mengalami perubahan curah jantung yang tidak signifikan pada malam hari. Penurunan pada resistansi pembuluh darah perifer menyebabkan penurunan nokturnal normal pada tekanan arteri. Aktivitas saraf simpatis saat tidur meningkat secara signifikan dan sangat bervariasi selama tidur dibandingkan dengan waktu bangun tidur (Hidayat, 2014).

Purnawan, Iwan (2013), menyatakan bahwa terdapat dua metode penatalaksanaan yang dapat meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan cara farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan teknik relaksasi. Dengan metode relaksasi dapat mengontrol sistem saraf yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah (Suiroka, 2012). Konsep dasar teknik relaksasi pada hakekatnya cara relaksasi yang diperlukan untuk menurunkan ketegangan pada otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah, dan pernafasan (Aspriani, 2014).

Teknik relaksasi saat ini terus dikembangkan menjadi beberapa teknik, salah satunya yaitu relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan metode teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson, seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi kesehatan. Relaksasi benson yaitu salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah dalam pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya. Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu atau faith factor. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai dengan sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk pasien itu sendiri (Solehati, 2015).

Cara kerja teknik relaksasi benson ini yaitu berfokus pada kata ataupun kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam. Pernafasan yang panjang akan memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas

mengeluarkan karbondioksida (CO₂) dan pada saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia) (Novitasari Ike, 2014).

Penelitian yang dilakukan Febri (2019) tentang "Pengaruh terapi relaksasi benson pada kualitas tidur pada lansia yang hipertensi di Randusari Surakarta." menyatakan bahwa 23 orang (54,8%) responden menyatakan kualitas tidur meningkat setelah pemberian terapi relaksasi benson dan 19 orang (45,2%) tidak mengalami pengaruh yang signifikan. Latar belakang dan hasil dari penelitian terdahulu tersebut, peneliti tertarik untuk mengangkat studi kasus pada pasien hipertensi yaitu Tn.P yang mengalami gangguan pola tidur dengan judul "Upaya mengatasi gangguan pola tidur pada pasien hipertensi melalui terapi relaksasi benson"

BAHAN DAN METODE

Desain studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan suatu metode yang relevan dengan tujuan yang ingin dicapai (Sugiyono, 2017). Pendekatan deskriptif menurut Sugiyono (2017) adalah metode penelitian deskriptif ini dilakukan untuk mengetahui keberadaan variable mandiri, baik hanya pada satu variabel atau lebih (variabel yang berdiri sendiri atau variabel bebas) tanpa membuat perbandingan variabel itu sendiri dan mencari hubungan dengan variabel lain.

Tempat dan Waktu Studi Kasus

1. Tempat

Pada kasus hipertensi ini pengambilan kasus dilakukan dirumah klien yang berada di Desa Lumbanatas Sariburaja-Janjimaria, Kecamatan Balige.

2. Waktu

Penelitian ini dilakukan mulai bulan 24 Mei sampai 6 Juni 2021

Subjek studi kasus

1. Kriteria Inklusi

- a) Pasien terdiagnosis hipertensi dan mengalami gangguan pola tidur
- b) Pasien hipertensi yang bersedia menjadi subjek studi kasus
- c) Pasien hipertensi yang menjalani perawatan dirumah

2. Kriteria Eksklusi

- a) Klien hipertensi yang mengalami gangguan bicara

HASIL DAN DISKUSI

A. Hasil

Pada lembar observasi sebelum pemberian terapi relaksasi benson pada klien hipertensi dengan keluhan utama sulit untuk memulai dan sering terbangun saat tidur dengan skor 1 yaitu sangat meningkat setelah diberikan terapi relaksasi benson selama lima hari didapatkan skor pada keluhan sulit tidur yaitu 3 dan sering terbangun mendapat skor 3.

Tabel 2. Lembar Observasi
Sumber SLKI

Indikator	Sebelum Penatalaksanaan	Setelah Penatalaksanaan				
		H-1	H-2	H-3	H-4	H-5
Keluhan sulit tidur	1	2	2	3	3	3
Keluhan sering terjaga dan terbangun	1	2	2	2	2	3

B. Pembahasan

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan pada tekanan darah di atas normal yang menyebabkan terjadinya peningkatan angka morbiditas (kesakitan) dan angka mortalitas (kematian). Pada penderita hipertensi, gejala yang sering muncul adalah sakit kepala, pandangan mata kabur, mudah marah, sulit tidur, nyeri dada, pusing, denyut jantung kuat dan cepat (Anggraini, A.D., dan Waren, 2014). Hubungan antara tidur dengan hipertensi terjadi akibat aktivitas simpatik pada pembuluh darah sehingga seseorang akan mengalami perubahan curah jantung yang tidak signifikan pada malam hari. Penurunan pada resistansi pembuluh darah perifer menyebabkan penurunan nokturnal normal pada tekanan arteri. Aktivitas saraf simpatis saat tidur meningkat secara signifikan dan sangat bervariasi selama tidur dibandingkan dengan waktu bangun tidur (Solehati, 2015).

Purnawan, Iwan (2013), menyatakan bahwa terdapat metode penatalaksanaan yang dapat meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan teknik relaksasi. Dengan metode relaksasi dapat mengontrol sistem saraf yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur. Teknik relaksasi saat ini terus dikembangkan menjadi beberapa teknik, salah satunya yaitu relaksasi benson (Suiroka, 2012). Maka dari itu peneliti memilih terapi relaksasi benson menjadi salah satu penanganan gangguan pola tidur pada klien Tn. Pa karena menurut peneliti terapi ini cocok dilakukan pada klien, salah satu faktor penyebab klien gangguan pola tidur adalah faktor pikiran klien. Oleh karena itu secara teori, teknik relaksasi benson bermanfaat menurunkan ketegangan pada otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah, dan pernafasan serta pola tidur (Aspriani, 2014).

Pada diagnosa keperawatan, dalam teori peneliti mendapatkan 7 diagnosa keperawatan tetapi setelah dilakukannya pengkajian, peneliti hanya mendapatkan 2 diagnosa keperawatan yang terdapat pada teori yaitu nyeri kronis dan gangguan pola tidur. Selain dari teori tersebut ada 1 diagnosa lainnya yang muncul diluar dari teori tersebut yaitu ansietas. Diagnosa yang diteliti oleh peneliti adalah gangguan pola tidur dimana data yang mendukung diagnosa tersebut adalah dari keluhan klien yaitu dimana klien susah untuk memulai tidurnya, sering terbangun saat tidur, waktu tidur yang minim dan klien sering mengigau saat tidur.

Implementasi ini dilakukan selama lima hari dan sudah mengikuti prosedur kerja yang sudah dirancang oleh peneliti. Namun berdasarkan hasil evaluasi hari pertama sampai hari kelima masalah gangguan pola tidur pada TN. Pa hanya teratasi sebagian. Setelah peneliti melakukan analisa dan penelusuran baik melalui jurnal maupun teori, seharusnya terapi relaksasi benson dilakukan 2 x dalam 1 hari dan harus dilakukan selama bertahun seperti yang sudah diteliti oleh Soleh (2016) Dan penemu

terapi benson yaitu Herbert Benson juga melakukan riset selama bertahun untuk membuktikan bahwa terapi benson dapat meningkatkan pola tidur seseorang serta dalam buku Herbet Benson yang berjudul *relaxation response* dimana hasilnya didapatkan bahwa terapi benson mempunyai efek pada pola tidur seseorang. Dan faktor yang menjadi hambatan dari keberhasilan terapi relaksasi benson ini adalah salah satunya dari diri klien sendiri dimana klien merupakan seorang kepala rumah tangga dan seorang ayah bagi putrinya, dimana kondisi ekonomi yang kurang baik yang menjadi salah satu faktor klien menjadi cemas lalu tekanan darah klien meningkat dan akhirnya klien mengalami gangguan pola tidur, dimana klien setiap harinya harus memikirkan kondisi keuangan, bagaimana kondisi putrinya karena saat ini putrinya memasuki masa akhir perkuliahan yang mengeluarkan lumayan banyak biaya serta klien merupakan satu satunya orang yang bekerja dalam keluarganya.

Terapi relaksasi benson ini tidak dapat dilakukan secara maksimal oleh peneliti dikarenakan jadwal aktivitas klien yang tidak memungkinkan. Klien hanya dapat diberikan terapi relaksasi benson pada malam hari saja dan hanya dapat dilakukan 5 hari saja dikarenakan keterbatasan waktu si peneliti sendiri. . Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Ratnawati (2019) "Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap peningkatan gangguan pola tidur" dimana Ratnawati sebagai peneliti telah meneliti pengaruh terapi relaksasi benson dimana terapi ini berpengaruh terhadap peningkatan pola tidur seseorang tetapi tidak 100 % dan Afdhol Hidayat (2016) sebagai peneliti pengaruh terapi relaksasi benson terhadap pola tidur menyatakan hasilnya dimana setelah dilakukannya intervensi terapi relaksasi benson adanya sedikit peningkatan terhadap pola tidur kliennya yang sebanyak 15 klien.

KESIMPULAN

Peneliti telah melakukan asuhan keperawatan terhadap klien yang berinisial Tn, Pa yang sesuai dengan kriteria inklusi peneliti. Berdasarkan asuhan keperawatan yang dilakukan pada Tn. Pa maka dapat diambil beberapa simpulan yaitu peneliti menyusun resume keperawatan dalam memberikan tindakan melakukan terapi relaksasi benson untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur klien dengan melakukan pengkajian, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Hasil pengkajian dari Tn. Pa yaitu klien mengalami gangguan pola tidur yang ditandai dengan keluhan klien yaitu sulit untuk memulai tidur dan sering terbangun saat tidur.

Implementasi yang dilakukan berupa melakukan terapi benson yang dilakukan selama lima hari dan dilakukan selama kurang lebih 10 – 15 menit. Dengan dilakukannya implementasi ini gangguan pola tidur klien teratasi sebagian dan klien mampu melakukan terapi relaksasi benson secara mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini hingga penelitian ini berjalan dengan lancar tanpa halangan yang berarti

REFERENSI

- Adrian, S. J. (2019). *Hipertensi Esensial: Diagnosa Dan Tatalaksana Terbaru Pada Dewasa*. 46(3), 172–178.
- Aisyiyah FN. (2012). *Faktor resiko hipertensi pada empat kabupaten/kota dengan prevelensi hipertensi tertinggi di jawa dan sumatra*.
- Anggraini, A.D., dan Waren, A. (2014). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi*.
- Aspriani, R. yuli. (2014). *Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular*.
- Febri, dkk. (2019). *Pengaruh terapi relaksasi benson pada kualitas tidur pada lansia yang hipertensi di Randusari Surakarta*.

- Guyton AC, H. J. (2014). *buku ajar fisiologi kedokteran edisi keduabelas* (12th ed.). Elsevier Saunders.
- Hidayat, A. (2014). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Salemba Medika.
- Novitasari Ike, & dkk. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress Kerja Pada Karyawan Di PT Tri Cahya Purnama Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 1, 1–12.
- Purnawan, Iwan, S. (2013). *Mengelola Pasien dengan Ventilator Mekanik*. Rekatama.
- Solehati, T. & K. C. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Hipertensi*. PT Refika Aditama.
- Suiroka. (2012). *Penyakit Degeneratif*. Nuha Medika.
- Tim Pokja SDKI DPP. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik* (1st ed.). DPP PPNI.