

EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG MENGALAMI INSOMNIA

Aulia Rahmawati¹, Retno Lusmiati Anisah², Tri Suraning Wulandari³
auliarhmt11@gmail.com¹, retno30kusuma@gmail.com², trisuraningwulandari@gmail.com³
Akper Alkautsar Temanggung

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang telah menyelesaikan sebagian besar mata kuliah wajib serta pilihan, dan kini fokus pada penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Masalah yang dihadapi pada mahasiswa tingkat akhir salah satunya adalah insomnia. Insomnia merupakan suatu gangguan tidur yang sering terjadi, dimana gangguan seperti kesulitan tertidur atau bangun terlalu cepat yang dialami oleh seseorang secara terus menerus dengan prevalensi 67% mahasiswa Indonesia mengalami insomnia ditandai dengan sulit memulai untuk tidur, mengalami kesulitan untuk tetap tidur, bangun terlalu dini, resah gelisah pada siang hari, tidak puas dengan kualitas tidurnya, mudah mengantuk, sulit untuk berkonsentrasi, mudah marah, dan terasa mudah lelah pada siang hari, keadaan tersebut dapat menimbulkan sesuatu yang tidak diinginkan. Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah keperawatan gangguan pola tidur insomnia adalah dengan terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson mampu meningkatkan oksigenasi pada tubuh agar otot lebih rileks dan perasaannya lebih tenang. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran terapi relaksasi benson dapat menurunkan insomnia pada mahasiswa tingkat akhir. Metode penelitian yang digunakan yaitu studi kasus dengan menggunakan metode kualitatif. Hasil studi kasus dengan menggunakan alat ukur KSPBJ-IRS dan SLKI pada responden 1 dan responden 2 terdapat penurunan tingkat insomnia yang dialami. Kesimpulan terapi relaksasi benson dapat menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci : Insomnia, Mahasiswa Tingkat Akhir, Terapi Relaksasi Benson

PENDAHULUAN

Data National Sleep Foundation (2023) menemukan, 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara mengalami insomnia, dan sekitar 7,3% adalah mahasiswa yang mengalami insomnia. Rata-rata orang dewasa di seluruh dunia tidur hanya 6,8 jam per minggu dan 7,8 jam per pekan di akhir pekan. Orang dewasa muda terutama mahasiswa merupakan salah satu kelompok usia yang paling rentan terhadap kurang tidur, karena beban tugas akademik yang berat. Mahasiswa bahkan mungkin terjaga di malam hari untuk menyelesaikan tugas sekolah (Gómez-Chiappe et al., 2020)

Banyak penduduk yang tinggal di Indonesia juga dilaporkan memiliki waktu tidur yang singkat. Menurut survei yang dilakukan oleh (Zepp Health., 2021), Indonesia berada di posisi terendah dibandingkan beberapa negara dalam hal durasi tidur rata-rata harian. Penduduk Indonesia hanya tidur 6 jam 36 menit setiap hari, lebih sedikit daripada Jepang, yang memiliki 6 jam 44 menit setiap hari. Sekitar 67% mahasiswa di Indonesia mengalami insomnia yang dapat berdampak pada kehidupan pribadi dan prestasi akademik mereka. Salah satu penyebab bagi mahasiswa adalah menyusun tugas akhir. Banyak mahasiswa mengalami masalah gangguan tidur selama masa penyusunan tugas akhir. Mahasiswa tingkat akhir sering menunda tidur untuk mengerjakan skripsi, yang menyebabkan mereka tertidur hingga larut malam (Wijiyanti dan Linggardini, 2020). Hasil dari beberapa penelitian di Indonesia tentang kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir. Salah satunya,

Saputra (2020), menemukan bahwa kualitas tidur 81,8% mahasiswa tingkat akhir memiliki kualitas buruk. Hasil penelitian Ramadita et al., (2023) menunjukkan bahwa stres akademik mempengaruhi kualitas tidur sebesar 29,4% dan sisanya 70,6% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian dengan hasil analisis menunjukkan bahwa baik atau buruknya kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir berkaitan dengan seberapa besar stres akademik yang dialaminya.

Tanda dan gejala yang biasa muncul pada insomnia, yaitu sulit memulai untuk tidur, mengalami kesulitan untuk tetap tidur, bangun terlalu dini, resah gelisah pada siang hari, tidak puas dengan kualitas tidurnya, mudah mengantuk, sulit untuk berkonsentrasi, mudah marah, dan terasa mudah lelah pada siang hari(Hilalliyah, 2020)

Penyebab insomnia sendiri yaitu karena kecemasan, ketidaknyamanan fisik, depresi, dan menderita penyakit. Kemudian bisa juga disebabkan karena stress emosional sehingga dapat menyebabkan gelisah dan tidak bisa tidur, ketergantungan pada obat-obatan, dan lingkungan sekitar juga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang(Irmawaty, 2020)

Komplikasi yang terjadi pada seseorang yang mengalami dapat menyebabkan kesulitan tidur yang berkepanjangan dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental, mengganggu aktivitas sehari-hari. Kemudian, dapat meningkatkan risiko gangguan kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya, serta dapat berisiko terhadap penyakit jantung, hipertensi, diabetes, gangguan metabolisme, dan meningkatkan resiko kecelakaan(National Sleep Foundation., 2023.)

Penatalaksanaan insomnia dibagi menjadi 2 yaitu penatalaksanaan farmakologi dan non-farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi bergantung pada konsumsi obat, yang menyebabkan tidur lebih cepat, mudah, lama, dan bangun lebih sedikit. Namun penggunaan yang terlalu sering atau berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan. Pada penatalaksanaan non-farmakologi terapi relaksasi benson dapat dengan melakukan terapi relaksasi yang digunakan pada orang yang mengalami masalah tidur. contohnya dengan terapi relaksasi napas dalam, terapi relaksasi benson, terapi musik, dan terapi relaksasi lainnya(Sari D dan Leonard D., 2018)

Terapi relaksasi benson adalah kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan fokus pada keyakinan. Teknik relaksasi benson merupakan cara mengatur pernafasan, yaitu pada irama dan intensitas yang lebih lambat dan dalam dan dilakukan dengan rutin, terutama dengan irama yang tepat, akan membuat lebih terasa nyaman secara fisik dan mental (Novitasari, 2014) Relaksasi ini dianggap mudah untuk dilakukan secara mandiri dan dapat dilakukan kapan saja (Rahman, 2019). Teknik relaksasi Benson berfokus pada keyakinan dan menghilangkan pikiran yang mengganggu (Wita C.A Kawulusan, 2022) Oleh karena itu, tempat yang tenang, aman, dan nyaman diperlukan untuk melakukannya. Teknik relaksasi ini dapat mengurangi kecemasan, nyeri, stres, dan gangguan tidur dengan mengurangi pelepasan kortisol dan epinefrin serta meningkatkan pelepasan serotonin dan endorfin. Teknik relaksasi Benson memiliki banyak keuntungan: mudah digunakan, tidak membutuhkan banyak waktu atau uang, dan tidak menimbulkan efek samping (Jessica et al, 2022).

Hasil penelitian Jessica et al., (2022) tentang “Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa” dengan jumlah subjek yang efektif hingga akhir penelitian adalah 29 orang, dengan rincian 5 (17,2%) laki-laki dan 24 (82,8%) perempuan. dapat dilihat skor pre-test dan post-test subjek penelitian didapatkan hasil $p=0,004$ yang menandakan adanya peningkatan kualitas tidur yang bermakna setelah intervensi. Penerapan relaksasi benson ini dilakukan selama 14 hari secara rutin setiap pagi dan sore hari dengan waktu 20-30 menit. Hasil penelitian Arif Rakhman et al. (2023) menunjukkan bahwa pemberian terapi kombinasi relaksasi benson dengan aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur mahasiswa. Terapi relaksasi benson ini dilakukan selama 2 minggu pada pagi dan sore hari

dengan kurun waktu 15-20 menit. Hasil penelitian Rifky Ahdian et al., (2023) Penerapan relaksasi benson terbukti dapat menurunkan tingkat insomnia pada remaja di SMA Negeri 10 Kota Bogor dan cukup efektif diterapkan. Terapi relaksasi benson ini dilakukan sesuai dengan prosedur secara teratur dua kali sehari atau lebih selama 10-15 menit dan dilakukan selam 5 hari.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik memilih mahasiswa tingkat akhir sebagai penelitian tentang masalah insomnia dengan menerapkan terapi relaksasi benson guna menurunkan masalah keperawatan gangguan pola tidur.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah ditemukan, maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Bagaimanakah pemberian terapi relaksasi benson dapat menurunkan gangguan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami insomnia?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektifitas pemberian terapi relaksasi benson untuk mengatasi gangguan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami insomnia

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami insomnia
- b. Mengidentifikasi masalah keperawatan gangguan pola tidur
- c. Menguraikan bagaimana tindakan pemberian terapi relaksasi benson untuk mengatasi masalah gangguan pola tidur
- d. Mengidentifikasi dan menganalisa keefektifitan pemberian terapi relaksasi benson terhadap penyelesaian masalah gangguan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami insomnia

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan pengalaman belajar dilapangan dan dapat meningkatkan pengetahuan peneliti tentang efektifitas pemberian terapi relaksasi benson untuk mengatasi gangguan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami insomnia.

2. Bagi Pasien

- Dapat meningkatkan pengetahuan pada pasien untuk mengatasi gangguan pola tidur yang dialaminya
- Pasien dapat menerapkan terapi relaksasi benson secara mandiri untuk mengatasi gangguan pola tidur

3. Bagi Lembaga

Diharapkan sebagai bahan kajian untuk meningkatkan layanan kesehatan dan informasi untuk menyusun strategi program kesehatan

4. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan sebagai peningkatan untuk menambah referensi dalam kegiatan belajar mengajar tentang gangguan pola tidur pada mahasiswa dengan Terapi relaksasi benson serta hasil penelitian ini dikembangkan menjadi pengabdian masyarakat

METODE PENELITIAN

Studi kasus kualitatif ini dirancang dengan pendekatan case study research atau penelitian studi kasus. Dalam jenis penelitian ini, peneliti menyelidiki secara menyeluruh program, kejadian, proses, dan aktivitas terhadap satu atau lebih individu, dan kasus tersebut terbatas pada waktu dan aktivitas. Peneliti juga mengumpulkan data secara menyeluruh melalui berbagai prosedur(Sugiyono, 2019). Desain pada penelitian ini adalah studi kasus

untuk mengetahui hubungan terapi relaksasi benson untuk mengurangi gangguan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami insomnia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi kasus mengenai upaya penyelesaian masalah gangguan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir melalui pemberian terapi relaksasi benson untuk memperbaiki kualitas tidur pada responden mahasiswa tingkat akhir yang mengalami insomnia, setelah implementasi keperawatan dilakukan, peneliti menemukan beberapa perbedaan dalam responden. Pada pembahasan ini, peneliti akan mengulas beberapa perbedaan yang diamati pada tahap identifikasi responden, identifikasi masalah, pencapaian tindakan, dan hasil evaluasi gangguan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami insomnia oleh responden setelah dilakukan implementasi 5 hari berturut-turut.

Identifikasi Responden

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang mengalami insomnia. Sekitar 67% mahasiswa di Indonesia mengalami insomnia yang berdampak pada kehidupan pribadi dan prestasi akademik mereka.

Pengidentifikasian responden yang mengalami insomnia merupakan langkah utama dalam melakukan penelitian ini. Pengkajian insomnia menggunakan KSPBJ-IRS yaitu skala pengukuran insomnia yang terdiri dari 11 pertanyaan, mencakup 3 pertanyaan tahapan tidur, 4 pertanyaan akibat insomnia dan 4 pertanyaan tanda dan gejala yang bersumber pada Suparyanto., 2009. KSPBJ-IRS ini sudah digunakan pada penelitian Noor (2014) dengan judul “Hubungan Antara Derajat Insomnia dengan Tingkat Kelelahan pada Mahasiswa PSIK UMY Semester 8 Saat Penyusunan Karya Tulis Ilmiah”. Identifikasi dimulai dengan menanyakan insomnia pada responden, yaitu kesulitan memulai tidur, tiba-tiba terbangun pada malam hari, terbangun lebih awal atau dini hari, merasa mengantuk pada siang hari, sakit kepala pada siang hari, merasa kurang puas dengan tidurnya, merasa kurang nyaman atau gelisah saat tidur, mendapat mimpi buruk, badan terasa lemah, letih dan kurang bertenaga setelah tidur, jadwal tidur dan bangun tidak teratur, dan tidur selama 8 jam dalam semalam.

Peneliti mengambil responden dengan jenis kelamin perempuan karena pada mahasiswa perempuan rentan terkena masalah insomnia.

a. Kesulitan memulai tidur

Kedua responden mengalami kesulitan memulai tidur sesuai dengan hasil insomnia KSPBJ-IRS. Kesulitan memulai tidur adalah kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur meskipun memiliki kesempatan untuk tidur. Dimana seseorang membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur dan dapat menimbulkan cemas apabila tidak bisa tidur. Kesulitan memulai tidur dapat menimbulkan dampak seperti kelelahan atau mengantuk pada siang hari, kesulitan berkonsentrasi atau mengingat, dan penurunan produktivitas dan kinerja (Ramadita, 2023). Faktor yang menyebabkan kesulitan tidur pada kedua responden tersebut adalah karena kekhawatiran pada tugas akhir, tenggat waktu yang singkat untuk mengerjakan ujian, kemudian praktek klinik serta presentasi yang dapat membuat kedua responden merasa kurang rileks saat akan memulai tidur.

b. Tiba-tiba terbangun pada malam hari

Kedua responden mengalami tiba-tiba terbangun pada malam hari sesuai dengan hasil insomnia KSPBJ-IRS. Tiba-tiba terbangun pada malam hari adalah kondisi dimana seseorang terbangun di malam hari dan kesulitan untuk tidur kembali. Tidak semua mahasiswa mengalami gangguan tiba-tiba terbangun di malam hari. Namun, tingkat stress dan tekanan yang tinggi dapat membuat mereka lebih rentan mengalami masalah tidur (Chowdhury, 2021) Faktor yang menyebabkan tiba-tiba terbangun pada malam hari yaitu

karena adanya kekhawatiran pada tugas akhir sehingga dapat menciptakan tekanan yang mengganggu pola tidur responden.

c. Terbangun lebih awal atau dini hari

Kedua responden mengalami terbangun lebih awal atau dini hari sesuai dengan hasil insomnia KSPBJ-IRS. Masalah terbangun lebih awal atau dini hari merupakan kondisi dimana seseorang terbangun lebih awal dari yang diinginkan dan kesulitan untuk memulai tidur. Namun, masalah ini tidak terjadi disemua mahasiswa karena ada beberapa mahasiswa yang mungkin memiliki mekanisme coping yang lebih baik atau mempunyai strategi untuk menjaga pola tidur yang sehat (Niemas et al., 2023). Faktor yang menyebabkan hal tersebut adalah gangguan kecemasan responden yang dapat menyebabkan responden terbangun lebih awal.

d. Merasa mengantuk pada siang hari

Kedua responden merasa mengantuk pada siang hari sesuai dengan hasil insomnia KSPBJ-IRS. Merasa mengantuk pada siang hari atau excessive daytime sleepiness (EDS) adalah suatu kondisi dimana seseorang merasa sangat mengantuk dan sulit untuk tetap terjaga disiang hari, bahkan setelah tidur malam yang kurang cukup. Namun, tidak semua mahasiswa mengalami masalah mengantuk disiang hari. Tetapi, tingkat stress dan tekanan yang tinggi dapat membuat mahasiswa lebih rentan mengalami masalah tersebut (Niemas et al., 2023). Faktor yang menyebabkan yaitu responden sering begadang dalam mengerjakan tugas sehingga dapat mengurangi waktu tidur mereka.

e. Sakit kepala pada siang hari

Kedua responden mengalami sakit kepala pada siang hari sesuai dengan hasil insomnia KSPBJ-IRS. Sakit kepala pada siang hari adalah keluhan umum yang dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa tingkat akhir. Pada tahap akhir perkuliahan, stress dan tekanan yang meningkat dapat memicu sakit kepala (Niemas et al., 2023). Faktor yang menyebabkan sakit kepala pada responden adalah karena kurang tidur atau pola tidur yang tidak teratur, menatap layar komputer atau buku dalam waktu yang lama sehingga menyebabkan adanya ketengangan pada mata yang dapat memicu sakit kepala.

f. Merasa kurang puas dengan tidurnya

Kedua responden merasa kurang puas dengan tidurnya sesuai dengan hasil insomnia KSPBJ-IRS. Merasa kurang puas dengan tidur adalah kondisi dimana seseorang tidak segar atau tidak beristirahat dengan baik setelah tidur, meskipun mungkin telah tidur dengan durasi yang cukup. Sehingga, dapat mengganggu konsentrasi dan kegiatan mereka (Liwun et al. 2024). Faktor yang menyebabkan kedua responden merasa kurang puas dengan tidurnya adalah karena tidur larut malam atau begadang mengerjakan tugas akhir sehingga dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh.

g. Merasa kurang nyaman atau gelisah saat tidur

Kedua responden merasa kurang nyaman atau gelisah saat tidur sesuai dengan hasil insomnia KSPBJ-IRS. Merasa kurang nyaman atau gelisah saat tidur adalah suatu kondisi dimana seseorang sering bergerak-gerak, berguling-guling, atau terbangun dimalam hari karena perasaan tidak nyaman atau gelisah (Liwun et al., 2024). Faktor penyebab kedua responden merasa kurang nyaman atau gelisah saat tidur adalah karena kelelahan pada siang harinya.

h. Mendapat mimpi buruk

Kedua responden mengalami mimpi buruk sesuai dengan hasil insomnia KSPBJ-IRS. Mimpi buruk adalah pengalaman tidur yang menakutkan atau mengganggu yang seringkali menyebabkan terbangun dari tidur (Niemas dkk, 2023). Mimpi buruk dapat mempengaruhi kualitas tidur reponden. Mimpi buruk juga dapat sering terjadi pada responden karena adanya tekanan dan stress yang meningkat akibat tugas akhir.

i. Badan terasa lemah, letih dan kurang bertenaga setelah tidur

Kedua responden merasa badannya terasa lemah, letih dan kurang bertenaga setelah tidur sesuai dengan hasil insomnia KSPBJ-IRS. Badan terasa lemah, letih dan kurang bertenaga setelah tidur adalah keluhan umum yang dapat dialami oleh seseorang, termasuk mahasiswa. Pada tahap akhir perkuliahan, stress dan tekanan yang meningkat dapat mempengaruhi kualitas tidur dan menyebabkan kelelahan di pagi hari (Liwun et al., 2024). Faktor yang menyebabkan kedua responden merasa badannya terasa lemah, letih, dan kurang bertenaga adalah karena kelelahan bergadang pada malam harinya sehingga dapat mengurangi kualitas tidur pada responden.

j. Jadwal tidur dan bangun tidak teratur

Kedua responden mengalami jadwal tidur dan bangun tidak teratur sesuai dengan hasil insomnia KSPBJ-IRS. Jadwal tidur dan bangun tidak teratur adalah masalah umum yang dapat dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Pola tidur yang tidak teratur dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti kelelahan, sulit berkonsentrasi, dan perubahan suasana hati (Liwun et al., 2024). Faktor lain yang menyebabkan jadwal tidur dan bangun tidak teratur adalah responden memiliki kegiatan lain yang padat sehingga dapat mengganggu waktu tidur mereka.

k. Tidur selama 8 jam dalam semalam

Kedua responden tidak tidur selama 8 jam dalam semalam sesuai dengan hasil insomnia KSPBJ-IRS. Tidur selama 8 jam dalam semalam adalah durasi tidur yang tepat untuk orang dewasa. Namun bagi mahasiswa untuk mencapai tidur selama 8 jam menjadi tantangan tersendiri (Liwun et al., 2024). Karena dengan adanya tugas akhir dan tugas akademik yang lain kualitas tidur responden menjadi terganggu sebab seringkali bergadang untuk menyelesaikan tugas-tugasnya.

2. Identifikasi Gangguan Pola Tidur

Gangguan pola tidur merupakan gangguan kualitas dan kuantitas waktu tidur akibat faktor eksternal (PPNI., 2018).

Batasan karakteristik gangguan pola tidur adalah mengeluh sulit tidur, mengeluh sering terjaga, mengeluh tidak puas tidur, mengeluh pola tidur berubah, dan mengeluh istirahat tidak cukup (PPNI., 2018).

Sesuai hasil pengkajian, kedua responden mengalami gangguan masalah gangguan pola tidur. Hal tersebut dibuktikan dengan tanda gejala mayor yang dialami responden adalah 80% sesuai dari teori SDKI (PPNI, 2018)

Penyebab dari gangguan pola tidur adalah karena kurangnya kontrol tidur (PPNI, 2018). Pada penelitian ini muncul keluhan sesuai dengan tanda gejala mayor yang ada di SDKI. Mekanisme faktor ini dapat meningkatkan terjadinya gangguan pola tidur pada responden karena dapat mempengaruhi kondisi fisik, psikologis, ataupun lingkungan. Oleh karena itu, mengontrol pola tidur dengan baik sangat penting guna untuk mencegah adanya gangguan pola tidur pada responden. Pada kedua responden ditemukan data yang menunjukkan bahwa kedua responden mengalami insomnia dengan tanda dan gejala seperti mengeluh sulit tidur, mengeluh sering terjaga, mengeluh tidak puas tidur, mengeluh pola tidur berubah, mengeluh istirahat tidak cukup, dan kemampuan beraktivitasnya terganggu.

Dengan demikian, kedua responden dapat diartikan mengalami masalah keperawatan gangguan pola tidur berhubungan dengan kurangnya kontrol tidur dibuktikan dengan adanya gejala insomnia yang dialami kedua responden karena memikirkan tugas akhir.

3. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan terapi relaksasi benson dilakukan berdasarkan standar operasional prosedur sesuai dengan yang penulis rumuskan. SOP yang digunakan pada studi kasus ini diadopsi dari (Benson., 2000) dalam (Samsugito Iwan., 2021).

Terapi relaksasi benson merupakan kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan fokus pada keyakinan seseorang dengan mengatur pernapasan. Teknik relaksasi ini dapat mengurangi kecemasan, nyeri, stress, dan gangguan pola tidur dengan mengurangi pelepasan kortisol atau yang biasa disebut hormon stress. Pada pengurangan pelepasan kortisol, stressor atau rangsangan diterima oleh otak terutama sistem limbik. Kemudian hipotalamus mengirimkan sinyal ke kelenjar pituitari (hipofisis) melalui Corticotropin-Relasing Hormone. Selanjutnya, kelenjar pituitari melepaskan hormon Adrenocorticotropic sehingga merangsang korteks adrenal (bagian luar kelenjar adrenal) untuk memproduksi dan melepaskan kortisol ke aliran darah. Kemudian epinefrin atau yang disebut dengan adrenalin dilepaskan sangat cepat oleh medulla adrenal untuk meningkatkan detak jantung dan meningkatkan tekanan darah agar aliran darah tetap optimal serta meningkatkan pelepasan serotonin yaitu neurotransmitter yang berperan dalam mengatur susana hati, tidur, rasa nyeri, mendukung pencernaan, dan mengontrol pencernaan. Selanjutnya, endorphin dilepaskan untuk menghilangkan rasa sakit alami dan suasana hati serta meningkatkan kualitas tidur karena efek menenangkan pada sistem saraf. Endorphin merupakan kelompok neurotransmitter dan neurohormon alami yang diproduksi sistem saraf pusat dan kelenjar pituitary. (Samsugito Iwan, 2021). Terapi relaksasi benson telah ditunjukkan untuk menurunkan gangguan tidur, kecemasan dan meningkatkan produksi hormon tubuh, termasuk morfin, yang menyebabkan perasaan tenang dan rileks(Samsugito Iwan, 2021). Terapi relaksasi benson bekerja melalui jalur neurofisiologis dengan menekan sistem stress (HPA axis dan saraf simpatik). HPA axis merupakan singkatan dari Hypothalamic Pituitary Adrenal axis yaitu jalur komunikasi antara tiga bagian penting otak dan tubuh. Kemudian, menstimulasi sistem relaksasi tubuh (parasimpatik) yang pada akhirnya mengatur hormon dan gelombang otak untuk mencapai kondisi tenang dan rileks secara menyeluruh. Tindakan terapi relaksasi benson dilakukan selama 2 kali sehari sesuai dengan penelitian Rifky Ahdian et al., (2023). Namun pada pelaksanaan peneliti hanya melakukan 1 kali sehari karena keterbatasan waktu yang dimiliki oleh kedua responden.

Urutan SOP sebagai berikut : 1. Mengucapkan salam, mengucapkan salam merupakan salah satu bentuk kalimat pembuka atau sapaan kepada orang lain, 2. Memperkenalkan diri, memperkenalkan diri sendiri dan orang lain merupakan sebuah ketrampilan yang sangat penting disampaikan dan sering digunakan dalam berkomunikasi dalam kehidupan sehari-hari, 3. Menjelaskan tujuan tindakan, yaitu tujuan ini bertujuan untuk mengurangi gejala insomnia atau gangguan pola tidur pada responden. 4. Menjelaskan langkah prosedur tindakan, bertujuan agar responden mengetahui, memahami, dan tetap menerapkan terapi relaksasi benson dengan benar, secara tepat, dan mandiri. 5. Menanyakan kesiapan responden, 6. Mencuci tangan, yaitu dengan menerapkan cuci tangan minimal 6 langkah bertujuan untuk membersihkan dan membunuh kuman yang menempel pada tangan., 7. Membimbing berdoa, bertujuan untuk meminta kepada allah swt agar selalu diberikan kelancaran dalam melakukan tindakan., 8. Menganjurkan responden untuk mengambil posisi yang nyaman., 9. Meminta responden untuk memejamkan mata secara perlahan tidak perlu dipaksakan agar tidak ada ketegangan otot disekitar mata., 10. Kendorkan otot-otot mulai dari kaki, betis , paha, perut dan dilanjut keseluruh otot tubuh. Kemudian lemaskan tangan dan lengan biarkan terkulai bebas dan usahakan tetap rileks., 11. Mulai bernapas dengan perlahan serta dengan mengucapkan kata dalam hati sesuai dengan kalimat apa yang sudah dipilih oleh responden pada saat menarik napas dan diulang saat menghembuskan napas (Samsugito Iwan, 2021).., 12. Melakukan evaluasi dan mendokumentasikan hasil dari tindakan 13. Terapi relaksasi benson tersebut dapat dilakukan selama 10-15 menit secara teratur 5 hari berturut-turut sesuai dengan penelitian(Rifky Ahdian et al., 2023), 14. Merapikan tempat., mencuci tangan dengan 6 langkah., 15. Menyampaikan rencana tindak

lanjut, yang bertujuan agar responden dapat mengetahui rencana yang akan peneliti dilakukan selanjutnya., 16. Berpamitan.

4. Luaran

Hasil intervensi pemberian terapi relaksasi benson pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami insomnia dievaluasi dengan menggunakan luaran pola tidur dan Skala KSPBJ-IRS. Menurut PPNI (2018) pola tidur adalah keadekuatan kualitas dan kuantitas tidur. Kriteria hasil pola tidur meliputi : meningkat, menurun, dan membaik.

Pola tidur pada kedua responden membaik dibuktikan dengan kemampuan beraktivitas meningkat, keluhan sulit tidur menurun, keluhan sering terjaga menurun, keluhan tidak puas tidur menurun, keluhan pola tidur berubah menurun, dan keluhan istirahat tidak cukup menurun. Disamping itu evaluasi juga dilakukan dengan mengukur skala insomnia, dimana kedua responden tersebut mengalami penurunan nilai skala insomnia 8. Berdasarkan capaian tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi relaksasi benson dapat menurunkan gangguan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami insomnia(Samsugito Iwan, 2021).

Terapi relaksasi benson merupakan kombinasi Teknik relaksasi nafas dalam dan fokus pada keyakinan seseorang dengan mengatur pernapasan. Teknik relaksasi ini dapat mengurangi kecemasan, nyeri, stress, dan gangguan pola tidur dengan mengurangi pelepasan kortisol dan epinefrin serta meningkatkan pelepasan serotonin dan endorfin.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Jessica et al., (2022) tentang “Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa” dengan jumlah subjek yang efektif hingga akhir penelitian adalah 29 orang, dengan rincian 5 (17,2%) laki-laki dan 24 (82,8%) perempuan. dapat dilihat skor pre-test dan post-test subjek penelitian didapatkan hasil $p=0,004$ yang menandakan adanya peningkatan kualitas tidur yang efektif setelah intervensi. Hasil penelitian Arif Rakhman et al. (2023) menunjukkan bahwa pemberian terapi kombinasi relaksasi benson dengan aromaterapi lavender cukup efektif dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa. Hasil penelitian Rifky Ahdian et al., (2023) Penerapan relaksasi benson terbukti dapat menurunkan tingkat insomnia pada remaja di SMA Negeri 10 Kota Bogor dan cukup efektif diterapkan setelah diberikan relaksasi benson.

C. Keterbatasan

Dalam pengambilan studi kasus ini, peneliti mengalami beberapa keterbatasan yaitu seperti kedua responden memiliki kegiatan yang lain sehingga sedikit menghambat penelitian, lalu waktu yang terbatas dan menyesuaikan jadwal responden. Kemudian, waktu pemberian terapi relaksasi benson yang seharusnya dilakukan pada siang hari ada 1 hari yang dilakukan pada malam hari karena keterbatasan waktu yang dimiliki responden.

KESIMPULAN

Laporan karya tulis ilmiah ini dengan judul “Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Insomnia”. Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penulis dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Insomnia pada mahasiswa tingkat akhir adalah keluhan tentang kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa tingkat akhir dan disebabkan oleh gangguan seperti sulit untuk memasuki tidur, sering terbangun di malam hari kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidak tidur dengan nyenyak. Kedua responden tersebut terbukti mengalami insomnia.
2. Gangguan pola tidur adalah gangguan kualitas dan kuantitas tidur akibat faktor eksternal. Hal tersebut dialami oleh kedua responden ditandai dengan mengeluh sulit tidur,

mengeluh sering terjaga, mengeluh tidak puas tidur, mengeluh pola tidur berubah, dan mengeluh istirahat tidak cukup.

3. Pemberian terapi relaksasi benson adalah pemberian kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan fokus pada keyakinan seseorang dengan mengatur pernapasan. Teknik relaksasi ini dapat mengurangi kecemasan, nyeri, stress, dan gangguan pola tidur pada kedua responden.
4. Pemberian terapi relaksasi benson efektif untuk mengatasi gangguan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami insomnia dibuktikan dengan skor tingkat insomnia menurun. Pada responden 1 dari 27(ringan) menjadi 19(tidak insomnia) dan pada responden 2 dari 26(ringan) menjadi 18(tidak insomnia). Pola tidur pada kedua responden juga membaik dibuktikan dengan kemampuan beraktivitas meningkat, keluhan sulit tidur, keluhan sering terjaga, keluhan tidak puas tidur, keluhan pola tidur berubah, dan keluhan istirahat tidak cukup menurun.

B. Saran

1. Bagi responden

Kedua responden dapat melanjutkan menerapkan terapi relaksasi benson sesuai dengan yang sudah diajarkan oleh peneliti.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian bisa dilakukan lebih lama pada mahasiswa yang mengalami insomnia agar dapat diperoleh perbandingan dengan penelitian ini.

3. Bagi institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini bisa dijadikan tambahan referensi pembelajaran dan hasil penelitian ini dapat dilanjutkan untuk pengabdian pada masyarakat baik dosen maupun mahasiswa terutama pada pasien yang mengalami insomnia.

4. Bagi instansi pelayanan kesehatan

Bagi instansi pelayanan kesehatan, tindakan pemberian terapi relaksasi benson sebagai upaya mengatasi gangguan pola tidur insomnia dapat diterapkan lebih luas, karena tindakan ini tidak menimbulkan efek samping atau komplikasi dan tidak membutuhkan biaya. Sehingga, dapat menjadi pengobatan alternatif secara nonfarmakologis.

DAFTAR PUSTAKA

Amin Huda Nuratif, H. K. (2015). NANDA NIC-NOC.

Chowdhury, R. A., Suwandi, J. F., & Rusli, M. (2021). Gambaran Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 1(3), 209-220.

Firdaus, H. (2018). Hubungan Antara Perilaku Merokok dengan Kecenderungan Insomnia Pada Pekerja.

Gómez-Chiappe, N., Lara-Monsalve, P. A., Gómez, A. M., Gómez, D. C., González, J. C., González, L., Gutiérrez-Prieto, J. E., Jaimes-Reyes, M. A., González, L. D., & Castillo, J. S. (2020). Poolsleep quality and associated factors in university students in Bogotá D.C., Colombia. *Sleep Science*, 13(2), 125–130. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20190141>

Guyton, A. C. , & H. J. E. (2014). Buku ajar fisiologis kedokteran (elseiver, Ed.).

Hidayat, T. (2019). Pembahasan Studi Kasus Sebagai Bagian Bagian Metodologi Penelitian.

Hilalliyah, s. (2020). Tanda dan gejala insomnia pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 45–50.

Huda, M. (2020). Mengenal Insomnia Secara Alami.

Irmawaty, I. (2017). Hubungan Tingkat Penggunaan Situs Jejaring Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 14 Samarinda.

Irmawaty, I. (2020). Faktor Penyebab Insomnia pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 30–38.

Jessica et al. (2022). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas

- Kedokteran Universitas Diponegoro. *Majalah Kedokteran Neuro Sains Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia*, 39(3), 4.
- Liwun et al. (2024) Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 3(3),172-180.
- Niemas et al. (2023) HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN INSOMNIA MAHASISWA TINGKAT AKHIR SARJANA KEPERAWATAN UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA. *Journal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendekia*, 2 (8), 502-509
- Noor (2014). Hubungan Antara Derajat Insomnia dengan Tingkat Kelelahan pada Mahasiswa PSIK UMY Semester 8 Saat Penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
- National Sleep Foundation. (2023). *Insomnia and Its Effects on Your Health*. 2023.
- Novitasari, A. M. (2014). Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres kerja pada karyawan di PT. Tri Cahya Purnama Semarang. *Stikestelogorejo*.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (salemba medika, Ed.; 3rd ed.)*.
- Permatasari, R. , A. M. , & P. R. (2020). Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1), 127–141.
- Permatasari, Ratih (2019) Gambaran Career Indecision Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Jember. Undergraduate thesis, Universitas Muhammadiyah Jember.
- Potter, P. A. , & P. A. G. (2017). *Fundamentals of Nursing (Elsevier., Ed.; 9th ed.)*.
- Rahman, H. F. , H. R. and S. B. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal SainHealth*, 3(1).
- Rahmi, U. , & R. D. (2017). Gambaran Pengetahuan Perawat Tentang Manajemen Pelayanan Hospital Homecare Di Rsud Al-Ihsan Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 3(1), 78.
- Ramadhani, S. (2021). Hubungan lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sumatera utara skripsi.
- Ramadita, A. M., Harsanti, I., & Harmoni, A. (2023). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(4), 212–222. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i4.9620>
- Rifky Ahdian, M., Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung, P., & studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung, P. (n.d.). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Dalam Mengatasi Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Kota Bogor Tahun 2023.
- Samsugito Iwan, I. sjarif, P. S. R. (2021). *Pengantar Keperawatan Komplementer (Gunawana Lestari, Ed.)*.
- Sari D dan Leonard D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance*, 3(1), 121–130.
- Sari, P. P. (2019).) Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Katarak. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2).
- Sawitri, R. (2020). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Di SMK Kesehatan Hampar Baiduri Lampung Selatan. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia Bekasi*.
- Sciences H. (2019). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional. *Mahasiswa Ners Iv Stikes Santa Elisabeth Medan*, 4(1), 1–23.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. ALFABETA.
- Suparyanto. (2009). Kuesioner Insomnia Skala KSPBJ-IRS. Kuesioner Insomnia Skala KSPBJ-IRS Skala KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri) Biologi Jakarta-(Kelompok Studi Psikiatri) Biologi Jakarta Insomnia Rating Scale Insomnia Rating Scale.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018). *Standar diagnosis Keperawatan Indonesia (Dewan Pengurus Pusat PPNI., Ed.)*.
- Triastutik, W., Ageng Lumadi, S., & Dafir Firdaus, A. (2022). Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir. In *PROFESIONAL HEALTH JOURNAL (Vol. 4)*. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- Widya G. (2016). Mengatasi Insomnia Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur nyenyak Anda

- (Kata Hati, Ed.).
- Wita C.A Kawulusan, N. F. T. & N. A. Talibo. (2022). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur di Panti Ranomuut. . Jurnal Kesehatan Amanah, , 6(2), 22–28.
- Yuliana, S. (2017). Metodologi Penelitian dan Pengolahan Data (XYZ, Ed.).
- Zepp Health. (2021). The 2021 international sleep white paper.