

# TEKNIK RELAKSASI DZIKIR NAFAS TERHADAP KEBUTUHAN TIDUR LANSIA DI PANTI HARGO DEDALI SURABAYA

Bambang Heriyanto, S.Kep.Ns.M.Kes.

## ABSTRACT

In general, there have many parenthood who have experience in distrubing of fulfilment sleeping need both quality and quantity. The purpose of this research is to analyzed the relaxation technique about breath dzikir to the sleeping need of parenthood in Hargo Dedali nursing home Surabaya.

Design related to the kind of research has quasy experiment, the population all of parenthood in the Hargo Dedali nursing home Surabaya who is fulfilled the criteria inclusi, the sample have 14 persons it to taken in simple random sampling technique. Variabel independent the relaxation technique about breath dzikir, dependent of variabel sleeping need. The method of collected the data has quitioner used the pittsburgh sleep quality index (PSQI), the analyzed with fisher exact test exam, with the mean of level ( $\alpha$ )=0,05.

The result of the research showed that after given by sleeping need treatment to parenthood in group almost of them fulfilled as many (71%). While, in group of control still more fulfilled as many 71%. The result of statistic as many  $p=0,029$  which the mean there have difference sleeping need of parenthood between group of treatment with the group of control.

Sleeping need of parenthood can the fulfill by doing the relaxation technique about breath dzikir. Therefore, it is need to implement this technique for erderly parenthood who have problems sleeping need and support from nursing home to increase the parentood motivation to do the relaxation technique about breath dzikir.

**Key word:** Sleeping Need, The Relaxation Technique About Breath Dzikir, Parenthood

## PENDAHULUAN

Umumnya lansia banyak yang mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitasnya. Sering sekali lansia mengatakan bahwa dirinya kesulitan untuk memulai tidur, sering terjaga sewaktu tidur dan tidak dapat tidur lagi, menghabiskan waktu dalam tahap mengantuk serta sangat sedikit waktu dalam tahap mimpi (Carpenito, 2000). Gangguan tidur pada lansia biasanya ditunjukkan dengan adanya keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan salah satu dari; sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak. Gangguan tidur tidak disebabkan oleh sedikitnya seseorang tidur, karena setiap orang memiliki jumlah jam tidur sendiri-sendiri. Tetapi yang menjadi penekanan adalah akibat yang ditimbulkan oleh kurangnya tidur pada malam hari seperti kelelahan, kurang gairah, dan kesulitan berkonsentrasi ketika beraktivitas (Edinger, 2000).

Gangguan tidur yang paling sering ditemukan pada lansia. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67 %. Walaupun demikian, hanya satu dari delapan kasus yang menyatakan bahwa gangguan tidurnya telah didiagnosis oleh dokter. Survey yang dilakukan oleh *National Institut of Health* di Amerika menyebutkan bahwa total penduduk yang mengalami insomnia 17% dari populasi, presentase gangguan tidur lebih tinggi dialami oleh lansia, dimana 1 dari 4 pada usia 60 tahun mengalami sulit tidur yang serius (Chopra, 1994 dalam Purwanto, 2007). Data awal yang didapat peneliti melalui teknik wawancara pada 7 lansia di Panti Hargo Dedali Surabaya, sebanyak 60% mengalami keluhan sulit mengawali tidur , sering terbangun saat tidur dan jika sudah terbangun tidak bisa tidur lagi.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah diatas dengan menggunakan cara tehnik relaksasi dzikir nafas. Teknik relaksasi ini dapat mengurangi gejala – gejala pada kondisi seperti: gangguan tidur, nyeri, dan ansietas (Melissa, 2004). Berdasarkan hal diatas, penulis ingin meneliti tentang “ Cara mengatasi gangguan tidur pada lansia melalui tehnik relaksasi dzikir nafas di Panti Hargo Dedali Surabaya “yang merupakan salah satu kompetensi perawat untuk melakukan tindakan keperawatan. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis tehnik relaksasi dzikir nafas terhadap kebutuhan tidur lansia di Panti Hargo Dedali Surabaya yang meliputi:

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Konsep Tidur**

Menurut Hayter (1980) tidur adalah keadaan tidak sadar, dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun, aktivitas fisik menurun, tingkat kesadaran bervariasi, penurunan tanggapan terhadap stimulasi eksternal. Sedangkan Hobson (1989) mengatakan tidur adalah suatu aktifitas aktif khusus otak, dikelola oleh mekanisme yang rumit dan tepat.

Banyak sekali faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur. Faktor fisik meliputi: rasa nyeri, sedangkan faktor psikologis meliputi: depresi, kecemasan, ketakutan dan tekanan jiwa. Faktor lingkungan meliputi: kebisingan, polusi, berkurangnya kebebasan pribadi dan terlalu ramai (Priharjo,1996).

Pola tidur-bangun berubah sesuai dengan bertambahnya umur. Pada masa neonatus sekitar 50% waktu tidur total adalah tidur REM. Lama tidur sekitar 18 jam. Pada usia satu tahun lama tidur sekitar 13 jam dan 30 % adalah tidur REM. Waktu tidur menurun dengan tajam setelah itu. Dewasa muda membutuhkan waktu tidur 7-8 jam dengan NREM 75% dan REM 25%. Kebutuhan ini menetap sampai batas lansia. Lansia menghabiskan waktunya lebih banyak di tempat tidur, mudah jatuh tidur, tetapi juga mudah terbangun dari tidurnya. Perubahan yang sangat menonjol yaitu terjadi pengurangan

pada gelombang lambat, terutama stadium 4, gelombang alfa menurun, dan meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun.

Menurut Sanningytas (2015) Penilaian kebutuhan tidur pada lansia menggunakan sebuah metode yang bernama **PSQI**(*The Pittsburgh Sleep Quality Index*). **PSQI** sendiri ialah suatu metode penilaian yang berbentuk kuesioner yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan gangguan tidur orang dewasa dalam interval satu bulan. Dari penilaian kualitas tidur dengan menggunakan metode PSQI ini akan didapatkan outputan berupa **Sleeping Index**. Apa itu *Sleeping Index*? *Sleeping Index* merupakan suatu skor atau nilai yang didapatkan dari pengukuran kualitas tidur seseorang yang pengukurannya dicari dengan cara mengisi kuesioner PSQI dengan pembobotan tertentu. Index atau nilai tersebut yang nantinya akan menggambarkan seberapa baikkah kualitas dari tidur seseorang.

### **Konsep Relaksasi**

Berbagai macam bentuk relaksasi yang sudah ada adalah relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera, relaksasi meditasi, yoga dan relaksasi hipnosa (Utami, 1993). Dari bentuk relaksasi di atas belum pernah dimunculkan kajian tentang bentuk relaksasi dengan dzikir nafas. Bila dalam meditasi penelitian tentang meditasi transendental sudah banyak dilakukan misalnya penelitian mengenai transcendental meditation yang dikembangkan oleh Maharishi Mahes Yogi. Relaksasi dzikir nafas ini merupakan bentuk sikap pasif atau pasrah dengan menggunakan kata yang diulang-ulang sehingga menimbulkan respon relaksasi yaitu tenang. Respon relaksasi yang digabungkan keyakinan ini sudah dikembangkan oleh Benson (1975), dimana dengan mengulang kata yang dipilih dapat membangkitkan kondisi relaks. Menurutnya metode penggabungan ini lebih efektif bila dibandingkan dengan relaksasi yang tidak melibatkan faktor keyakinan (tentunya hal juga didukung oleh penelitian). Peran Neurotransmitter Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur:

#### **1. Endorphin**

Endorphin dihasilkan oleh kelenjar pituitary (*hipofise*) anterior dan *Central Nervus System* (CNS). Endorphin berfungsi sebagai morfin yaitu dapat menimbulkan perasaan senang dan menekan nyeri, dapat membantu regulasi pertumbuhan sel, membantu proses pembelajaran memori. (Solomon, 1995).

#### **2. Enkephalin**

Enkephalin berasal dari columna dorsalis medula spinalis, bersifat inhibisi, merupakan neuropeptida yang dapat menghambat impuls nyeri dengan cara menghambat terbentuknya substansi prostaglandin yang bersifat eksitasi. (Idayanti. 1995).

### **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasy Eksperimen type Non randomized control group pretest posttest design* yaitu penelitian dengan melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimental (Nursalam, 2003). Dalam rancangan ini, kelompok eksperimental diberi perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak. Pada kedua kelompok diawali dengan pre test dan setelah pemberian perlakuan diadakan pengukuran kembali (post test).

Populasi pada penelitian ini adalah semua lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 17 orang pada bulan Juli 2015. Besar sampel pada penelitian ini adalah 14 orang yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 7 orang sebagai kelompok perlakuan dan 7 orang sebagai kelompok kontrol. Sampel yang dipilih secara *simple random sampling* dimana semua lansia yang mengalami gangguan tidur mendapatkan kesempatan yang sama dalam pemilihan responden setelah dilakukan pengundian (Nursalam, 2003). Variabel independen dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi dzikir nafas. Sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah kebutuhan tidur .

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data tehnik relaksasi dzikir pada penelitian ini melalui panduan pelaksanaan dari peneliti dan observasi. Untuk pengumpulan data kebutuhan tidur melalui Kuesioner kebutuhan tidur (modifikasi dari psqi, dalam Sanningtyas 2015). Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, selanjutnya dilakukan tabulasi data dan analisa data menggunakan uji *Binomial Test*. Kemudian dilakuan uji perbedaan kebutuhan tidur lansia antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *Fisher Exact Test*. Derajat kemaknaan yang ditentukan adalah  $\alpha=0,05$ . Jika  $p<0,05$  maka  $H_0$  ditolak yang artinya ada perbedaan.

## HASIL PENELITIAN

### Data Kelompok Perlakuan

Tabel 5.9 Distribusi Kebutuhan tidur lansia di Panti Hargo Dedali Surabaya Bulan Juli 2015

Kebutuhan tidur	Sebelum diberi perlakuan		Sesudah diberi perlakuan	
	f	%	f	%
Terpenuhi	0	0	5	71
Tidak terpenuhi	7	100	2	29
Total	7	100	7	100

### DataKelompok Kontrol

Tabel 5.11 Distribusi kebutuhan tidur lansia di Panti Hargo Dedali Surabaya Bulan Juli 2015

Kebutuhan tidur	Sebelum perlakuan		Sesudah perlakuan	
	f	%	f	%
Terpenuhi	2	29	2	29
Tidak terpenuhi	5	71	5	71
Total	7	100	7	100

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji *Fisher Exact Test* dengan  $\alpha=0,05$  didapatkan nilai signifikansi ( $p$ )= 0,029 karena  $p < \alpha$  maka  $H_0$  ditolak yang artinya ada perbedaan kebutuhan tidur lansia antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

Pada kelompok perlakuan setelah diberikan teknik relaksasi dzikir nafas terjadi peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur menjadi lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan teknik relaksasi. Hal ini dikarenakan teknik relaksasi dzikir nafas ini merupakan bentuk sikap pasif atau pasrah dengan menggunakan kata yang diulang-ulang sehingga menimbulkan respon relaksasi yaitu ketenangan. Respon ketenangan dapat meningkatkan hormon *endorphin* sebagai analgesik alami tubuh dengan mengaktifkan sistem parasimpatis untuk merilekskan tubuh dan menurunkan tekanan darah, menstabilkan pernafasan dan detak jantung serta menurunkan hormon ACTH, kortisol noradrenalin atau norepinefrin. Pengaktifan saraf parasimpatis dapat menyebabkan penurunan aktivitas HPA-axis (*hypothalamus, pituitary, dan adrenal*). Kondisi ini menyebabkan tubuh berada dalam kondisi homeostasis (Kanji,2000; Murakami dkk., 2006) sehingga kebutuhan tidur akan terpenuhi.

Ketika lansia mengalami gangguan tidur maka ada ketegangan pada otak dan otot sehingga dengan mengaktifkan saraf parasimpatis dengan teknik relaksasi maka secara otomatis ketegangan berkurang sehingga lansia akan mudah untuk masuk ke kondisi tidur. Menurut Benson (1975) mengatakan bahwa relaksasi merupakan cara untuk mengatasi rasa nyeri, menghilangkan ketegangan otot dan dapat memperbaiki gangguan tidur

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data, dapat disimpulkan bahwa :

- 7.1.1 Ada perbedaan kebutuhan tidur lansia pada kelompok perlakuan antara sebelum dan sesudah diberi tehnik relaksasi dzikir nafas, yaitu lebih banyak yang terpenuhi kebutuhan tidurnya sesudah diberi perlakuan.
- 7.1.2 Tidak ada perbedaan kebutuhan tidur lansia pada kelompok kontrol antara sebelum dan sesudah perlakuan, yaitu tetap lebih banyak yang tidak terpenuhi kebutuhan tidurnya.

7.1.3 Ada perbedaan kebutuhan tidur lansia antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol, yaitu kebutuhan tidur lansia pada kelompok perlakuan lebih banyak yang terpenuhi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

## **SARAN**

Lansia yang mengalami masalah kebutuhan tidur hendaknya selalu menerapkan teknik relaksasi dzikir nafas setiap saat terutama pada saat tidak beraktifitas dan saat memulai tidur. Selain itu pengelola panti ikut ikut berperan dalam meningkatkan motivasi lansia untuk menerapkan teknik relaksasi dzikir nafas mengingat manfaatnya dapat memenuhi kebutuhan tidurnya

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Boedhi – Darmojo & Martono, H (1999). Geriatri. Jakarta: Balai Penerbit FK –UI
- Carpenito, Lynda Juall (2000). Diagnosa Keperawatan Aplikasi pada Praktek Klinis, Jakarta: EGC
- Chandra, B (1995). Pengantar Statistik Kesehatan. Jakarta: EGC
- Diahwati, Diana (2001). Serba – Serbi Manfaat dan Gangguan Tidur. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Gosana, Dr. H. Frits ( 2001 ). Therapi Latihan Fisik Penyakit. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Guyton, Arthur c & Hall (1997). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Jakarta: EGC
- Hardywinoto, D & Setiabudhi, T (1999). Panduan Gerontologi Tinjauan dari Berbagai Aspek. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hudak C.M & Gallo B.M (1997). Keperawatan Kritis: 6, Jakarta: EGC.
- Idayanti, A (1995). Nyeri Sendi. Indonesian Journal Of Acupuncture:
- Lumbantobing (2004). Gangguan Tidur. Jakarta: Balai Penerbit FK-UI.
- Martha, D (1995). Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres. Jakarta: EGC
- Nugroho, Wahyudi (2000). Keperawatan Gerontik. Jakarta: EGC.
- Roper, Nancy (1996). Prinsip – Prinsip Keperawatan . Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica.
- Priharjo, Robert (1996). Perawatan Nyeri: Pemenuhan Aktivitas Istirahat Pasien. Jakarta: EGC.
- Setiati, Siti dkk (2000). Pedoman Pengelolaan Kesehatan Pasien Geriatri Untuk Dokter dan Perawat. Jakarta: Pusat Informasi dan Penerbit Bagian Ilmu Penyakit dalam FK – UI
- Smet, B (1994). Psikologi Kesehatan. Jakarta: PT Grasindo
- Solomon, et al (1990). Human Anatomy dan Fisiologi. Second edition. Saunders College Publishing. Florida
- Sylvia, A and Lorraine (1995). (Alih Bahasa Peter Anugrah). Patofisiologi Konsep Proses – Proses Penyakit. Edisi 4. Jakarta: EGC
- Taylor,C et al (1997). Fundamental of Nursing: The Art and Science of Nursing Care. Philadelphia. New York