

## EFEKTIFITAS RELAKSASI BENSON TERHADAP KULITAS TIDUR PASIEN DI RUANG *INTENSIVE CARE UNIT* RUMAH SAKIT UMUM DAERAH YOWARI

*The Effectiveness of Benson Relaxation on Patient Sleep Quality in the Intensive  
Care Unit of the Rumah Sakit Umum Daerah Yowari*

Asmawi<sup>1</sup>, Sugiarti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Akademi Keperawatan RS Marthen Indey ([asmawi.adam91@gmail.com](mailto:asmawi.adam91@gmail.com))

<sup>2</sup>Rumah Sakit Umum Daerah Yowari

### **ABSTRAK** **ABSTRACT**

**Pendahuluan:** Tidur merupakan kebutuhan fisiologis tubuh yang harus terpenuhi, kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada keadaan pasien yang menjalani perawatan di rumah sakit. Sehingga dapat memperburuk keadaan dan waktu perawatan yang lama. Relaksasi benson merupakan salah satu alternatif terapi non-farmakologis yang dapat meningkatkan kualitas tidur pasien.

**Metodologi:** Desain penelitian menggunakan *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. menggunakan *Accidental sampling*. Pengukuran kualitas tidur menggunakan kusioner *Pitburgh Sleep Quality Indeks*

**Hasil:** Rata-rata kualitas tidur *pretest* adalah 1.9091 dengan standar deviasi 0.30151, sedangkan *posttest* didapatkan *mean* 1.6364 dengan standar deviasi 0.50452. terlihat rata-rata perbedaan kualitas tidur antara *pretest* dan *posttest* adalah 0.27273 dengan standar deviasi 0.46710. hasil uji statistic didapatkan nilai  $p=0.082$  maka dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata kualitas tidur responden pada saat sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi benson.

**Kesimpulan:** terapi relaksasi benson ini tidak berhasil dilakukan karena karakteristik penyakit yang diderita oleh responden sebagian besar merupakan komplikasi penyakit-penyakit akut yang berat. Lingkungan juga sangat berpengaruh, penggunaan alat mekanis yang menimbulkan bunyi-bunyi, pencahayaan yang terang, suhu ruangan dan suara yang ditimbulkan oleh sesama pasien (rintihan, teriakan, keluhan) dapat mempengaruhi kualitas tidur pasien di ICU.

**Kata Kunci:** ICU, Kualitas tidur, Relaksasi Benson

---

**Introduction:** Sleep is a physiological need of the body that must be met, poor sleep quality can have an impact on the condition of patients undergoing treatment in hospital. So that it can make the situation worse and the treatment time is long. Benson relaxation is an alternative non-pharmacological therapy that can improve the patient's sleep quality.

**Methodology:** The research design used a quasi-experimental approach with a one group pretest-posttest approach. using accidental sampling. Measurement of sleep quality using the Pitburgh Sleep Quality Index questionnaire

**Results:** The average pretest sleep quality was 1.9091 with a standard deviation of 0.30151, while the posttest obtained a mean of 1.6364 with a standard deviation of 0.50452. it can be seen that the average difference in sleep quality between the pretest and posttest is 0.27273 with a standard deviation of 0.46710. the results of statistical tests obtained  $p$  value = 0.082, it can be concluded that there is no significant difference in the average sleep quality of respondents before and after being given Benson relaxation therapy.

**Conclusion:** Benson relaxation therapy was not successful because the characteristics of the disease suffered by the respondents were mostly complications of severe acute diseases. The environment is also very influential, the use of mechanical devices that make noises, bright lighting, room temperature and sounds made by fellow patients (groans, screams, complaints) can affect the quality of sleep of patients in the ICU.

**Keywords:** ICU, Sleep quality, Benson relaxation

## PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis tubuh yang harus terpenuhi, tidur berperan penting dalam fungsi sistim tubuh untuk memperbaiki atau memulihkan. Siklus tidur bangun dapat mempengaruhi dan mengatur fungsi fisiologis dan respon perilaku (Patrisia et al., 2020). Tidur yang berkualitas akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat bangun dari tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk mempertahankan kondisi tidur agar dapat mencapai tidur *Rapid Eye Movement & Non Rapid Eye Movement* (Rahman et al., 2019).

Kurang lebih 50% pasien yang dirawat di ICU mengeluhkan gangguan tidur, hal ini disebabkan disebabkan pasien hanya memasuki tahapan tidur yang ringan dan terfragmentasi sehingga pasien dapat mengalami resiko komplikasi fisiologis tertentu, proses penyembuhan yang lambat sehingga menyebabkan masa rawat yang lama, berdampak ekonomis dan meningkatkan mortalitas. (Bani Younis & Hayajneh, 2018).

Pasien yang dirawat di ICU merupakan pasien dengan kondisi kritis, berat dan tidak stabil yang membutuhkan pemantauan yang intens menggunakan alat mekanis yang canggih. Intensive care unit menyediakan sarana dan prasarana serta peralatan khusus untuk menunjang fungsi vital dengan menggunakan keterampilan

staf dalam mengelola keadaan tersebut, (Heru Suwardianto, 2020). Tidur di ICU dinilai buruk secara subyektif karena sering terfragmentasi (Dorsch et al., 2019). Masalah psikologis akan muncul sebagai masalah lanjutan setelah pasien masuk ICU hal ini disebabkan adanya perasaan takut, halusinasi, depresi dan sulit berkonsentrasi (Hofhuis et al., 2008).

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pasien yang dirawat di ICU adalah terapi *Farmakologi* dan *Non Farmakologi*. Terapi Farmakologi bersifat sementara bahkan dapat menimbulkan efek samping sedangkan terapi non farmakologis menggunakan teknik relelasi agar pasien dapat rileks tanpa pengaruh obat-obatan. Salah satu terapi yang dapat dijadikan pilihan dalam meningkatkan kualitas tidur adalah teknik Relaksasi Benson. Teknik ini merupakan Teknik relaksasi yang dipadukan dengan keyakinan Pasien. Relaksasi benson memiliki efek positif pada kualitas tidur. Relaksasi benson merupakan perlakuan *non-invasif* yang mudah digunakan, dapat digunakan bersama dengan pengobatan lain dan mengurangi biaya pengobatan (Harorani et al., 2020). upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menepis pikiran yang mengganggu (Cahyati et al., 2020).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti efektifitas Teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pasien yang dirawat pada ruang intensive care unit di Rumah Sakit Umum Daerah Yowari.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Metode pengambilan sampel menggunakan *Accidental sampling*. Pengambilan data kualitas tidur dilakukan dengan menggunakan kusioner *Pitburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)*. Data diolah dan dianalisa menggunakan SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil

#### a) Analisa Univariat

*Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan Umur*

Umur	Frekuensi	Persentase
21-35	5	45.5
36-50	3	27.3
51-65	1	9.1
>65	2	18.2
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100.0</b>

*Data primer*

Berdasarkan tabel 1. Diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan umur dengan rentang 21-35 sebanyak 5 (45.5%) responden dan rentang umur 51-65 sebanyak 1 (9,1%) responden.

*Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan Agama*

Agama	Frekuensi	Persentase
Islam	2	18.2
Khatolik	3	27.3
Protestan	6	54.5
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100.0</b>

*Data primer*

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan agama yaitu sebanyak 6 (54.5%) responden agama Kristen Protestan dan Sebanyak 2 (28.2%) responden agama Islam.

*Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan Suku*

Suku	Frekuensi	Persentase
Jawa	2	18.2
Papua	9	81.8
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100.0</b>

*Data primer*

Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan suku yaitu sebanyak 9 (81.8%) responden suku Papua dan Sebanyak 2 (18.2%) responden suku jawa.

*Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin*

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	6	54.5
Perempuan	5	45.5
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100.0</b>

*Data primer*

Berdasarkan tabel 4. diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan

jenis kelamin yaitu sebanyak 6 (54.5%) responden berjenis kelamin laki-laki dan Sebanyak 5 (45.5%) responden berjenis kelamin perempuan.

Tabel 5. Karakteristik responden berdasarkan riwayat penyakit

Riwayat Penyakit	Frekuensi	Persentase
Kolik Abdo	1	9.1
Komplikasi	5	45.5
Open Pne	1	9.1
PEB	1	9.1
Post Op	2	18.2
Post SC	1	9.1
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100.0</b>

Data primer

Berdasarkan tabel 5. diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan riwayat penyakit yaitu sebanyak 5 (45.5%) responden memiliki penyakit yang komplikasi dan penyakit kolik abdomen, open pneumothorax, PEB, dan Post SC masing-masing 1 (9.1%) responden.

Tabel 6. Distribusi kualitas tidur sebelum relaksasi benson

Kualitas Tidur Pre	Frekuensi	Persentase
Baik	1	9.1
Buruk	10	90.9
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100.0</b>

Data primer

Berdasarkan tabel 6. Menunjukkan bahwa sebelum dilakukan relaksasi benson didapatkan sebanyak 10 (90.9%) responden dengan kualitas tidur yang buruk dan

sebanyak 1 (9.1%) responden yang mengalami kualitas tidur yang baik.

Tabel 7. Distribusi kualitas tidur setelah relaksasi benson

Kualitas Tidur Post	Frekuensi	Persentase
Baik	4	36.4
Buruk	7	63.6
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100.0</b>

Data primer

Berdasarkan tabel 7. Menunjukkan bahwa setelah dilakukan relaksasi benson didapatkan sebanyak 7 (63.6%) responden dengan kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 4 (36.4%) responden yang mengalami kualitas tidur yang baik.

b) Analisa Bivariat

Distribusi Rata-Rata Kualitas Tidur Responden sebelum dan sesudah dilakukan rileksasi benson

Variabel	Mean	SD	P Value	N
Pre	1.9091	.30151	.082	.082
Post	1.6364	.50452		

Data primer

Dari Hasil Penelitian didapatkan bahwa rata-rata kualitas tidur sebelum dilakukan relaksasi benson adalah 1.9091 dengan standar deviasi 0.30151, sedangkan setelah diberikan terapi relaksasi benson didapatkan rata-rata 1.6364 dengan standar deviasi 0.50452. terlihat rata-rata perbedaan kualitas tidur antara *pretest* dan *posttest* adalah 0.27273 dengan standar

deviasi 0.46710. hasil uji statistic didapatkan nilai  $p = 0.082$  maka dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata kualitas tidur responden pada saat sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi benson.

## 2. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di ruang *Intensive Care Unit* (ICU) Rumah Sakit Umum Daerah Yowari dengan responden sebanyak 11 orang. Penelitian ini menggunakan penelitian *Quasi Eksperimen one group pretest-posttest*, yaitu mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek yaitu kelompok intervensi tanpa kelompok control. Penelitian ini dilaksanakan tiga tahap yaitu, Pertama meminta persetujuan untuk menjadi responden dan pengukuran kualitas tidur sebelum diberikan Intervensi (relaksasi benson), kedua memberikan terapi relaksasi benson, Ketiga melakukan pengukuran kualitas tidur setelah diberikan intervensi (relaksasi benson).

Berdasarkan hasil pengukuran kualitas tidur responden sebelum diberikan intervensi relaksasi benson didapatkan sebanyak 10 (90.9%) responden dengan kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 1 (9.1%) responden yang mengalami kualitas tidur yang baik. Hal yang menyebabkan

gangguan tidur pasien ICU adalah mobilitas perawat dan aktivitas dokter, kunjungan keluarga dan alarm pada mesin yang digunakan di ICU (Miranda-Ackerman et al., 2020). Faktor yang dapat menyebabkan gangguan tidur di ICU diantaranya adalah rasa tidak nyaman, asuhan keperawatan (intervensi medis) dan kebisingan akibat ventilasi mekanis yang terpasang di ICU dan tingkat keparahan penyakit yang diderita oleh pasien (Medrzycka-Dabrowska et al., 2018). Gangguan tidur Sebagian besar berhubungan dengan kebisingan (Hofhuis et al., 2008).

Faktor yang menyebabkan buruknya kualitas tidur pada pasien di ICU sedikit banyaknya dipengaruhi pencahayaan buatan yang dapat berpengaruh terhadap ritme sirkadian sehingga berdampak terhadap fisiologis pasien (Nurlitasari et al., 2021).

Hasil penelitian setelah dilakukan terapi relaksasi benson didapatkan sebanyak 7 (63.6%) responden dengan kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 4 (36.4%) responden yang mengalami kualitas tidur yang baik. hasil setelah dilakukan relaksasi didapatkan hanya 3 responden yang mengalami peningkatan kualitas tidur, Berdasarkan data yang didapatkan, alasan yang mendasari pasien dirawat di ICU kebanyakan memiliki komplikasi penyakit akut yang berat dan penggunaan obat-obat yang kontinyu

sehingga pasien tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Hal ini dikarenakan keemapat pasien tersebut hanya memiliki satu riwayat penyakit akut dan beberapa diantara mereka menerima dengan baik perawatan yang ada di ICU. Kurang tidur di rumah sakit dihubungkan dengan riwayat penyakit yang berat (Stewart & Arora, 2018). selain itu penggunaan obat-obatan yang berkontribusi terhadap kualitas tidur. Perkembangan penelitian gangguan kualitas tidur di ICU salah satunya disebabkan karena penggunaan obat-obatan (Dorsch et al., 2019).

Setelah nilai *pretest* dan *posttest* diolah dilakukan uji normalitas menggunakan perbandingan *skweness* dan *standar error* untuk menentukan uji yang digunakan. Hasil uji normalitas didapatkan *prepost*  $-3.312/0,661 = -5.018$  dan *posttest*  $-661/661 = -1$ . Artinya kedua variable menunjukkan kurang dari 2 (berdistribusi normal. Dengan demikian *varibel pretest* dan *posttest* disimpulkan berdistribusi normal (*Uji Parametrik*).

Dari Hasil Penelitian didapatkan bahwa rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan relaksasi benson adalah 1.9091 dengan standar deviasi 0.30151, sedangkan setelah diberikan terapi relaksasi benson didapatkan rata-rata 1.6364 dengan standar deviasi 0.50452. terlihat rata-rata perbedaan kualitas tidur antara *pretest* dan *posttest* adalah 0.27273 dengan standar

deviasi 0.46710. hasil uji statistic didapatkan nilai  $p = 0.082$  maka dapat disimpulkan tdk terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata kualitas tidur responden pada saat sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi benson.

Hal ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan pada pasien hemodialisa sebelum dan sesudah relaksasi benson menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur responden yang dibuktikan dengan hasil Nilai  $p=0,001$  atau kurang dari nilai  $P=0,005$  (Purba, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan pada 24 kelompok eksperimen yang di evaluasi setiap 48 jam setelah dilakukan intervensi relaksasi benson menunjukkan kualitas tidur yang baik (Harorani et al., 2020)

Hasil yang sama pada penelitian tentang efektifitas relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pada mahasisiwi Fakultas keperawatan Universitas Sumatra Utara, dimana hasil penelitiannya didapatkan bahwa terapi relaksasi benson dapat menurunkan intensitas nyeri haid (Agustina, 2020). Teknik relaksasi benson dapat penurukan nyeri pada pasien post-op Apendiksitis dan menyarankan penggunaan terapi relaksasi benson dikarenakan mudah dilakukan dimana saja tanpa mengganggu aktifitas lainnya. (Rasubala, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti berasumsi bahwa terapi relaksasi benson ini tidak berhasil dilakukan karena

karakteristik penyakit yang diderita oleh responden sebagian besar merupakan komplikasi penyakit-penyakit akut yang berat. Selain itu lingkungan ICU juga sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur pasien, penggunaan alat mekanis yang menimbulkan bunyi-bunyi, pencahayaan yang terang, suhu ruangan dan suara yang ditimbulkan oleh sesama pasien (rintihan, teriakan, keluhan) dapat mempengaruhi kualitas tidur pasien di ICU.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, I. (2020). *Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan universitas Sumatra Utara*. Universitas Sumatra Barat.
- Bani Younis, M., & Hayajneh, F. A. (2018). *Quality of Sleep among Intensive Care Unit Patients: A Literature Review*. *Critical Care Nursing Quarterly*, 41(2), 170–177. <https://doi.org/10.1097/CNQ.0000000000000196>
- Cahyati, Y., Rosdiana, I., Elengoe, A., & Podder, S. (2020). *Effect of benson relaxation and aromatherapy on blood glucose levels in patients with type II diabetes mellitus*. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 16, 43–49.
- Dorsch, J. J., Martin, J. L., Malhotra, A., Owens, R. L., & Kamdar, B. B. (2019). *Sleep in the Intensive Care Unit: Strategies for Improvement*. *Seminars in Respiratory and Critical Care Medicine*, 40(5), 614–628. <https://doi.org/10.1055/s-0039-1698378>
- Harorani, M., Davodabady, F., Farahani, Z., hezave, A. K., & Rafiei, F. (2020). *The effect of Benson's relaxation response on sleep quality and anorexia in cancer patients undergoing chemotherapy: A randomized controlled trial*. *Complementary Therapies in Medicine*, 50, 102344. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102344>
- Heru Suwardianto, V. W. A. (2020). *Pendekatan Evidence Base Practice Nursing*. Chakra Brahmanda Lentera.
- Hofhuis, J. G. M., Spronk, P. E., van Stel, H. F., Schrijvers, A. J. P., Rommes, J. H., & Bakker, J. (2008). Experiences of critically ill patients in the ICU. *Intensive and Critical Care Nursing*, 24(5), 300–313. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2008.03.004>
- Medrzycka-Dabrowska, W., Lewandowska, K., Kwiecień-Jagus, K., & Czyz-Szypenbajl, K. (2018). Sleep deprivation in Intensive Care

- Unit-systematic review. *Open Medicine (Poland)*, 13(1), 384–393. <https://doi.org/10.1515/med-2018-0057>
- Miranda-Ackerman, R. C., Lira-Trujillo, M., Gollaz-Cervantez, A. C., Cortés-Flores, A. O., Zuloaga-Fernández Del Valle, C. J., García-González, L. A., Morgan-Villela, G., Barbosa-Camacho, F. J., Pintor-Belmontes, K. J., Guzmán-Ramírez, B. G., Bernal-Hernández, A., Fuentes-Orozco, C., & González-Ojeda, A. (2020). Associations between stressors and difficulty sleeping in critically ill patients admitted to the intensive care unit: A cohort study. *BMC Health Services Research*, 20(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12913-020-05497-8>
- Nurlitasari, N. O., Hudiawati, D., Kesehatan, I., & Surakarta, U. M. (2021). Pengaruh Paparan Cahaya Terang Terhadap Kondisi Fisiologis Pasien Yang Dirawat Di Ruang Icu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 4(1), 42–53. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v4i1.670>
- Patrisia, I., Juhdeliana, Kartika, L., Bakpahan, M., Siregar, D., Biantoro, Hutapea, A. D., Khusniyah, Z., & Marlyn, R. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Kebutuhan Dasar Manusia* (A. Karim (ed.)). Yayasan Kita Menulis.
- Purba, T. U. P. (2019). *Efektifitas Relaksasi Otot Progresif dengan Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa*. Universitas Sumatra Utara.
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal SainHealth*, 3(1), 15. <https://doi.org/10.51804/jsh.v3i1.323>. 15-20
- Rasubala, F. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di RSUP. PROF.DR. R.D Kandou Manado. *E-journal Keperawatan.*, 5.
- Stewart, N. H., & Arora, V. M. (2018). Sleep in Hospitalized Older Adults. *Sleep Medicine Clinics*, 13(1), 127–135. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2017.09.012>