

## PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN NYERI AKUT DENGAN RELAKSASI BENSON

Hasmidah.M<sup>1,2</sup>, Paridah<sup>2</sup>, Ramdya Akbar Tukan<sup>3</sup>, Maria Imaculata Ose<sup>4</sup>,  
Najihah<sup>5</sup>, Alfianur<sup>8</sup>, Hendy Lesmana<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Rumah Sakit Umum Daerah dr. H. Jusuf Sk

<sup>2-7</sup>Jurusan Keperawatan, FIKES, Universitas Borneo Tarakan

Email Korespondensi: hasmidahmadda@gmail.com

Disubmit: 26 Maret 2024

Diterima: 20 Juni 2024

Diterbitkan: 01 Juli 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i7.14714>

### ABSTRACT

*Pain is a sensory and emotional experience accompanied by a sense of discomfort due to actual and potential damage to body tissues Pain or soreness is the most frequent major complaint, leading individuals to seek help at health facilities Pain has been identified as the cause of poor sleep quality Therefore, pharmacological and non-pharmacological interventions were needed to overcome the problem Benson relaxation can be used as a non-pharmacological intervention to reduce pain and improve sleep quality. The purpose of this study was to identify the effectiveness of Benson relaxation intervention on improving sleep quality in acute pain patients. This research used a quasi-experimental method with a One-group pretest-posttest design. The sampling used Purposive Sampling (Judgmental Sampling) with a total sample of 47 respondents who were treated in Anggrek A room of RSUD dr. H Jusuf SK. The results of a statistical test using the Wilcoxon Signed Rank test obtained a value of  $p=0.001$  It showed that there was a significant difference between respondents' sleep quality and acute pain before and after Benson relaxation intervention The conclusion of the study showed that Benson relaxation which was given 20 minutes for 3 days was effective for improving sleep quality in acute pain patients.*

**Keywords:** Acute Pain, Benson Relaxation Therapy, Insomnia, Sleep Quality

### ABSTRAK

Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik serta emosional disertai rasa ketidaknyamanan akibat rusaknya jaringan tubuh aktual dan potensial. Rasa sakit atau nyeri merupakan keluhan utama yang paling sering, membuat individu mencari bantuan ke fasilitas kesehatan. Nyeri telah diidentifikasi sebagai penyebab kualitas tidur yang buruk oleh karena itu dibutuhkan intervensi farmakologi dan non farmakologi untuk mengatasi masalah tersebut. Relaksasi Benson dapat digunakan sebagai intervensi non farmakologi untuk mengurangi nyeri dan menaikkan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi efektifitas intervensi relaksasi Benson terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien nyeri akut. Jenis penelitian ini menggambarkan metode *quasi-exsperimen* dengan desain *One-group pretest-posttest design*. Pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling (Judgmental Sampling)* dengan jumlah sampel

47 pasien yang dirawat di ruang Anggrek A RSUD dr. H Jusuf SK. Hasil uji statistic menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai  $p=0,001$ , ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur pasien dengan nyeri akut sebelum dan setelah dilakukan intervensi relaksasi benson. Kesimpulan penelitian adalah relaksasi benson yang diberikan 20 menit selama 3 hari efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien nyeri akut.

**Kata Kunci:** Benson Relaxation Therapy, Insomnia, Kualitas Tidur, Nyeri

## PENDAHULUAN

Nyeri ialah perasaan yang tidak menyenangkan atau nyaman, biasanya disebabkan karena perlukaan pada badan, meski tidak sebatas itu (Suryono Suwondo et al., 2017). Menurut waktu terjadinya nyeri, bisa dipisah jadi nyeri akut, sub-akut, serta kronik. Andri et al., (2019) mengatakan nyeri akut umumnya terjadi karena ada cedera/ kehancuran jaringan kulit secara tiba-tiba, cedera ini bisa berasal dari trauma ataupun rudapaksa, pembedahan, laserasi, serta lain sebagainya. Dengan demikian nyeri akut ini dapat menyebabkan seseorang membutuhkan pertolongan dengan segerah.

Rasa sakit atau nyeri merupakan keluhan utama yang paling sering, membuat individu mencari bantuan ke fasilitas kesehatan. Kondisi ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sogut et al, (2015) di Perancis, dimana proporsi pasien yang dirawat di Unit Gawat Darurat dengan keluhan nyeri adalah >80%. Di Indonesia angka kejadian nyeri pada penderita rematik mencapai 23,6-31,3%, nyeri punggung bawah (LBP) sebanyak 40% dari jumlah penduduk (Lubis & Sitepu, 2021). Berdasarkan hasil pengkajian pendahuluan dari observasi dan juga wawancara yang telah dilakukan peneliti di ruang Anggrek A RSUD dr. H. Jusuf SK dalam waktuk 1 minggu ditemukan 57 pasien yang dirawat dengan beragam kasus antara lain kasus

bedah, interna, kardio serta saraf, sebanyak 38 pasien (68%) mengalami nyeri. Kondisi nyeri yang dialami oleh seseorang dapat menimbulkan beberapa sindrom.

Sindrom yang mengikuti rasa nyeri dapat berupa sindrom gangguan tidur, ansietas, tekanan mental, anoreksia, serta immobilitas menurun (Suryono Suwondo et al., 2017). Nyeri bila tidak ditata dengan benar bakal mengganggu kerja otak, sehingga bila lebih dari 72 jam nyeri dibiarkan tanpa pengobatan, lama kelamaan nyeri ini bakal mengakibatkan hambatan tidur, kurang fokus, tekanan mental, khawatir, serta tidak nafsu makan, apabila berlanjut dapat mengakibatkan imunitas menurun. Pasien dengan skala nyeri sedang mengalami kualitas tidur buruk sebesar 55,6% (Mawaddah, 2021). Whale & Gooberman-Hill (2022) mengatakan masalah utama gangguan tidur adalah sering terbangun di malam hari dikarenakan oleh nyeri, ketidaknyamanan, dan pikiran yang sibuk. Kualitas tidur yang buruk sangat erat kaitannya dengan peningkatan persepsi nyeri (Luo et al., 2019). Nyeri telah diidentifikasi sebagai penyebab kualitas tidur yang buruk oleh karena itu dibutuhkan satu intervensi non farmakologi untuk mengatasi masalah tersebut.

Menurut Whale & Gooberman-Hill (2022) intervensi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tidur dan

nyeri dapat berupa relaksasi dan perhatian. Terdapat salah satu metode relaksasi yaitu Relaksasi Benson dimana metode tersebut disarankan bagi penderita yang mengalami penurunan pada kualitas tidur dan nyeri.

Ismansyah et al. (2021) mengatakan teknik relaksasi benson mampu dipergunakan sebagai tindakan terapi non-farmakologi yang berguna mengurangi rasa nyeri dengan hasil penelitian dimana terlihat perbedaan skor nyeri pada pasien fraktur yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi metode Benson ( $P=0,000<0,05$ ). Rasubala et al. (2017) dan Manurung et al. (2019) berkata ada pengaruh secara signifikan dengan menggunakan metode relaksasi Benson pada skala nyeri terhadap penderita *Post Operasi Apendinks* dengan nilai (p value  $0,000 < 0,05$ ). Muliantino et al. (2018) membuktikan terdapat perbandingan durasi tidur secara signifikan antara sebelum diberikan intervensi dan sesudahnya terhadap relaksasi Benson pada kelompok intervensi dengan nilai (p value  $< 0,001$ ). Marasabessy et al. (2020) menyatakan bahwa pengobatan relaksasi Benson dapat meningkatkan kualitas tidur lanjut usia secara signifikan (p-value =  $0,046$ ), serta tidak terdapat selisih bermakna antara jenis kelamin, umur serta penyakit yang dialami pada kualitas tidur lanjut usia (p-value  $> 0,05$ ).

Dari uraian latar belakang dan hasil penelitian yang pernah dilakukan menyatakan bahwa relaksasi *Benson* dapat mengurangi nyeri dan menaikkan kualitas tidur, sehingga peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian untuk melihat efektifitas relaksasi benson terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien nyeri akut di RSUD dr. H. Jusuf SK Tarakan.

## KAJIAN PUSTAKA

Perasaan nyeri merupakan suatu pengalaman secara sensorik dan juga emosional dimana menimbulkan rasa ketidaknyamanan akibat suatu jaringan aktual dan jaringan potensial yang dideskripsikan dalam wujud kerusakan (Bahrudin, 2017). Menurut waktu terjadinya nyeri, bisa dipisah jadi nyeri akut, sub- akut, serta cronic. Nyeri akut ialah reaksi biologis yang wajar terhadap luka pada jaringan serta sinyal terdapatnya kehancuran jaringan misalnya nyeri pasca pembedahan, serta nyeri pasca trauma musculoskeletal (Suryono Suwondo et al., 2017). Nyeri akut merupakan indikasi yang harus pecahkan dan akarnya wajib dihilangkan.

Dalam piramida Maslow, tidur dan istirahat merupakan kebutuhan fisiologis utama manusia (Mohebbi et al., 2021). Tidur adalah suatu perubahan keadaan kesadaran yang terjalin sepanjang periode tertentu ditandai dengan pemberian waktu perbaikan serta pengobatan sistem tubuh dengan mendapatkan tidur yang cukup (Marasabessy et al., 2020). Tidur menciptakan kondisi untuk menghilangkan kelelahan harian seseorang, dan ini mengarah pada pemulihan fisik agar tidur yang kurang baik tidak menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan secara umum. Tidur memiliki dua komponen: kualitas dan kuantitas. Kualitas mengacu pada pencapaian tidur nyenyak, yang lebih penting daripada kuantitas tidur (Mohebbi et al., 2021).

Relaksasi Benson ialah sebuah pengembangan prosedur respons dari relaksasi pernapasan yang menyertakan aspek keyakinan penderita, yang bisa menghasilkan lingkungan internal; buat relaksasi lebih lanjut Benson bisa menolong penderita menggapai keadaan kesehatan serta kesejahteraan yang

lebih tinggi (Marasabessy et al., 2020). Teknik relaksasi Benson (BRT) adalah salah satu metode yang ditoleransi dengan baik oleh pasien nyeri, teknik ini ditemukan oleh Benson pada tahun 1975. Relaksasi Benson merupakan intervensi keperawatan yang efisien, serta sudah diperkenalkan sebagai prosedur non farmakologis yang bermanfaat buat mengurangi stres serta pengaruhnya terhadap mental, keadaan fisik, depresi, kecemasan, self-steam, meningkatkan tidur serta menaikkan kualitas hidup pasien. BRT merupakan metode intervensi keperawatan yang paling efektif dan mudah digunakan. BRT mencakup teknik *mindfulness* yang dipengaruhi pada bermacam ciri serta indikasi fisik serta psikologis seperti kecemasan, nyeri, tekanan mental, suasana hati serta harga diri, mengurangi stres serta meningkatkannya kualitas tidur pasien melalui efek relaksasi lengkap disemua otot.

Akreditasi Rumah Sakit mengatakan bahwa setiap pasien yang dirawat harus bebas nyeri. Sehingga perlu solusi intervensi tambahan yang dapat mengatasi masalah tidur pada pasien yang mengalami nyeri akut.

Rumusan pertanyaan dalam penelitian ini adalah: Bagaimana karakteristik responden yang mengalami nyeri akut di RSUD dr. H Jusuf SK Tarakan? Bagaimana kualitas tidur pasien yang mengalami nyeri akut sebelum dan sesudah intervensi relaksasi Benson di RSUD dr. H Jusuf SK Tarakan? Bagaimana perbedaan kualitas tidur pasien nyeri akut sebelum dan setelah intervensi relaksasi Benson di RSUD dr. H Jusuf SK Tarakan?

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggambarkan metode *quasi-exsperimen* dengan

desain *One-group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan di ruang Anggrek A RSUD dr. H. Jusuf SK Tarakan Propinsi Kalimantan Utara sesuai dengan surat izin penelitian dengan nomor 892.2/4.2-19719/RSUD JSK/2022 pada bulan Mei sampai Oktober 2022.

Prosedur saat pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling (Judgmental Sampling)*. Pada penelitian ini menggunakan sampel sebesar 47 orang. Instrument penelitian yang digunakan berbentuk kuesioner PSQI serta panduan relaksasi benson.

Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan 3 tingkatan yakni tingkat pre- test, tingkat intervensi serta tingkat post- test. Tingkat *pre-test* pengisian kuesioner *pre-test* dilaksanakan oleh pasien yang mengalami nyeri sedang dengan keluhan masalah tidur untuk mengetahui kualitas tidurnya. Pasien dengan skor kualitas tidur  $\geq 5$  dijadikan responden pada penelitian ini. Pada tingkat intervensi peneliti menjelaskan prosedur pelaksanaan latihan relaksasi benson melalui *booklet* pada responden, kemudian peneliti meminta responden untuk melakukan latihan relaksasi Benson. Prosedur ini diulang sampai peneliti memastikan bahwa responden telah memperoleh keterampilan yang cukup. Selanjutnya responden diminta untuk melakukan relaksasi Benson 20 menit sebelum tidur setiap hari selama 3 hari. Untuk menilai kepatuhan responden melakukan relaksasi Benson, peneliti melaksanakan kunjungan ke ruang perawatan responden setiap hari selama masa perawatan responden. Tingkat *post-test* dilakukan setelah hari ke 3 responden melakukan relaksasi Benson dengan meminta semua responden mengisi ulang kuesioner PSQI. Tujuan dilaksanakan *post-test* ini buat mengevaluasi hasil

perlakuan yang sudah dilakukan oleh peneliti. Hasil pengukuran ini selanjutnya didokumentasikan kedalam bentuk tabulasi data.

Peneliti menggunakan analisa uji statistik yaitu analisa univariat dan

analisa bivariat. Setelah data terkumpul kemudian dilakukan uji statistik dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

## HASIL PENELITIAN

### Analisa Univariat

Tabel 1. Karakteristik Demografi Responden

Karakteristik responden	Kategori	Grup Relaksasi Benson	
		Frekuensi	Presentase (%)
Umur	Remaja Akhir (17Th- 25 Th)	10	21.3
	Dewasa Awal (26Th - 35Th)	13	27.7
	Dewasa Akhir (36 Th - 45 Th)	6	12.8
	Lansia Awal (46 Th - 55 Th)	5	10.6
	Lansia Akhir (56 Th - 65 Th)	12	25.5
	Manula > 65 Th	1	2.1
Jenis kelamin	Laki - Laki	22	46.8
	Perempuan	25	53.2
Diagnosa Medis	Kasus Bedah	31	66.0
	Kasus Non Bedah	16	34.0
Karakteristik Skala Nyeri	Sedang	47	100.0

(Sumber: Data Primer, 2022)

Karakteristik responden pada penelitian ini terdiri dari umur, jenis kelamin, diagnosis medis dan skala nyeri. Berdasarkan pada pengelompokan umur 27,7% responden berada pada rentang umur 26 - 35 tahun, berdasarkan

dari jenis kelamin 53,2% responden didominasi oleh perempuan, berdasarkan diagnosa medis 66,0% responden dengan kasus bedah, sedangkan berdasarkan pada skala nyeri 100% responden mempunyai skala nyeri sedang.

### Analisa Bivariat

Tabel 2. Kualitas Tidur Pada Pasien Nyeri Akut Sebelum dan Sesudah Intervensi Relaksasi Benson

Kualitas Tidur	Pre Test		Post Test	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	0	0	37	78.7
Buruk	47	100	10	21.3
Total	47	100	47	100

(Sumber: Data Primer, 2022)

Kualitas tidur responden pada penelitian dibagi menjadi dua kategori yaitu kualitas tidur baik dan kualitas tidur buruk. Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas 100% responden sebelum intervensi

relaksasi *Benson* memiliki kualitas tidur buruk. Setelah intervensi relaksasi *Benson* 78,7% responden memiliki kualitas tidur yang baik dan 21,3% responden memiliki kualitas tidur yang buruk.

**Tabel 3. Mean Rank Perbedaan kualitas tidur pasien nyeri akut sebelum dan sesudah relaksasi *benson* berdasarkan *Wilcoxon Signed Rank Test***

Kualitas Tidur	Mean Rank		p value
	Pre Test	Post Test	
Responden	19,00	0,001	0,001

(Sumber: Data Primer, 2022)

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur antara sebelum dan sesudah dilakukannya perlakuan relaksasi *benson* yang diukur dengan PSQI. Kualitas tidur responden rata-rata skor PSQI

dengan nilai mean rank *pre test* adalah 19,00 dan *post test* 0,001 dengan nilai  $p = 0,001$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan antara kualitas tidur pasien dengan nyeri akut sebelum dan setelah dilakukan intervensi relaksasi *benson*.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Demografi Responden

Pada penelitian ini menunjukkan demografi responden berdasarkan umur didominasi pada usia dewasa awal (26-35 th) dengan presentasi 27.7%, tetapi pada kelompok usia lansia awal hingga manula terdapat 38,2 %. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sunarti & Helena (2018) yang mengatakan prevalensi insomnia lebih besar pada orang lanjut usia daripada usia dewasa muda, dengan prevalensi 40%-50%, dan penelitian yang dilakukan oleh Darwish & Abdel-Nabi (2016) yang mengatakan 75,9% anak-anak dengan diagnosis gagal ginjal kronis mengalami gangguan tidur. Berdasarkan pengamatan peneliti, gangguan tidur terjadi pada usia 26-35 tahun, hal ini disebabkan lokasi penelitian dilaksanakan di ruang perawatan dewasa dan saat pengambilan sampel terbanyak penderita yang mengalami gangguan

nyeri berada pada umur 26-35 tahun, tetapi pada kelompok umur lansia awal hingga manula mengalami gangguan tidur sebanyak 18 responden sehingga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sunarti & Helena (2018).

Gangguan tidur sangat erat kaitannya dengan depresi dan gangguan kecemasan. Menurut Chu et al., (2020) banyak faktor yang mempengaruhi tidur seseorang diantaranya factor psikologis, penyakit, faktor pribadi dan gaya hidup. Kurang tidur dapat menyebabkan seseorang merasa kurang bahagia, lebih tertekan, lemah secara fisik, dan merasa sangat lelah baik secara fisik maupun mental. Kualitas tidur yang buruk akan mengantarkan seseorang kepada sejumlah kondisi psikologis yang kurang menguntungkan. Orang yang kurang tidur akan mudah frustrasi, mudah marah, kurang bersemangat, dan sering mengeluh

mengalami sakit kepala, sakit perut, nyeri pada persendian dan otot-otot (Nashori & Wulandari, 2017). Menurut peneliti semua usia bisa mengalami gangguan kualitas tidur apabila mempunyai faktor yang menyebabkan masalah tidur.

Berdasarkan dari jenis kelamin didominasi oleh perempuan dengan presentasi 53,3% ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri et al., (2022) yang menyatakan ada hubungan kualitas tidur dengan jenis kelamin dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa perempuan memiliki kualitas tidur buruk lebih tinggi dibandingkan dengan laki - laki dengan hasil  $p = 0,038$ . Pan et al., (2022) menyatakan bahwa 40% sampai 60 % wanita melaporkan masalah tidur. Hal ini bisa disebabkan oleh perubahan hormon, fisiologis dan psikologis pada perempuan yang dapat menimbulkan masalah gangguan tidur.

Menurut Pan et al., (2022) hormon estrogen bekerja pada area pengaturan tidur di otak dan perubahan estrogen adalah factor utama gangguan tidur. Hormon progesteron serta estrogen mempunyai reseptor di hipotalamus, sehingga berakibat langsung dalam ritme sirkadian serta pola tidur yang bisa membuat perempuan mengalami gangguan tidur. Masalah psikososial, ansietas, serta emosi yang berlebihan yang tidak terkendali pada perempuan dapat membuat hormon estrogen berkurang, yang menyebabkan perempuan mengalami kualitas tidur yang buruk.

Menurut asumsi peneliti, jenis kelamin sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur seseorang. Dalam penelitian ini sebagian besar responden didominasi oleh perempuan, hal ini bisa disebabkan oleh keadaan psikologis, emosional, kecemasan, serta perasaan takut,

yang membuat perempuan susah tidur dibandingkan dengan laki - laki.

Berdasarkan diagnosis medis presentasi tertinggi adalah kasus bedah 66,0%, penelitian serupa yang dilakukan oleh Irmawati (2019) menemukan bahwa pasien rawat inap memiliki kualitas tidur yang buruk baik pada pasien interna maupun pasien bedah, namun presentasi tertinggi terdapat pada pasien pasca bedah dengan persentase 77,5% dan interna sebanyak 70,0%. Peneliti Gan (2017) juga menyatakan bahwa tindakan pembedahan ortopedi dan obstetric merupakan tindakan yang skala nyeri tertinggi pada hari pertama pasca operasi sehingga dapat menyebabkan gangguan tidur.

Gangguan tidur paska pembedahan merupakan faktor penting pada masa pemulihan paska pembedahan dan masalah yang penting untuk dipertimbangkan dalam program untuk meningkatkan pemulihan pasca operasi. Hormon pertumbuhan yang bertanggung jawab terhadap proses perbaikan dan pembaharuan fisik di sekresi saat tidur, sehingga gangguan tidur memberi dampak yang serius pada peningkatan immunosupresan, keterlambatan proses penyembuhan, dan disorientasi (Dubose & Hadi, 2016). Menurut asumsi peneliti, pasien dengan kasus bedah memiliki kualitas tidur yang buruk, hal ini dikarenakan tingkat kecemasan pasien yang tinggi serta adanya trauma jaringan yang menimbulkan sensasi nyeri.

Pada data demografi 100% responden mengalami nyeri akut, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Van Den Ende et al., (2022) yang menyatakan bahwa nyeri merupakan faktor utama penyebab gangguan tidur. Keilani et al. (2018) mengatakan bahwa karakteristik nyeri dan kualitas tidur sangat kuat hubungannya. Peneliti berasumsi

bahwa nyeri akut dapat menyebabkan gangguan tidur seseorang hingga menimbulkan kualitas tidur yang buruk.

### **Kualitas Tidur Pasien Nyeri Akut Sebelum Intervensi Relaksasi Benson**

Hasil penelitian ini menunjukkan 100% pasien nyeri di RSUD dr. H. Jusuf SK memiliki kualitas tidur buruk. Terdapat beberapa penelitian yang sejalan dengan hasil penelitian ini diantaranya penelitian oleh Mawarni & Despiyadi (2019) dengan responden sebanyak 32 pasien kategori post operasi BPH, menyatakan dari semua pasien yang mengalami nyeri sebanyak 24 orang (75%) memiliki kualitas tidur yang buruk, demikian pula menurut Andri et al. (2019) pada penelitiannya menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan diantara nyeri fraktur dengan kualitas tidur dimana didapatkan hasil analisa uji bivariat dan uji kolerasi dengan nilai yang diperoleh  $p\text{-value} = 0,002$  ( $p < 0,05$ ).

Menurut Wulansari et al. (2019) kualitas tidur merupakan pengatur utama dan bagian yang vital dari kualitas hidup seseorang. Aspek dalam kualitas tidur meliputi kuantitatif seperti lamanya waktu tidur, latensi tidur dan berupa aspek subjektif. Kualitas tidur yang baik, akan membuat seseorang mampu mendapatkan perasaan yang nyaman saat pagi hari, penuh semangat dan tidak merasa tidurnya terganggu. Seseorang yang memiliki kualitas tidur yang baik akan sangat berarti buat perkembangan normal, pertumbuhan, serta kesehatan secara keseluruhan. Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang diantaranya adalah nyeri.

Menurut Swann et al. (2018) kualitas tidur sangat dipengaruhi oleh nyeri. Walaupun nyeri dapat mengakibatkan masalah tidur, tetapi

kualitas tidur yang buruk terbukti dapat meningkatkan sensitivitas nyeri (Jung et al., 2018). Sehingga peneliti berasumsi bahwa nyeri pada kondisi apapun dapat mempengaruhi kualitas tidur setiap orang.

### **Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Setelah Relaksasi Benson**

Hasil nilai kualitas tidur yang terjadi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi *Benson* menunjukkan skor dengan rata-rata PSQI yang berbeda. Kualitas tidur responden rata-rata skor PSQI dengan nilai mean rank *pre test* adalah 19,00 dan *post test* 0,001. Penurunan nilai skor rata-rata dari PSQI ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan relaksasi *Benson* selama 3 hari, responden mengalami peningkatan kualitas tidurnya, hal ini dibuktikan dengan hasil uji analisa *Wilcoxon Signed Rank* dengan nilai yang diperoleh  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), dengan hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan terhadap kualitas tidur pasien yang memiliki masalah nyeri akut sebelum dan setelah dilakukan intervensi relaksasi *Benson*. Menurut Hidayat & Amir (2021) dalam penelitiannya menunjukkan hasil yang sejalan dengan hasil peneliti yang dilakukan, dimana hasil penelitian dinyatakan bahwa relaksasi *Benson* memiliki efek yang baik pada peningkatan kualitas tidur di usia lanjut.

Metode Relaksasi *Benson* berpengaruh pada sistem saraf simpatik dan parasimpatis, dimana saraf simpatik berfungsi memacu organ tubuh untuk bekerja, sedangkan saraf parasimpatis berfungsi sebaliknya yaitu meredam organ tubuh untuk bekerja. Pada saat manusia berada di situasi yang tegang ataupun stress, kemudian saraf simpatik yang telah terstimulasi membuat peningkatan pada organ tubuh yang bekerja,



sedangkan pada saat manusia berada pada kondisi istirahat dan sedang melakukan teknik relaksasi *benson* akan menghasilkan respon relaksasi, dimana respon relaksasi yang dihasilkan akan memotong jalur aktivasi sistem saraf simpatik dan menggantikannya dengan mengaktifkan respon saraf parasimpatik sehingga terjadi penurunan kerja organ tubuh. Kondisi ini akan mempercepat seseorang memasuki gelombang  $\alpha$  (*alpha*) yaitu sebuah kondisi dimana seseorang membutuhkannya saat akan memasuki fase awal tidur. Teknik Relaksasi *Benson*, terbukti mampu secara efektif menurunkan kecemasan pada pasien, hal ini disebabkan latihan yang menstimulus otak agar dapat mengeluarkan gelombang  $\alpha$  (*alpha*) dimana mampu menjadikan manusia merasa tenang, nyaman dan bahagia (Sari & Hudiawati, 2021). Dari hasil penelitian ini maka dapat dinyatakan bahwa rekalsai *Benson* yang dilakukan 20 menit sebelum tidur selama 3 hari dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien yang mengalami nyeri.

#### KESIMPULAN

Pasien yang mengalami nyeri akut 100% mengalami kualitas tidur yang buruk sebelum dilakukan intervensi relaksasi *Benson* dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi *Benson* kualitas tidur pasien nyeri akut mengalami peningkatan menjadi 78,7% memiliki kualitas tidur yang baik dan 21,3% buruk.

Teknik relaksasi *Benson* memiliki hubungan signifikan dengan peningkatan kualitas tidur pada pasien nyeri akut, sehingga terapi non farmakologi teknik relaksasi *Benson* ini dapat digunakan sebagai salah satu alternative untuk meningkatkan kualitas tidur pasien

yang mengalami gangguan tidur akibat nyeri.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andri, J., Panzilion, P., & Sutrisno, T. (2019). *Hubungan Antara Nyeri Fraktur Dengan Kualitas Tidur Pasien Yang Di Rawat Inap*. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 1(1), 55-64. <https://doi.org/10.31539/Jka.V1i1.633>
- Bahrudin, M. (2017). *Patofisiologi Nyeri (Pain)*. *Saintika Medika : Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran Keluarga*, 13 (1). <https://doi.org/10.22219/Sm.V13i1.5449>
- Chu, G., Price, E., Paech, G. M., Choi, P., & Mcdonald, V. M. (2020). *Sleep Apnea In Maintenance Hemodialysis: A Mixed-Methods Study*. *Kidney Medicine*, 2(4), 388-397. <https://doi.org/10.1016/J.kme.2020.02.006>
- Darwish, A. H., & Abdel-Nabi, H. (2016). *Sleep Disorders In Children With Chronic Kidney Disease*. *International Journal Of Pediatrics And Adolescent Medicine*, 3(3), 112-118. <https://doi.org/10.1016/J.ijpam.2016.06.001>
- Dubose, J. R., & Hadi, K. (2016). *Improving Inpatient Environments To Support Patient Sleep*. *International Journal For Quality In Health Care*, 28(5), 540-553. <https://doi.org/10.1093/Intqhc/Mzw079>
- Fitri, L., Amalia, R., & Juanita. (2022). *Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur Lansia*. *Jim Fkep*, V(4), 65-69.
- Gan, T. J. (2017). *Poorly Controlled Postoperative Pain: Prevalence, Consequences, And Prevention*. *Journal Of*

- Pain Research, 10, 2287-2298.  
<https://doi.org/10.2147/Jpr.S144066>
- Hidayat, R., & Amir, H. (2021). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia*. *An Idea Health Journal*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.53690/Ihj.V1i1.14>
- Irmawati. (2019). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Pasien Interna Dan Bedah Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Universitas Hasanuddin*. Skripsi-S1 Thesis, Universitas Hasanuddin. <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/5227/>
- Ismansyah, Wiyadi, & Ernawati, R. (2021). *Penerapan Relaksasi Autogenik Dan Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pasien Fraktur*. In *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan* (Vol. 11, Issue 1).
- Jung, J. H., Seok, H., Choi, S. J., Bae, J., Lee, S. H., Lee, M. H., Kim, J. H., & Song, G. G. (2018). *The Association Between Osteoarthritis And Sleep Duration In Koreans: A Nationwide Cross-Sectional Observational Study*. *Clinical Rheumatology*, 37(6), 1653-1659. <https://doi.org/10.1007/s10067-018-4040-3>
- Keilani, M., Crevenna, R., & Dorner, T. E. (2018). *Sleep Quality In Subjects Suffering From Chronic Pain*. *Wiener Klinische Wochenschrift*, 130(1-2), 31-36. <https://doi.org/10.1007/s00508-017-1256-1>
- Lubis, K. A., & Sitepu, J. F. (2021). *Angka Kejadian Nyeri Pasca Operasi Kebidandi Rumah Sakit Umum Delima Medan Tahun 2020*. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 10(2), 110-115.
- Luo, Z.-Y., Li, L.-L., Wang, D., Wang, H.-Y., Pei, F.-X., & Zhou, Z.-K. (2019). *Preoperative Sleep Quality Affects Postoperative Pain And Function After Total Joint Arthroplasty: A Prospective Cohort Study*. *Journal Of Orthopaedic Surgery And Research*, 14, 378. <https://doi.org/10.1186/s13018-019-1446-9>
- Manurung, M., Manurung, T., & Siagian, P. (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Appendixotomy Di Rsu D Porsea*. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 61-69. <https://doi.org/10.34012/juk.ep.v2i2.541>
- Marasabessy, N. B., Herawati, L., & Achmad, I. (2020). *Benson's Relaxation Therapy And Sleep Quality Among Elderly At A Social Institution In Inakaka, Indonesia*. *Kesmas*, 15(2), 65-72. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v15i2.2562>
- Mawaddah, D. S. (2021). *Hubungan Nyeri Terhadap Pola Tidur Pasien Post Operasi Appendicitis Di Rsud Teungku Peukan Aceh Barat Daya*. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*.
- Mawarni, T., & Despiyadi. (2019). *Hubungan Antara Intensitas Nyeri Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi Bph Di Ruang Sakti Rs Tk Iii Dr. R Soeharsono Banjarmasin*. *Jurnal Nursing Army*, 1(1), 34-45.
- Mohebbi, Z., Shaygan, M., & Ghanavati, M. (2021). *The Effect Of The Benson Relaxation Technique On The Quality Of Sleep And Working Life Of Surgical Technologists*

- In Shiraz*. Shiraz E-Medical Journal, In Press(In Press).  
<https://doi.org/10.5812/Semj.117346>
- Muliantino, M. R., Herawati, T., & Masfuri, M. (2018). *Relaksasi Benson Untuk Durasi Tidur Pasien Penyakit Jantung Koroner*. *Jurnal Endurance*, 3(3), 556.  
<https://doi.org/10.22216/Jen.V3i3.2788>
- Pan, Z., Wen, S., Qiao, X., Yang, M., Shen, X., & Xu, L. (2022). *Different Regimens Of Menopausal Hormone Therapy For Improving Sleep Quality: A Systematic Review And Meta-Analysis*. *Menopause* (New York, N.Y.), 29(5), 627.  
<https://doi.org/10.1097/Gme.0000000000001945>
- Rasubala, G. F., Kumaat, L. T., & Mulyadi. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di Rsup. Prof. Dr. R.D. Kandou Dan Rs Tk.Iii R.W. Mongisidi Teling Manado*. *E-Journal Keperawatan (E-Kp)*, 5(1).
- Sari, A. K., & Hudiyawati, D. (2021). *Studi Literatur: Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa*. *Jurnal Ilmu Keperawatan: Journal Of Nursing Science*, 9(2), 158-167.  
<https://doi.org/10.21776/Ub.Jik.2021.009.02.3>
- Sogut, O., Solduk, L., Gokdemir, M. T., & Kaya, H. (2015). *Impact Of Single-Dose Intravenous Paracetamol On Lymphocyte Dna Damage And Oxidative Stress In Trauma Patients*. *Biomedical Research*, 26(1).  
<https://www.alliedacademies.org/articles/impact-of-singledose-intravenous>
- Sunarti, S., & Helena, H. (2018). *Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia*. *Journal Of Islamic Medicine*, 2(1), 1.  
<https://doi.org/10.18860/Jim.V2i1.5009>
- Suryono Suwondo, B., Meliala, L., & Sudadi. (2017). *Buku Ajar Nyeri* (B. Suryono Suwondo, L. Meliala, & Sudadi (Eds.)). *Perkumpulan Nyeri Indonesia (Indonesian Pain Society)*. Departemen Anestesiologi Dan Terapi Intensif Rsup Dr. Sardjito Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada Jl. Kesehatan No. 1 Yogyakarta 55284, Indonesia
- Swann, M. C., Batty, M., Hu, G., Mitchell, T., Box, H., & Starr, A. (2018). *Sleep Disturbance In Orthopaedic Trauma Patients*. *Journal Of Orthopaedic Trauma*, 32(10), 500-504.  
<https://doi.org/10.1097/Bot.0000000000001276>
- Whale, K., & Gooberman-Hill, R. (2022). *Development Of A Novel Intervention To Improve Sleep And Pain In Patients Undergoing Total Knee Replacement*. *Trials*, 23(1), 625.  
<https://doi.org/10.1186/S13063-022-06584-3>
- Wulansari, W., Mustain, M., & Ismiriyam, F. V. (2019). *Pengaruh Terapi Beapreasi (Kombinasi Senam Otak Dengan Relaksasi Benson) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Dengan Insomnia*. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 8-15.  
<https://doi.org/10.32584/Jpi.V3i1.199>