

Penerapan Teknik Relaksasi Benson Dalam Mengatasi Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Kota Bogor Tahun 2023

Oleh: Muhamad Rifky Ahdian, Subandi

Email: rifyahdian@gmail.com

Program studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung

ABSTRAK

Menurut data World Association of Sleep Medicine (WASM), 45% penduduk dunia menderita gangguan tidur dengan berbagai kondisi seperti insomnia, Restless Legs Syndrome (RLS), kurang waktu tidur. Prevalensi insomnia atau sulit tidur di Indonesia sekitar 10%. Artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia. Dengan jumlah kasus insomnia di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019 diperkirakan 6.701 kasus. Adapun tujuan peneliti dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Relaksasi Benson sebagai terapi untuk menurunkan serta menghilangkan insomnia di SMA Negeri 10 Kota Bogor. Desain Penelitian yang digunakan peneliti dalam Studi Kasus ini adalah metode deskriptif. Pengambilan sampel secara *purposive sampling* melalui skrining kasus pada seluruh siswa kelas 11 menggunakan kuesioner *Insomnia Rating Scale* (IRS), didapat sampel sebanyak 4 responden. Data diperoleh dengan mengisi kuesioner *Insomnia Rating Scale* (IRS) yang berisi 8 indikator dengan 33 pertanyaan. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat penurunan tingkat insomnia pada setiap responden, dimana keempat responden sebelum melakukan relaksasi benson berada di insomnia sedang setelah dilakukan relaksasi benson menjadi 3 responden insomnia ringan dan 1 responden tidak insomnia. Penerapan relaksasi benson terbukti dapat menurunkan tingkat insomnia pada remaja di SMA Negeri 10 Kota Bogor dan cukup efektif diterapkan. Diharapkan terapi relaksasi benson ini dapat dijadikan salah satu rekomendasi terapi untuk mengatasi insomnia pada remaja.

Kata kunci : Insomnia, siswa, relaksasi benson

Daftar Pustaka: 18 sumber (2012-2022)

ABSTRACT

According to data from the World Association of Sleep Medicine (WASM), 45% of the world's population suffers from sleep disorders with various conditions such as insomnia, Restless Legs Syndrome (RLS), lack of sleep. The prevalence of insomnia or difficulty sleeping in Indonesia is around 10%. This means that approximately 28 million of the total 238 million Indonesian population suffer from insomnia. With the number of insomnia cases in West Java Province in 2019 estimated at 6,701 cases. The purpose of researchers in this study was to find out Benson Relaxation as a therapy to reduce and eliminate insomnia at SMA Negeri 10 Kota Bogor. The Research Design used by researchers in this Case Study is a descriptive method. Purposive sampling through case screening for all grade 11 students using the *Insomnia Rating Scale* (IRS) questionnaire obtained a sample of 4 respondents. Data were obtained by filling out the *Insomnia Rating Scale* (IRS) questionnaire containing 8 indicators with 33 questions. The result of this study was that there was a decrease in the level of insomnia in each respondent, where the four respondents before doing Benson relaxation were in moderate insomnia after Benson relaxation became 3 respondents with mild insomnia and 1 respondent without insomnia. The application of Benson relaxation is proven to reduce the level of insomnia in adolescents at SMA Negeri

10 Kota Bogor and is quite effective in applying. It is hoped that Benson's relaxation therapy can be used as one of the therapeutic recommendations to overcome insomnia in adolescents.

Keywords : Insomnia, student, benson relaxation

References : 18 sources (2012-2022)

PENDAHULUAN

Tidur merupakan satu dari beberapa kebutuhan dasar yang diperlukan oleh manusia, yang dimana tidur dibutuhkan untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual. Masa remaja rentan mengalami gangguan tidur (Purnama, 2019). Kurang tidur dapat memengaruhi perkembangan fisik, otak, dan emosional seseorang. Setiap usia tentunya memiliki waktu tidur ideal yang berbeda-beda. Durasi tidur juga dipengaruhi selain oleh usia, juga dipengaruhi oleh aktivitas seseorang, status kesehatan dan hal lainnya. Dalam penelitian ini, subjek yang akan dibahas adalah remaja yang berusia antara 16 sampai 18 tahun, terutama yang duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA). Remaja yang berusia 16 hingga 18 tahun dianggap memiliki waktu kegiatan yang cukup padat. Melihat prevalensi gangguan tidur di kalangan remaja sebesar 73,4% menjadi salah satu alasan peneliti memilih remaja (Prasetyo and Millania, 2019).

Menurut data World Association of Sleep Medicine (WASM) dalam penelitian Mustikawati (2016), 45% penduduk dunia menderita gangguan tidur dengan berbagai kondisi seperti insomnia, Restless Legs Syndrome (RLS), kurang waktu tidur. National Sleep Foundation mencatat bahwa di Amerika Serikat, sedikitnya 40 juta orang mengalami gangguan tidur di seluruh dunia, dan 69% adalah anak dan remaja. Dalam studi terbaru yang diterbitkan dalam Jurnal Kesehatan Sekolah, lebih dari 90% remaja dilaporkan tidur kurang dari 9 jam yang direkomendasikan per malam (Ariani, Yuniati, and Adriana, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Adelina Haryono pada 140 pelajar di Jakarta menunjukkan prevalensi gangguan tidur sebesar

62,9%, dimana gangguan transisi bangun-tidur sebagai jenis gangguan yang paling banyak terjadi (Haryono et al., 2016). Remaja yang tidur kurang dari 8 jam lebih rentan terkena depresi, konsentrasi yang buruk, dan mempunyai nilai sekolah yang buruk (Kemenkes, 2018).

Beberapa penelitian yang telah dilakukan, bahwa aktivitas fisik dan stres lebih dominan menyebabkan gangguan tidur pada remaja. Menurut hasil penelitian Wulandari et al (2017), terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan tingkat insomnia dengan arah hubungannya positif sedang.

Stres adalah ketidakmampuan untuk mengatasi ancaman yang dihadapi seseorang secara mental, fisik, emosional, dan spiritual, yang pada titik tertentu dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut (Wulandari et al., 2017). Beberapa remaja mengalami masalah kualitas tidur karena tuntutan sosial seperti tuntutan akademik yang berkontribusi terhadap timbulnya stres (Pangestika et al., 2018). Pola tidur yang baik dan konsisten sesuai dengan waktu tidur yang dibutuhkan remaja usia 12 sampai 18 tahun sangat penting untuk pertumbuhan dan kesehatan fisik remaja. Dampak dari gangguan pola tidur pada remaja awal adalah penurunan prestasi akademik dan konsentrasi di sekolah, serta dapat meningkatkan kenakalan remaja. Efek dari kebiasaan tidur yang tidak teratur antara lain tidur kurang dari 5 jam dalam satu malam, dapat beresiko terkena depresi, stres, penyakit jantung, stroke dan diabetes (Yogis et al., 2017). Menurut Rhameyana (2022), dampak insomnia pada aktifitas sehari-hari dapat meningkatkan resiko terjadinya gangguan pada mental atau emosi, seperti : depresi, mudah gelisah, kebingungan, dan frustrasi, dapat mempengaruhi performa

dalam bekerja, sekolah atau kuliah, dapat mempengaruhi kegiatan atau aktifitas sehari-hari seperti ketika mengemudi, dapat mempengaruhi kemampuan untuk mengingat serta mempengaruhi kemampuan dalam pengambilan keputusan.

Menurut data International of Sleep Disorder, prevalensi penyebab gangguan tidur terbesar disebabkan oleh stres sebanyak 65%. Menurut data WHO (2016), terdapat sekitar 35 juta orang terkena depresi (Kementerian Kesehatan, 2016). Prevalensi insomnia atau sulit tidur di Indonesia sekitar 10%. Artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia. Jumlah ini terdapat dalam data statistik, banyak jumlah penderita insomnia yang belum terdeteksi (Siregar, 2018; dalam Ansori, 2019). Jumlah kasus insomnia di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019 diperkirakan 6.701 kasus.

Menurut Khaerunnisa (2022) terdapat 5 jenis terapi perilaku kognitif untuk mengatasi insomnia yaitu Terapi kognitif dengan memberikan edukasi oleh psikiater untuk mengoreksi keyakinan yang tidak akurat mengenai tidur. Terapi relaksasi yang terdiri dari beberapa teknik. Dalam relaksasi otot progresif, klien diajarkan untuk mengenali dan mengontrol ketegangan yang terjadi pada dirinya melalui serangkaian latihan. Sleep hygiene mengacu pada aktivitas dan kebiasaan sehari-hari yang konsisten dengan meningkatkan pemeliharaan kualitas tidur yang baik dan kewaspadaan penuh di siang hari. Terapi stimulus kontrol untuk mengasosiasikan tempat tidur dengan rasa mengantuk dan bukan aktivitas yang membuat terjaga. Terapi sleep-restriction atau pembatasan tidur didasarkan pada fakta bahwa waktu yang berlebihan di tempat tidur seringkali memperburuk insomnia. Peneliti mengambil salah satu terapi untuk mengatasi insomnia yaitu terapi relaksasi Benson yang merupakan perpaduan antara terapi relaksasi dengan sistem kepercayaan individu.

Penelitian yang dilakukan Hidayat & Amir (2021) menyimpulkan bahwa masalah tidur dan masalah kualitas hidup yang rendah berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental dan fisik. Gangguan tidur dan kurang tidur adalah sebuah masalah kesehatan baik fisik dan mental yang dapat berpengaruh terhadap perawatan kesehatan. Hasil penelitian (Prasetyo et al., 2020) menunjukkan responden yang mengalami insomnia dengan kategori parah sebelum dilakukan relaksasi Benson sebanyak 2 orang (10%), insomnia dengan kategori keparahan moderat sebanyak 13 orang (65%), insomnia dengan kategori subthreshold insomnia sebanyak 5 orang (25%), dan tidak ada satupun responden yang masuk dalam kategori tidak signifikan insomnia. Kemudian setelah dilakukan relaksasi Benson didapatkan bahwa tidak ada satupun responden yang masuk dalam insomnia kategori parah, sedangkan pada insomnia kategori keparahan moderat menurun menjadi 4 orang (20%), subthreshold insomnia meningkat menjadi 12 orang (65%) dan kategori tidak signifikan insomnia meningkat sebanyak 4 orang (20%). Hasil analisa uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$, sehingga dapat dikatakan relaksasi Benson berpengaruh terhadap tingkat insomnia. Mengenai teknik relaksasi benson ini juga sangat mudah untuk dilakukan dan memiliki banyak manfaat (Nuri Kurniasari, Kustanti, and Harmilah, 2016).

Dari data-data yang sudah dipaparkan, dapat dipahami bahwa insomnia selain dapat mempengaruhi keadaan fisik juga dapat mempengaruhi keadaan psikis, sehingga peneliti tertarik membahas tentang penerapan relaksasi benson dalam mengatasi insomnia pada remaja di SMA Negeri 10 Kota Bogor Tahun 2023.

METODE

Dalam penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan secara bertahap sesuai dengan kalender akademik

dimulai dari Desember sampai Mei 2023. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 10 Kota Bogor. Responden yang diambil pada penelitian ini adalah siswa kelas 11 dengan insomnia berjumlah 4 responden.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling*. Desain yang digunakan dari *non-probability sampling* yaitu dengan pendekatan *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau rujukan dari beberapa pihak yang sesuai dengan konteks penelitian.

Pelaksanaan pengambilan sampel secara *purposive sampling* ini antara lain mula-mula peneliti melakukan studi pendahuluan, kemudian peneliti mengambil sampel dengan cara melakukan skrining yang disebar kepada siswa/i melalui kuesioner KSPBJ-IRS. Dari skrining tersebut diambil sampel yang memiliki skala insomnia sedang dengan skor 13-18. Jika responden melebihi dari jumlah yang ditentukan maka akan menggunakan *simple random sampling* untuk pengambilan responden dengan total sampel yang dibutuhkan adalah 4 responden.

Instrumen penelitian yang digunakan pada saat pengumpulan data diantaranya adalah format kuesioner yang berisi data identitas responden (nama, usia, jenis kelamin, kebiasaan sebelum tidur, aktivitas di siang hari, riwayat penyakit, konsumsi obat-obatan 1 bulan terakhir dan skala KSPBJ-IRS (Insomnia Rating Scale), dimana terdapat 8 indikator dengan 33 pertanyaan di dalamnya untuk mengetahui tingkat insomnia pada klien, Standar Operasional Prosedur (SOP) Relaksasi Benson, Booklet Relaksasi Benson, Lembar observasi latihan relaksasi benson dan Lembar observasi yang berisi tingkat insomnia responden sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan penyebaran kuesioner berisi pernyataan yang terstruktur. Dalam pengumpulan data, peneliti mengacu pada tahapan yang telah ditetapkan oleh pendidikan.

Data yang telah terkumpul diolah dan dianalisis melalui beberapa tahapan yaitu editing, coding, entri data. Analisa data yang digunakan peneliti adalah dengan analisis deskriptif yang merupakan suatu prosedur pengolahan data dengan cara menggambarkan dan meringkas data secara ilmiah dalam bentuk tabel ataupun grafik. Pada penelitian ini dilakukan perbandingan antara skor kuesioner KSPBJ-IRS sebelum dan sesudah dilakukannya relaksasi benson. Hasil penelitian ini diinterpretasikan dengan menggunakan skala.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden pada penelitian ini diantaranya adalah usia, jenis kelamin, tingkat kelas dan domisili. Variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah tingkat insomnia pada siswa kelas 11 SMA Negeri 10 Kota Bogor

Table 1. Karakteristik responden

No.	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Tingkat Kelas	Domisili
1.	Sdri A.R	17 Tahun	Perempuan	11 Mipa 1	Cijahe
2.	Sdri A.N	17 Tahun	Perempuan	11 Mipa 1	Semplak
3.	Sdri A.R.R	16 Tahun	Perempuan	11 Mipa 1	Atang Senjaya
4.	Sdri V	17 Tahun	Perempuan	11 Mipa 4	Sbj Bubulak

Siswa yang dijadikan responden adalah Nn. A.R berusia 17 tahun dengan jenis kelamin perempuan dan merupakan siswa aktif kelas 11 42 Mipa 1 yang beralamat di Jl. Cijahe. Nn. A.N berusia 17 tahun dengan jenis kelamin perempuan dan merupakan siswa aktif kelas 11 Mipa 1 yang beralamat di Jl. Pangkalan Batu, Kp. Semplak. Nn. A.R.R berusia 16 tahun dengan jenis kelamin perempuan dan merupakan siswa aktif kelas 11 Mipa 1 yang beralamat di Komplek TNI AU, Atang Senjaya. Nn. V

berusia 17 tahun dengan jenis kelamin perempuan dan merupakan siswa aktif kelas 11 Mipa 4 yang beralamat di SBJ Jl. Cifor. Responden penelitian ini dengan total responden 4 orang (n=4) dengan keseluruhan kelas 11.

Table 2. Keadaan Umum Responden

No.	Nama	Lama Tidur (Jam)	Olahraga	Aktivitas Belajar	Penggunaan Gadget sebelum tidur (Jam)	Riwayat Penyakit	Konsumsi Obat 1 bulan terakhir
1.	Sdri A.R	4,5-5,5	Tidak Pernah	Sekolah	1-2	Alergi	Tidak Ada
2.	Sdri A.N	< 4,5	Rutin	Sekolah	1-2	Tidak Ada	Tidak Ada
3.	Sdri A.R.R	5,5-6,5	Kadang-kadang	Sekolah	1-2	Tidak Ada	Tidak Ada
4.	Sdri V	4,5-5,5	Kadang-kadang	Sekolah	1-2	Lambung	Promag

Keadaan umum responden Sdri. A.R yang mengalami insomnia sedang dengan kebiasaan sebelum tidur bermain Gadget 1-2 jam, melaksanakan sekolah dan mengerjakan pekerjaan rumah saat sore hari dengan riwayat penyakit alergi tetapi tidak mengonsumsi obat-obatan dalam 1 bulan terakhir. Sdri. A.N yang mengalami insomnia sedang dengan kebiasaan sebelum tidur bermain Gadget 1-2 jam, melaksanakan sekolah dan mengerjakan pekerjaan rumah saat sore hari bersamaan dengan bimbel dengan riwayat penyakit tidak ada dan tidak mengonsumsi obat-obatan dalam 1 bulan terakhir. Sdri. A.R.R yang mengalami insomnia sedang dengan kebiasaan sebelum tidur bermain Gadget 1-2 jam, melaksanakan sekolah dan mengerjakan pekerjaan rumah saat malam hari dengan riwayat penyakit tidak ada dan tidak mengonsumsi obat-obatan dalam 1 bulan terakhir. Sdri. V yang mengalami insomnia sedang dengan kebiasaan sebelum tidur bermain Gadget 1-2 jam, melaksanakan sekolah dan mengerjakan pekerjaan rumah saat malam hari dengan riwayat penyakit lambung

dan mengonsumsi obat promag dalam 1 bulan terakhir.

Table 3. Tingkat Insomnia sebelum dilakukan relaksasi benson

No.	Responden	Skor Insomnia	Keterangan
1.	Sdri A.R	13	Insomnia Sedang
2.	Sdri A.N	13	Insomnia Sedang
3.	Sdri A.R.R	13	Insomnia Sedang
4.	Sdri V	13	Insomnia Sedang

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan setelah melakukan pengumpulan data menggunakan kuesioner Insomnia Rating Scale (IRS), didapatkan bahwa 4 responden berada pada tingkat insomnia sedang dengan skor 13.

Table 4. Tingkat Insomnia sesudah dilakukan relaksasi benson

No.	Responden	Skor Insomnia	Keterangan
1.	Sdri A.R	4	Tidak insomnia
2.	Sdri A.N	12	Insomnia Ringan
3.	Sdri A.R.R	8	Insomnia Ringan
4.	Sdri V	7	Insomnia Ringan

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa tingkat insomnia pada remaja insomnia sesudah dilakukan relaksasi benson pada Sdri A.R dengan skor 4 yang artinya tidak mengalami insomnia, Sdri A.N dengan skor 12 yang artinya insomnia ringan, Sdri A.R.R dengan skor 8 yang artinya insomnia ringan, dan Sdri V dengan skor insomnia 7 yang artinya mengalami insomnia ringan.

Table 5. Perbandingan tingkat insomnia pada remaja sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson di SMA Negeri 10 Kota Bogor

Identitas	Tingkat Insomnia	Rentang Nilai/Skor		Hasil Perbandingan
		Sebelum	Sesudah	
Klien 1 Nama : Sdri. A.R Umur : 17 tahun	Tidak insomnia		4	Insomia sedang menjadi tidak insomnia
	Insomnia ringan			
	Insomnia sedang	13		
	Insomnia berat			
Klien 2 Nama : Sdri. A.N Umur : 17 tahun	Tidak insomnia			Insomnia sedang menjadi insomnia ringan
	Insomnia ringan		12	
	Insomnia sedang	13		
	Insomnia berat			
Klien 3 Nama : Sdri. A.R.R Umur : 16 tahun	Tidak insomnia			Insomnia sedang menjadi insomnia ringan
	Insomnia ringan		8	
	Insomnia sedang	13		
	Insomnia berat			
Klien 4 Nama : Sdri. V Umur : 17 tahun	Tidak insomnia			Insomnia sedang menjadi insomnia ringan
	Insomnia ringan		7	
	Insomnia sedang	13		
	Insomnia berat			

Seluruh responden menunjukkan tanda gejala yaitu lama tidur <8 jam, selalu bermimpi yang mengganggu dan mimpi buruk, sulit untuk memulai tidur, dan sulit untuk mempertahankan tidur. Setelah melakukan penerapan relaksasi Benson, terdapat penurunan pada seluruh responden. Responden yang mengalami penurunan kategori insomnia dengan rincian sebagai berikut : Sdri A.R sebelum penerapan didapatkan skor 13 (Insomnia Sedang), setelah penerapan menjadi 4 (Tidak insomnia), menurun 9 poin. Sdri A.N sebelum penerapan didapatkan skor 13 (Insomnia Sedang), setelah penerapan menjadi 12 (Insomnia Ringan), menurun 1 poin. Sdri A.R.R sebelum penerapan didapatkan skor 13 (Insomnia Sedang), setelah penerapan menjadi 8 (Insomnia Ringan), menurun 5 poin. Sdri V sebelum penerapan didapatkan skor 13 (Insomnia Sedang), setelah penerapan menjadi 7 (Insomnia Ringan), menurun 6 poin.

Berdasarkan grafik tersebut, menunjukkan bahwa sebanyak 3 responden Sdri A.R, Sdri A.R.R, dan Sdri. V mengalami penurunan yang signifikan, yaitu berkisar >4 poin, sedangkan

Sdri A.N hanya 1 poin, artinya penerapan ini cukup efektif menurunkan insomnia pada Siswa di SMA Negeri 10 Kota Bogor.

PEMBAHASAN

Tingkat Insomnia Sebelum dilakukan Relaksasi Benson

Dalam hasil kuesioner didapatkan pada Sdri A.R setiap malamnya memiliki frekuensi tidur antara 4 jam 30 menit – 5 jam 30 menit dan selalu bermimpi dan mimpi yang mengganggu, dapat memulai tidur lebih dari 1 jam dan terbangun di malam hari 1-2 kali, waktu untuk tertidur kembali setelah terbangun antara 6-15 menit dengan perasaan waktu terbangun tidak segar dengan skor 13 (insomnia sedang). Pada Sdri A.N setiap malamnya memiliki frekuensi tidur < 4 jam 30 menit dan selalu bermimpi dan mimpi yang mengganggu, dapat memulai tidur antara 16-29 menit dan terbangun di malam hari 1-2 kali, waktu untuk tertidur kembali setelah terbangun antara 6-15 menit dengan perasaan waktu terbangun tidak terlalu segar dengan skor 13 (insomnia sedang). Pada Sdri A.R.R setiap malamnya memiliki frekuensi tidur antara 5 jam 30 menit – 6 jam 30 menit dan selalu bermimpi buruk dan tidak menyenangkan, dapat memulai tidur antara 6-15 menit dan terbangun di malam hari 1-2 kali, waktu untuk tertidur kembali setelah terbangun antara 6-15 menit dengan perasaan waktu terbangun tidak terlalu segar dengan skor 13 (insomnia sedang). Pada Sdri V setiap malamnya memiliki frekuensi tidur antara 4 jam 30 menit – 5 jam 30 menit dan terkadang bermimpi dan mimpi yang menyenangkan, dapat memulai tidur antara 30-44 menit dan terbangun di malam hari 3-4 kali, waktu untuk tertidur kembali setelah terbangun antara 6-15 menit dengan perasaan waktu terbangun tidak segar dengan skor 13 (insomnia sedang). Dari hasil di atas sudah dilakukan pengukuran tingkat insomnia menggunakan skala KSPBJ-IRS (Insomnia Rating Scale) untuk mengkaji tingkat insomnia. Dari kuesioner tersebut didapatkan bahwa responden mengalami tingkat insomnia sedang. Seseorang yang mengalami insomnia cenderung sulit memulai tidur, mempertahankan

tidur, atau tidur yang kurang menyegarkan selama 1 bulan atau lebih. Faktor yang diduga mempengaruhi kejadian insomnia, antara lain: jenis kelamin perempuan, usia, status perkawinan, pendapatan, dan tingkat pendidikan (Susanti, 2015).

Penyebab insomnia bermacam-macam dan meliputi masalah medis akut atau kronis, rutinitas atau kebiasaan tidur yang buruk, stres, serta lingkungan yang mengubah irama hidup. Jika masalah mental atau fisik diduga menjadi penyebab insomnia, maka harus memperlakukan penderita insomnia sebagai gangguan mental atau fisik. Jika faktor lingkungan diduga menjadi penyebab insomnia, maka faktor-faktor tersebut harus diubah dan diberikan perawatan yang responsif terhadap penderita insomnia (Rianjani et al., 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo et al (2020) mendapatkan hasil dari 20 responden lebih dari setengahnya termasuk dalam insomnia sedang sebanyak 13 responden (65%), dengan insomnia ringan sebanyak 5 responden (25%), dengan insomnia berat sebanyak 2 responden (10%). Hal ini disebabkan karena kerap kali responden sukar untuk memulai tidur atau sering terbangun selama tidur atau tidur cepat dan dalam, tapi terlalu cepat bangun pada dini hari kemudian tidak dapat tidur kembali (Anies, 2005 dalam Prasetyo et al., 2020).

Tingkat Insomnia Sesudah dilakukan Relaksasi Benson

Pada Sdri A.R sebelum dilakukan relaksasi benson tingkat insomnia responden mendapatkan skor 13 (insomnia sedang), setelah dilakukan relaksasi benson selama lima hari menjadi skor 4 (tidak insomnia). Pada Sdri A.N sebelum dilakukan relaksasi benson tingkat insomnia responden mendapatkan skor 13 (insomnia sedang), Setelah dilakukan relaksasi benson selama lima hari menjadi skor 12 (insomnia sedang). Pada Sdri A.R.R sebelum

dilakukan relaksasi benson tingkat insomnia responden mendapatkan skor 13 (insomnia sedang), Setelah dilakukan relaksasi benson selama lima hari menjadi skor 8 (insomnia sedang). Pada Sdri V sebelum dilakukan relaksasi benson tingkat insomnia responden mendapatkan skor 13 (insomnia sedang), Setelah dilakukan relaksasi benson selama lima hari menjadi skor 7 (insomnia sedang). Hal ini membuktikan teori bahwa penerapan relaksasi benson pada remaja yang mengalami insomnia dapat membantu dalam penurunan tingkat insomnia yang dapat dinilai dengan skala numerik.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo et al (2020) yang melakukan penelitian pada responden yang mengalami insomnia menyatakan bahwa adanya pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat insomnia responden. Teknik relaksasi nafas dalam yaitu proses yang dapat melepaskan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan baik pikiran maupun tubuh. Teknik terapi nafas dalam dapat meningkatkan konsentrasi pada diri, mempermudah mengatur pernafasan, meningkatkan oksigen dalam darah dan memberikan rasa tenang sehingga membuat diri menjadi rileks dan terhindar dari gangguan tidur. Apabila teknik terapi nafas dalam dilakukan pada responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk, mereka akan benar-benar merasa rileks sehingga dapat membantu memasuki kondisi tidur, karena dengan cara mengendurkan otot-otot secara sengaja akan membuat suasana hati menjadi lebih tenang dan juga lebih santai. Suasana ini sangat diperlukan untuk membantu mencapai kondisi gelombang alpha yang merupakan suatu keadaan yang sangat diperlukan seseorang untuk dapat memasuki fase tidur lebih awal. Dengan keadaan rileks dan otot-otot yang kendur dapat memberikan kenyamanan sebelum tidur sehingga dapat memulai tidur dengan mudah (Likah, 2008 dalam Cahyaningsih, 2019). Hasil penelitian tersebut didapatkan satu responden yaitu sdri.

A.N setelah diberikan relaksasi benson tingkat insomnia menurun tetapi tidak signifikan yang disebabkan bisa karena tingkat pendidikan, rutinitas atau kebiasaan tidur yang buruk, stres, serta lingkungan yang mengubah irama hidup (Rianjani et al., 2016).

Berdasarkan dari hasil penelitian ini maka untuk lebih mendapatkan efektifitas menurunkan tingkat insomnia dianjurkan responden melakukan relaksasi benson dengan mempersiapkan lingkungan yang nyaman dan tenang, pikiran yang fokus, langkah-langkah yang terstruktur dan sistematis dengan prosedur yang sesuai serta dilakukan secara teratur dua kali sehari atau lebih selama 10-15 menit.

Perbandingan hasil pengukuran tingkat insomnia sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson

Penerapan teknik relaksasi benson yang dilakukan selama 5 hari bagi masing-masing responden didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa dari 4 responden (100%) yang dilakukan relaksasi benson, keempatnya mengalami penurunan tingkat insomnia, 3 responden (75%) tingkat insomnianya menurun dari kategori insomnia sedang menjadi ringan, dan 1 responden (25%) tingkat insomnianya menurun dari kategori insomnia sedang menjadi tidak insomnia pada hari kelima. Pada Sdri A.R terjadi penurunan skor insomnia 9 skor, pada Sdri A.N terjadi penurunan skor insomnia 1 skor, pada Sdri A.R.R terjadi penurunan skor insomnia 5 skor, pada Sdri V terjadi penurunan skor insomnia 6 skor. Penerapan di atas dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi benson dapat menurunkan tingkat insomnia pada remaja.

Hasil pengamatan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo et al (2020) terhadap responden yang mengalami insomnia sebelum dilakukan teknik relaksasi benson, diketahui sebagian besar responden termasuk dalam kategori insomnia sedang sebanyak 13 orang (65%) dan pada saat post test diketahui responden yang

mengalami insomnia sedang menjadi 4 orang (20%). Secara garis besar terdapat perubahan tingkat insomnia pada responden saat sebelum dan sesudah menggunakan teknik relaksasi benson. Terlihat ada perubahan kategori tingkat insomnia yang berarti setelah dilakukan teknik relaksasi benson. Dengan kata lain dengan relaksasi benson dapat mengurangi atau menghilangkan insomnia. Menurut Likah dalam Cahyaningsih (2019) apabila teknik terapi nafas dalam dilakukan pada responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk, mereka akan benar-benar merasa rileks sehingga dapat membantu memasuki kondisi tidur.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian di atas menurut peneliti penurunan tingkat insomnia pada remaja di SMA Negeri 10 Kota Bogor cukup baik, karena diketahui insomnia merupakan persepsi tidak adekuat dari kualitas dan kuantitas tidur. Sehingga terbukti dari pembahasan di atas dari keempat responden remaja insomnia mengalami penurunan tingkat insomnia setelah dilakukan relaksasi benson. Dengan dilakukannya relaksasi benson penurunan tingkat insomnia akan berjalan lebih cepat karena dengan relaksasi benson dapat menghilangkan atau mengurangi stres, membantu responden untuk merilekskan otot-otot pada tubuh dan pikiran, membantu responden mengendalikan diri dan memfokuskan perhatian responden sehingga responden dapat mengambil respon yang tepat dalam situasi yang menegangkan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di BAB V, serta setelah peneliti melakukan penelitian tentang “Penerapan Teknik Relaksasi Benson Dalam Mengatasi Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 10 Kota Bogor” dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

Karakteristik responden insomnia di SMA Negeri 10 Kota Bogor dilihat dari usia yaitu usia remaja dari 16-17 tahun, dilihat dari jenis kelamin responden insomnia seluruhnya adalah

perempuan, dilihat dari tingkat kelas seluruhnya adalah kelas 11.

Tingkat insomnia pada remaja kelas 11 di SMA Negeri 10 Kota Bogor sebelum dilakukan relaksasi benson didapatkan seluruh responden penelitian mengalami insomnia sedang dan setelah dilakukan relaksasi benson didapatkan 4 responden yang mengalami penurunan tingkat insomnia, 3 responden dari insomnia sedang menjadi insomnia ringan dan 1 responden dari insomnia sedang menjadi tidak insomnia

Penerapan relaksasi benson cukup efektif dilakukan terhadap penurunan insomnia pada siswi SMA Negeri 10 Kota Bogor, pada Sdri A.R, Sdri A.R.R dan Sdri V konsisten setiap hari melakukan penerapan sebanyak 2x, sedangkan Sdri A.N konsisten setiap hari melakukan penerapan tetapi hanya melakukan 1x.

REKOMENDASI

Dalam proses kegiatan penelitian, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih sederhana dan jauh dari sempurna. Peneliti telah berusaha sebaik mungkin untuk memaksimalkan penelitian ini dengan menggunakan metodologi penelitian. Namun, peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat membantu serta bermanfaat bagi pembaca dan peneliti lainnya. Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar awal untuk penelitian selanjutnya. Hasil yang tersaji dalam penelitian ini peneliti menyampaikan beberapa rekomendasi bagi pihak-pihak terkait di antaranya :

Bagi responden, penerapan relaksasi benson dapat dijadikan salah satu rekomendasi terapi untuk merilekskan otot-otot pada tubuh dan merilekskan pikiran, menghilangkan atau mengurangi stres, mengurangi kecemasan, dan dapat dilakukan secara mandiri.

Bagi uks dan sekolah, Penerapan relaksasi benson dapat dijadikan terapi dalam mengatasi insomnia untuk kelompok remaja.

Bagi peneliti selanjutnya, relaksasi benson dapat dijadikan salah satu terapi untuk mengatasi insomnia pada responden, dapat juga untuk mengatasi nyeri, depresi, dan stres tetapi perlu diperhatikan faktor yang mendukung dan menghambat proses relaksasi, karena relaksasi benson perlu konsentrasi yang cukup untuk membuat relaksasi ini berhasil dan studi kasus ini menggunakan metode deskripsi yang dimana hanya menggunakan 4 responden saja sehingga kepada peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode lain dengan responden yang lebih banyak lagi serta mengefisienkan waktu penelitian sehingga relaksasi benson ini dapat lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansori. (2019). Prevalensi insomnia pada lansia. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(April), 49–58.
- Ariani, N., Yuniarti, N. N. L. P., & Adriana, N. D. (2012). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Cendana Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di Panti Asuhan Dharma Jati Ii Denpasar Tahun 2012. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–7.
- Cahyaningsih, A. W. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Wredha Budi Dharma Ponggalan Giwangan Umbulharjo Yogyakarta. *E-Journal UNISA Yogyakarta*, 1–15.
- Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., Reza, A., Wawolumaja, C. W., & Sekartini, R. (2016). Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Sari Pediatri*, 11(3), 149. <https://doi.org/10.14238/sp11.3.2009.149-54>
- Hidayat, R., & Amir, H. (2021). Pengaruh

- Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *An Idea Health Journal*, 1(1), 21–25. <https://doi.org/10.53690/ihj.v1i1.14>
- Kementerian Kesehatan. (2016). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Peran Keluarga Dukung Kesehatan Jiwa Masyarakat. *PERAN KELUARGA DUKUNG KESEHATAN JIWA MASYARAKAT*, 1–2. <https://www.kemkes.go.id/article/print/16100700005/peran-keluarga-dukung-kesehatan-jiwa-masyarakat.html>
- Khaerunnisa, R. (2022). *Mengenal lima terapi perilaku kognitif untuk atasi insomnia*. Antaranews. <https://www.antaranews.com/berita/2626993/mengenal-lima-terapi-perilaku-kognitif-untuk-atasi-insomnia>
- Mustikawati, F. U. A. (2016). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU POLA TIDUR SANTRIWAN DAN SANTRIWATI KELAS XI MA PONDOK PESANTREN MODERN ISLAM ASSALAAM SURAKARTA*. 4(2), 1–11.
- Nuri Kurniasari, A., Kustanti, A., & Harmilah, H. (2016). The Effect Benson Relaxation Technique With Anxiety In Hemodialysis Patients In Yogyakarta. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(1). <https://doi.org/10.18196/ijnp.1149>
- Pangestika, G., Lestari, D. R., & Setyowati, A. (2018). Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Dunia Keperawatan*, 6(2), 107–115. <https://doi.org/10.20527/dk.v6i2.4412>
- Prasetyo, & Millania, A. A. (2019). *Analisis Faktor Gangguan Tidur pada Remaja Usia 16-18 Tahun*. 4–8.
- Prasetyo, W., Nancye, P. M., & Sitorus, R. P. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 34–42. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i2.127>
- Purnama, N. L. A. (2019). Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 30–36. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i1.80>
- Rhameyana, D. (2022). *Anda Sulit Tidur atau Insomnia? Kenali Penyebab dan Cara Mencegahnya*. Kementerian Kesehatan; Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1066/anda-sulit-tidur-atau-insomnia-kenali-penyebab-dan-cara-mencegahnya#:~:text=Dampak Insomnia&text=Meningkatkan resiko terjadinya gangguan pada,Mempengaruhi kemampuan untuk mengingat.
- Rianjani, E., Nugroho, H. A., & Astuti, R. (2016). Kejadian Insomnia Berdasarkan Karakteristik Dan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Wredha Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 194–209.
- Susanti, L. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(3), 951–956. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i3.391>
- Wulandari, F. E., Hadiati, T., & As, W. S. (2017). Jurnal Kedokteran Diponegoro Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Widodo Sarjana AS JKD*, 6(2), 549–557. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/medico>
- Yogis, N., Putra, P., Tania, M., & Iklima, N. (2017). Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja. *Jurnal Sketsa*, 4(2), 53–60. Iklan Layanan Masyarakat, Begadang, Infografis