

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Kualitas Tidur

a. Definisi Tidur

Tidur adalah salah satu potensi kondisi potensial yang dapat diwakili oleh fungsionalitas stimulasi atau bentuk lain (Guyton & Hall, 2014). Tidur adalah proses yang sangat diperlukan dari tubuh manusia, ini akan memiliki proses pemulihan saat tidur. Ini karena ada beberapa keunggulan untuk mengembalikan seseorang dalam keadaan negara aslinya. Dengan demikian, dihadapan tidur, tubuh mengalami kelelahan jauh lagi. Proses pemulihan yang terganggu mengalami masalah kualitas tidur atau mengalami penurunan periode tidur untuk menyebabkan kelelahan, yang dapat mempengaruhi jatuhnya konsentrasi, dan pada tahun 2019 tubuh dapat beroperasi secara optimal karena dapat mempengaruhi penurunan pesanan (Yani, Wahyudi and Suratun, 2019).

Seseorang yang mengalami hipertensi seringkali merasakan beberapa faktor pencetus yaitu sulit bernafas, kepala yang sakit dan pusing, perubahan pada retina. Insiden ini dapat menyebabkan masalah kualitas tidur. Diketahui bahwa masalah kualitas tidur dikenal dengan kehadiran periode tidur, kualitas dan

kehadiran waktu tidur (Yani, Wahyudi and Suratun, 2019).

Lansia yang mengalami kekurangan kekurangan menyebabkan emosi kecemasan dan mengurangi kegiatan tenaga kerja, dan mengurangi kekebalan tubuh. Masalah kekurangan tidur juga mempengaruhi efek penyakit fundamental, mengubah perilaku sikap mereka, dan suasana hati tidak nyaman, sehingga dapat menyebabkan kecelakaan. Gangguan kualitas tidur juga dapat menyebabkan bahaya kematian di lansia (Rudyana, 2018).

Tidur merupakan suatu kebutuhan yang sangat diperlukan manusia setiap harinya karena dengan tidur dapat mengurangi rasa kelelahan, setres, meningkatkan energi, dan dapat pula menenangkan pikiran dan mengistirahatkan tubuh. Di dalam dunia kesehatan, kualitas tidur mempunyai alasan yang sangat penting. Alasan pertama, yakni berupa keluhan terhadap kualitas tidur dari remaja maupun dewasa yang mempunyai keluhan tentang kualitas tidurnya yang tidak menentu baik itu gangguan saat menempuh tidur atau bahkan masalah pada durasi tidur oleh sebab itu kualitas tidur seseorang tidak terpenuhi. Alasan yang kedua yakni kualitas tidur yang tidak terwujud atau masalah kualitas tidur yang tidak cukup dapat menimbulkan gejala penyakit tidur atau bahkan penyakit medis lainnya. Kualitas tidur merupakan suatu keperluan manusia pada pola tidur, sehingga

pada manusia tidak menampakkan kelelahan, letih dan lesu, membengkaknya pada kelopak mata, gelisah, sakit kepala, mengantuk atau menguap, dan memerahnya konjungtiva (Yani, Wahyudi and Suratun, 2019).

b. Fisiologi Tidur

Ada aliran kehidupan dalam diri setiap orang, yang sejalan dengan perputaran mata dunia, yang biasa disebut dengan ritme sirkadian. Ritme sirkadian memiliki siklus 24 jam, menunjukkan matahari terbit dan terbenam, kesegaran dan layu tanaman di pagi dan sore hari, dan kewaspadaan manusia dan hewan liar di siang hari. Dan tidurnya di malam hari (Potter and Perry, 2016).

Di antara sistem yang dapat mengatur siklus mode tidur adalah *Reticular Activating System* (RAS) dan *Bulbar Synchronizing Regional* (BSR) yang ditemukan di batang otak. Sistem aktivasi retikuler adalah sistem yang mengatur semua aktivitas sistem saraf pusat, termasuk kewaspadaan saat tidur (Potter et al., 2016).

c. Tahapan Tidur

Tekanan darah naik mendekati tingkat terjaga, di mana faktor gerakan mata cepat berlalu, dan sensitivitas meningkat selama tidur. Jika demikian halnya, ia memiliki efektivitas meningkatkan pemeliharaan tekanan darah selama bagian REM dan pada akhir periode tidur malam sebelum ini terkait dengan

mode tidur. Keterlibatan tidur abnormal dalam patogenesis prehipertensi belum berkurang, itulah sebabnya masalah peningkatan tekanan darah pada kualitas tidur dapat menyebabkan hipertensi (Ayunita, 2020).

Jenis NREM dibagi menjadi 4 tingkatan, yaitu: 1. Tidur level 1, pada tahap ini, Anda berada pada tahap terjaga dan tahap awal tidur. Pada tahap ini, kelopak mata tertutup, tonus otot berkurang, dan bola mata bergerak ke kiri dan ke kanan. Pada tahap ini hanya berlangsung sekitar 35 menit dan mudah bangun. 2. Pada tahap kedua tidur, gerakan mata berhenti bergerak pada tahap ini, ketegangan otot berkurang, dan tidur lebih dalam dan lebih lama dari tahap pertama. 3. Tahap ini memiliki tiga tingkat tidur, dan tidur lebih dalam dari tahap sebelumnya. 4. Tidur level 4, pada tahap ini tidur menjadi lebih dalam dan sulit untuk dibangunkan. Pada tahap tidur NREM, biasanya berlangsung sekitar 70 menit, tetapi bisa sampai 100 menit, dan kemudian Anda akan memasuki tahap REM. Pada fase REM jam pertama, proses ini dipercepat dan diperpanjang saat hari menjelang atau saat bangun tidur. Pada tahap tidur REM, ditandai dengan gerakan mata yang cepat dan tonus otot yang rendah. Jika dia bangun, hampir setiap organ dalam tubuh dapat menceritakan mimpinya, denyut nadi akan meningkat, dan laki-laki akan ereksi. Ketegangan otot penis menunjukkan relaksasi yang dalam. Selama tidur, mimpi dapat

terjadi baik pada tidur NREM maupun REM, namun mimpi dalam tidur REM lebih nyata dan dianggap sangat penting untuk fungsi memori jangka panjang (Potter & Perry, 2016).

d. Kualitas Tidur

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur. Hasil yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan sebelumnya menjelaskan bahwa penderita gangguan kualitas tidur tidak disebabkan oleh satu faktor saja, melainkan oleh faktor lain, seperti seseorang yang menderita salah satu penyakit yang dapat menyebabkan rasa sakit, dan kemudian seseorang ketika jatuh tertidur, mereka mengalami beberapa faktor yang mengganggu karena merasa kurang sehat secara fisik sehingga waktu tidur menjadi lebih (Alfi and Yuliwar, 2018).

Kualitas tidur merupakan faktor risiko penyakit tekanan darah. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan perubahan keseimbangan fisik dan psikologis seseorang. Teknik relaksasi dapat dikombinasikan dengan berbagai teknik relaksasi, seperti relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, latihan berpasrah diri/berserah diri, terapi musik, dan aktivitas fisik (Yani, Wahyudi and Suratun, 2019).

Gangguan kualitas tidur dapat berdampak buruk dalam waktu yang relatif singkat atau dalam jangka waktu yang lama. Pada orang dengan gangguan kualitas tidur, tekanan darah lebih

cenderung meningkat. Kualitas tidur yang buruk dalam jangka panjang juga dapat meningkatkan depresi pada orang dewasa (Wijayanti, Puji Astuti and Rahayu Anggraini, 2020).

Jika kuesioner PSQI digunakan untuk melacak kualitas tidur, penderita tekanan darah tinggi sering mengalami gangguan kualitas tidur dibandingkan dengan orang dengan tekanan darah normal (Alfi and Yuliwar, 2018).

e. Tanda-Tanda Kualitas Tidur Yang Kurang Baik

Tanda-tanda fisik orang dengan kualitas tidur yang buruk dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu tanda fisik dan tanda psikologis (Hidayat, 2021) :

1) Tanda Fisik

Ekspresi wajah di sekitar mata kusam, kelopak mata bengkak, mata cekung, konjungtiva merah, sering menguap, tidak konsentrasi, dan tampak mengalami kelelahan, seperti penglihatan kabur atau kabur, mual dan pusing.

2) Tanda Psikologis

Orang dengan kualitas tidur yang buruk akan menarik diri, menjadi dingin dan kurang reseptif, sering merasa tidak nyaman, lamban ketika berbicara, kehilangan memori, kebingungan, halusinasi visual atau pendengaran dan halusinasi dan penurunan kemampuan untuk memahami pengambilan keputusan atau percobaan.

Terapi nonfarmakologi yang dapat mempengaruhi peningkatan kualitas tidur adalah meditasi relaksasi. Melalui meditasi, seseorang akan merasa rileks, nyaman, dan tenang, merasa tentram, serta mampu meningkatkan rasa percaya diri dan memprediksi berbagai penyakit. Dengan melakukan teknik meditasi, seseorang dapat mempengaruhi aktivitas saraf otonom, yaitu saraf yang dapat mengatur tekanan darah dan menenangkan aktivitas sistem saraf simpatik, sehingga hal ini akan menyebabkan saraf otonom berkembang. Pembuluh Darah Teknik meditasi dilakukan dengan pernapasan dalam dan relaksasi, kemudian meningkatkan sirkulasi oksigen, sehingga otot cenderung rileks dan melancarkan aliran darah, yang memiliki efek menurunkan tingkat stres dan menurunkan tekanan darah masyarakat (Wijayanti, Puji Astuti and Rahayu Anggraini, 2020).

Kualitas tidur biasanya diukur dengan mengukur *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* merupakan alat ukur efektif yang dapat digunakan untuk mengukur kualitas tidur pada orang dewasa. Ada beberapa indikator pengukuran PSQI yang biasa digunakan untuk mengetahui apakah seseorang menderita gangguan kualitas tidur (Sukmawati and Putra, 2019).

PSQI sering digunakan untuk mengukur dan membedakan antara orang dengan kualitas tidur yang baik dan kualitas tidur yang

buruk. Kualitas tidur adalah tanda yang melibatkan beberapa format pertanyaan, yang semuanya termasuk dalam kuesioner PSQI. Jenis pertanyaan tersebut adalah kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan pil tidur, dan disfungsi tidur siang hari. Formatnya dievaluasi dalam bentuk soal, dan setiap soal memiliki bobot evaluasi berdasarkan standar baku (Sukmawati and Putra, 2019).

Validitas analisis penelitian PSQI telah diuji. Alat ukur efektivitas penelitian ini menghasilkan 7 skor yang disesuaikan dengan bidang-bidang tersebut di atas. Setiap bidang memiliki nilai mulai dari 0 (tidak ada masalah) hingga 3 (masalah serius). Kemudian jumlahkan skor untuk setiap komponen untuk membentuk skor total antara 0-21. Skor total 5 dianggap memiliki gangguan tidur yang signifikan. Koefisien konsistensi dan reliabilitas internal dari 7 komponen PSQI (*Cronbach's Alpha*) adalah 0,83 (Sukmawati and Putra, 2019).

Tabel 2.1 *Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

KUESIONER KUALITAS TIDUR PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)				
PERTANYAAN UNTUK SUBJEK PENELITIAN				
Petunjuk: Pertanyaan-pertanyaan berikut ini terkait dengan kebiasaan tidur Anda dalam sebulan terakhir. Jawaban yang Anda berikan harus merupakan jawaban yang paling akurat terhadap kebiasaan tidur Anda pada siang dan malam hari dalam satu bulan terakhir. Jawab semua pertanyaan.				
1. Dalam sebulan terakhir, jam berapa biasanya Anda tidur?				
2. Dalam sebulan terakhir, berapa lama (beberapa menit) Anda menunggu sebelum tertidur?				
3. Dalam sebulan terakhir, jam berapa biasanya anda bangun pagi?				
4. Dalam sebulan terakhir, berapa jam Anda benar-benar tidur di malam hari? (Ini berbeda dengan jumlah jam yang Anda habiskan di tempat tidur)				
Petunjuk: Beri centang (v) pada kolom yang paling sesuai dengan Anda				
5. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering apakah tidur Anda dipengaruhi oleh hal-hal berikut?				
	Tidak ada pada bulan lalu	Kurang dari sekali seminggu	Sekali atau dua kali seminggu	Tiga kali atau lebih seminggu
a. Tidak bisa tidur dalam tempo 30menit				
b. Terbangun di tengah malam atau pagi-pagi				
c. Harus bangun untuk kekamar mandi				
d. Susah bernafas				
e. Batuk atau mendengkur kuat				
f. Merasa terlalu dingin				
g. Merasa terlalu panas				
h. Mendapatkan mimpi buruk				
i. Merasa nyeri				
Alasan lain, kalau ada tolong jelaskan:				
6. Seberapa sering, sejak 1 bulan terakhir, anda merasakan gangguan tidur karena hal ini				
	Sangat baik	Cukup baik	Kurang baik	Sangat buruk
1. Bagaimanakah anda menentukan kualitas tidur anda secara keseluruhan pada 1 bulan terakhir?				

	Tidak ada pada bulan lalu	Kurang dari sekali seminggu	Sekali atau dua kali seminggu	Tiga kali atau lebih seminggu
2. Pada 1 bulan terakhir, seberapa sering anda memakan obat tidur (baik yang diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas)?				
3. Pada 1 bulan terakhir, seberapa sering anda tertidur ketika anda mengemudi, makan, atau terlibat dalam kegiatan sosial?				
4. Pada 1 bulan terakhir, seberapa banyak masalah yang anda hadapi untuk tetap antusias menyelesaikan sesuatu?				
	Tidak ada teman sekamar	Teman di kamar lain	Teman sekamar tetapi tidak berbagi tempat tidur yang sama	Teman sekamar di tempat tidur yang sama
5. Apakah anda mempunyai teman tidur?				

2. Teknik Relaksasi Benson

a. Pengertian Teknik Relaksasi Benson

Teknik relaksasi benson merupakan teknik yang dapat dikombinasikan dengan teknik untuk mengatasi relaksasi dan kepercayaan diri (Yanti & Efi, 2018). Teknik relaksasi Benson merupakan metode pengobatan nonfarmakologis yang menggunakan teknik relaksasi pernapasan yang dipadukan

dengan unsur keyakinan pribadi untuk menciptakan area internal yang dapat membantu seseorang mencapai keadaan yang lebih sehat (Atmojo *et al.*, 2019).

Meditasi adalah segala bentuk kegiatan yang dapat mengurangi keberadaan impuls dengan langsung memusatkan perhatian pada impuls yang berulang atau terus menerus. Ini adalah akhir umum dari jarak yang tampaknya dapat diakses dari latihan yang melibatkan relaksasi dan ketenangan. Dr. Herbert Benson (2000) menulis sebuah buku berjudul "Relaxation Response", yang menjelaskan pertanyaan tentang manfaat fisik dan mental dari teknik relaksasi di institusi medis Eropa. Menurut Herbert Benson, kombinasi relaksasi yang digunakan sangat sederhana, yaitu:

- 1) Tempat yang sunyi, sepi atau tenang
- 2) Memposisikan diri dengan rileks dan nyaman
- 3) Bersikap berserah diri atau pasrah mau menerima
- 4) Fokuskan perhatian

Herbert Benson juga menjelaskan bahwa meditasi adalah proses yang dapat dilakukan agar setiap orang dapat menenangkan diri, beradaptasi dengan tekanan, dan membuat semua orang dengan unsur spiritual merasa dekat dengan Tuhan atau alam semesta. Meditasi tidak memerlukan perubahan dalam sistem kepercayaan yang sesuai dengan sebagian besar praktik

keagamaan. Satu orang atau kelompok dapat berlatih dengan cara yang mudah dipelajari. Dalam meditasi relaksasi, tidak diperlukan guru, banyak orang belajar melalui buku atau kaset, dan mudah dipahami. Dalam kebanyakan teknik meditasi, melibatkan unsur pernapasan dalam dari perut, perasaan rileks dan lambat (Wikipedia, 2019).

b. Sejarah Teknik Relaksasi Benson

Herbert Benson lahir di daerah *Yonkers, kota New York* Negara Amerika Serikat. Herbert Benson lulus dengan gelar BA di dalam bidang biologi dari *Universitas Wesleyan* pada tahun 1957. Herbert Benson masuk ke dalam kursus medis di *Harvard Medical School* dan berhasil meraih gelar *MD* pada tahun 1961. Kemudian Herbert Benson melanjutkan program pasca doktoral di *King County Hospital, Seattle; Rumah Sakit Universitas, Universitas Washington, Seattle; Institut Jantung Nasional, Bethesda; Universitas Puerto Riko; dan Thorndike Memorial Laboratory, Rumah Sakit Kota Boston*. Di tahun 1969 Herbert Benson diangkat menjadi instruktur di bidang fisiologi dan selanjutnya menjadi instruktur di bidang kedokteran di *Harvard Medical School*. Herbert Benson mempromosikan menjadi asisten profesor kedokteran di tahun selanjutnya. Dari tahun 1972 Herbert Benson bergabung dengan *associate professor*. Herbert Benson menjabat sebagai *associate professor* di *Beth Israel*

Hospital pada tahun 1977 sampai 1987. Selanjutnya Herbert Benson kembali ke fakultas kedokteran di Harvard, dengan didirikannya Mind/Body Medical Institute di Harvard pada tahun 1992. Herbert Benson menjadi associate professor dan sekarang sebagai profesor penuh. Herbert Benson adalah dokter praktek di Rumah Sakit Beth Israel sejak 1974. Di antara 1990 sampai 1997. Herbert Benson ialah dosen kedokteran dan sekaligus agama di *Sekolah Teologi Andover Newton*, Pusat Newton. Herbert Benson menjabat sebagai presiden pendiri Institut Medis Pikiran atau Tubuh Harvard Medical School ditahun 1988. Herbert Benson mendirikan Institut Benson-Henry untuk Kedokteran Tubuh Pikiran dari Rumah Sakit Umum Massachusetts di tahun 2006 dimana Herbert Benson menjadi direktornya. Herbert Benson menikah dengan Marilyn Benson dan mereka memiliki dua orang anak yaitu Jennifer dan Gregory. Proyek penting yang pernah di ikuti yaitu :

1) Obat tubuh pikiran

Di tahun 1960-an di Harvard Medical School Benson mempelopori penelitian pikiran tubuh yang fokus di stres dan respons relaksasi di dalam kedokteran. Dalam penelitian Benson pikiran dan tubuh merupakan satu sistem dimana meditasi bisa memainkan peran sangat penting dalam mengurangi respon stres. Benson terus memelopori penelitian

medis memberikan sebuah ke pertanyaan bodymind. Benson memperkenalkan dengan istilah respon relaksasi sebagai alternatif ilmiah dalam meditasi. Menurut Benson respons relaksasi ialah kemampuan tubuh dalam menginduksi penurunan aktivitas otot dan organ. Hal ini merupakan reaksi yang berlawanan dengan respon fight-or-flight. Bersama dengan Robert Keith Wallace, Benson mengamati bahwa respon relaksasi dapat mengurangi metabolisme, laju pernapasan, denyut jantung, dan aktivitas otak (wikipedia, 2019).

2) Doa syafaat

Pada tahun 1998 Benson memulai proyek penelitian terkait kemanjuran doa di antara pasien yang akan melakukan *operasi bypass graft arteri koroner (CABG)*. Proyek ini di sponsori oleh *John Templeton Foundation* secara terus terang menyatakan bahwa tujuannya bukan untuk membuktikan sesuatu atau menyangkal adanya Tuhan. "*Studi Efek Terapi Doa Syafaat-Syafaat*" ini diketahui sebagai "*Eksperimen Doa Hebat*" dan menggambarkan sebagai "*penyelidikan paling intens yang pernah dilakukan, apakah doa mampu membantu menyembuhkan penyakit*". Percobaan dilakukan untuk membandingkan antara hasil di dalam 3 kelompok pasien:

- a) Mereka yang tidak percaya apakah mereka akan di doakan, siapa yang mendoakan,
- b) Mereka yang tidak percaya apakah mereka sedang melakukan doa, siapa yang tidak melakukan doa, dan
- c) Mereka yang didoakan untuk yang percaya akan soal itu.

Kesimpulan diterbitkan pada tahun 2006 ialah bahwa doa syafaat tidak mempunyai efek menguntungkan bagi pasien CABG. Sebenarnya syarat menerima doa syafaat sesungguhnya berhubungan dengan insiden komplikasi yang lebih tinggi (wikipedia, 2019).

c. Treatment Teknik Relaksasi Benson Untuk Orang Lain Atau Pasien

Diberikan terapi relaksasi benson sebanyak 2 kali dalam sehari kurang lebih selama 10 menit pada waktu pagi dan sore hari selama 7 hari. Dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. memposisikan pasien dengan posisi duduk yang paling nyaman.
2. perintahkan klien untuk menutup mata, perintahkan klien untuk rileks dan tenang, merilekskan otot-otot dari ujung kaki sampai ke otot wajah, dan rasakan rileksnya.
3. Perintahkan agar klien untuk menarik nafas yang dalam melalui hidung, tahan selama 3 detik kemudian minta klien hembuskan

nafas melalui mulut disertai melafalkan doa atau kalimat sesuai keyakinan agama.

4. Perintahkan klien untuk menghilangkan pikiran yang negatif, dan fokus pada nafas dalam dan doa atau kalimat yang diucapkan.
5. Lakukan kurang lebih selama 10 menit.
6. perintahkan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan selalu menutup mata selama 2 menit, lalu membuka mata dengan perlahan (Atmojo *et al.*, 2019).

d. Potensi Efek Teknik Relaksasi Benson

Secara fisiologis, teknik relaksasi Benson akan merespon penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan akan meningkatkan sistem saraf parasimpatis, sehingga menurunkan denyut jantung dan tekanan darah serta konsumsi O₂. Terapi Relaksasi Benson adalah terapi relaksasi yang menggunakan teknik pernapasan dalam, biasanya dalam pengaturan kesehatan untuk klien yang mengalami rasa sakit atau kecemasan. Dalam teknik relaksasi Benson ditambahkan unsur keyakinan berupa kalimat yaitu kecemasan yang dirasakan klien. Dibandingkan dengan teknik lain, kelebihan dari teknik relaksasi ini adalah lebih mudah digunakan dan tidak memiliki efek samping (Atmojo *et al.*, 2019).

Teknik Relaksasi Benson adalah pengembangan respons relaksasi, yang melibatkan unsur-unsur keyakinan seseorang,

dengan menciptakan lingkungan yang tenang, yang dapat membantu klien mencapai kesehatan dan rasa bahagia yang lebih baik. Teknik relaksasi Benson menggabungkan relaksasi dengan elemen keyakinan/keyakinan klien. Pernyataan yang dapat digunakan, seperti menyebut nama Tuhan atau doa lain yang memberikan efek menenangkan pada klien yang melakukan teknik relaksasi benson dengan mengulangi doa (Atmojo *et al.*, 2019).

e. Hubungan Teknik Relaksasi Benson Dengan Kualitas Tidur

Respon dari teknik relaksasi yang melibatkan unsur keyakinan klien sehingga dapat menciptakan suatu kawasan internal sehingga dapat membantu klien mencapai kondisi sehat dan kesejahteraan yang lebih baik lagi. Tujuan dari dilakukannya teknik relaksasi napas dalam yakni agar dapat meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, meningkatkan kemampuan batuk, serta dapat mengurangi stress baik stress karena fisik atau emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri pada klien, menurunkan tingkat kecemasan serta dapat menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Dalam kondisi menuju proses penuaan yang sedang dialami lansia, disebabkan oleh suatu perubahan pola tidur seseorang dimana hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur. Untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat

menerapkan salah satu cara yaitu dengan teknik relaksasi benson. Dimana relaksasi benson ialah pengembangan dengan menggunakan metode respon relaksasi yang melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan kawasan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi sehat dan kesejahteraan lebih baik (Atmojo *et al.*, 2019).

Relaksasi Benson mempunyai keunggulan selain dengan metodenya yang sangat sederhana dikarenakan bertumpu pada usaha nafas dalam yang diselingi dengan kalimat memohon kepada Tuhan Yang Maha Esa, teknik ini dapat dilakukan kapan dan dimana saja tanpa membutuhkan ruangan yang sangat khusus. Dengan teknik relaksasi benson akan menghasilkan frekuensi gelombang alpha yang ada pada otak yang dapat menimbulkan perasaan bahagia, senang, gembira, dan percaya diri sehingga dengan teknik relaksasi benson ini dapat menekan pengeluaran hormon kortisol, epinefrin dan norepinefrin yang merupakan vasokonstriksi kuat pada pembuluh darah. Penekanan hormon-hormon tersebut dapat mengakibatkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan resistensi pembuluh darah sehingga hasil akhirnya adalah penurunan tekanan darah (Atmojo *et al.*, 2019).

Respon terhadap teknik relaksasi yang melibatkan unsur keyakinan pelanggan sehingga Anda dapat menciptakan area

internal yang membantu pelanggan mencapai kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik. Tujuan teknik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveolus, mempertahankan pertukaran gas, meningkatkan kemampuan batuk, dapat menurunkan tekanan yang disebabkan oleh stres fisik atau emosional, mengurangi intensitas nyeri pada klien, menurunkan tingkat kecemasan, dan Dapat Menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Pada proses penuaan yang dialami lansia disebabkan oleh perubahan pola tidur seseorang yang mempengaruhi kualitas tidur. Untuk mengatasi masalah kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat diterapkan suatu metode yaitu teknik relaksasi Benson. Diantaranya Relaksasi Benson merupakan pengembangan menggunakan metode respon relaksasi, melibatkan faktor keyakinan pasien, dapat menciptakan area internal sehingga dapat membantu pasien mendapatkan kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik (Atmojo *et al.*, 2019). Selain metodenya yang sangat sederhana, Relaksasi Benson memiliki keunggulan lain, karena didasari oleh usaha nafas dalam, diselingi dengan doa memohon kepada Tuhan Yang Maha Esa, metode ini dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, tanpa perlu ruangan khusus. Melalui teknologi relaksasi Benson, Anda akan menghasilkan frekuensi gelombang alfa diotak, sehingga menghasilkan kebahagiaan, kesenangan,

kegembiraan dan kepercayaan diri, sehingga melalui teknologi relaksasi Benson ini, Anda dapat menghambat pelepasan kortisol, adrenalin, dan norepinefrin. Hormon-hormon ini adalah vasokonstriktor kuat. dalam pembuluh darah. Penghambatan hormon-hormon ini menyebabkan pembuluh darah melebar, menyebabkan penurunan resistensi pembuluh darah dan, akhirnya, penurunan tekanan darah (Atmojo *et al.*, 2019).

f. Teknik Relaksasi Benson Dari Sudut Pandang Dalam Islam

Relaksasi Benson adalah teknik medis yang menghilangkan rasa sakit, insomnia (ketidakmampuan untuk tertidur), dan/atau kecemasan. Perawatan ini adalah bagian dari psikiatri. Dalam teknik ini, perawatan sangat fleksibel dan dapat dilakukan di bawah bimbingan instruktur atau sendiri. Teknik ini mencoba untuk memusatkan perhatian pada titik fokus dengan mengulangi doa ritual dan menghilangkan pikiran yang mengganggu. Teknik perawatan ini dapat digunakan dua kali sehari selama setengah jam setiap kali. Saat melakukan teknik relaksasi, Benson dapat menggunakan dzikir, doa, dan doa lainnya untuk pasien yang beragama Islam. Adapun pasien non-Muslim, mereka dapat menggunakan ungkapan yang sering dikatakan pasien bahwa mereka lebih dekat dengan Tuhannya. Menurut penelitian Yurisaldi (2010) dengan menggunakan penilaian tauhid dan istighfar, hal ini dapat meningkatkan eliminasi

karbondioksida di paru-paru. Nabi Muhammad juga menyebutkan manfaat lain: *"Barang siapa yang selalu melangkah jauh, Allah pasti akan memberikan solusi atas segala kesulitan, memberikan masalah besar dan memberikan makanan ke arah yang tidak terduga."* (Oleh Abu Diriwatikan oleh Daoud dan Ibnu Maja). Dapat dijelaskan dan disimpulkan dari hadits di atas bahwa berdzikir dengan membaca doa istighfar adalah kebajikan di mata Allah. Oleh karena itu, ketika menulis skripsi ini, penulis berharap untuk memperlakukan tauhid dan istighfar sebagai doa spiritual keagamaan.

Faktor dzikir yang terkait dengan metode relaksasi perilaku adalah pasrah. Ketaatan adalah bentuk pasif dari relaksasi. Hal ini dapat menghasilkan frekuensi gelombang alfa di otak, menghasilkan perasaan senang, bahagia, gembira, dan percaya diri, sehingga menghambat pelepasan kortisol, epinefrin, dan norepinefrin, yang merupakan vasokonstriktor dalam pembuluh darah. Ditekankan bahwa hormon-hormon ini dapat menyebabkan pembentukan peradangan pembuluh darah, yang mempengaruhi kontraksi resistensi pembuluh darah, yang mengarah pada kesimpulan bahwa tekanan darah turun (Utomo, Djamil and Suwandono, 2020).

B. Penelitian Terkait

Dalam menulis *literature review* ini, peneliti banyak terinspirasi dan mencari sumber dari analisis penelitian yang telah dilakukan sebelumnya berkaitan dengan pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur. Berikut ini analisis yang berkaitan tentang judul sebagai berikut :

1. Lono Wijayanti et al (2019) Judulnya “Pengaruh meditasi diiringi musik religi terhadap kualitas tidur penderita hipertensi RW 2 Gadung Driyorejo Gersik”. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh meditasi yang diiringi musik religi terhadap kualitas tidur penderita hipertensi di Rw 2 Gadung Driyorejo Desa Gersik. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-measurement control group design study. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi, sampel sebanyak 52 responden, dan digunakan teknik simple random sampling. Data penelitian ini dianalisis menggunakan uji statistik Wilcoxon dan Mann Whitney menjelaskan hasil penelitian Pada kelompok intervensi diperoleh kualitas tidur pre-test dan post-test berdasarkan uji Wilcoxon, p value = 0,000 ($p < 0,05$), dan nilai p pada kelompok kontrol = 1.000. Berdasarkan uji Mann-Whitney didapatkan nilai p = 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan perubahan kualitas tidur yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Meditasi yang diiringi

musik religi berpengaruh positif terhadap kualitas tidur. Penggunaan meditasi dengan diiringi musik religi dapat dianggap sebagai intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur, meskipun dapat dilakukan setiap hari, terutama bagi penderita tekanan darah tinggi.

2. Ricky Riyanto Iksan et al (2020) Judulnya “Pengaruh meditasi diiringi musik religi terhadap kualitas tidur penderita hipertensi RW 2 Gadung Driyorejo Gersik”. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh meditasi yang diiringi musik religi terhadap kualitas tidur penderita hipertensi di Rw 2 Gadung Driyorejo Desa Gersik. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-Quasy control group design study. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi, sampel sebanyak 52 responden dan digunakan teknik simple random sampling. Data penelitian ini dianalisis menggunakan uji statistik Wilcoxon dan Mann Whitney, dan dijelaskan hasil penelitiannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi memperoleh kualitas tidur sebelum dan sesudah pengujian menurut uji Wilcoxon, p value = 0,000 ($p < 0,000$). 0,05) dan p-value = 1.000 pada kelompok kontrol. Menurut uji Mann-Whitney, p-value = 0,000, sehingga dapat disebut sebagai “terapi dinding yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui analisis dan gambaran terapi shared bed pada lansia, upaya peningkatan kualitas tidur lansia dan mengetahui kualitas tidur lansia sebelum dan

sesudah terapi shared bed. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain deskriptif berupa studi kasus. Hasil penelitian ini subjek I dan II dapat melihat perbedaan hasil, namun keduanya mengalami penurunan frekuensi bangkitan dan durasi mendengarkan murottal. Hasilnya sebagai berikut, subjek II mengalami proses tidur yang lebih cepat daripada murottal. Dalam terapi, subjek mampu tertidur mendengarkan murottal selama 12 menit dan 27 detik, dan subjek mengalami proses tidur pada 13 menit dan 25 detik. Ringkasnya, proses menua merupakan proses alami yang menyertai memburuknya kondisi fisik lansia, salah satunya adalah perubahan pola tidur lansia. Disimpulkan bahwa terdapat perbedaan perubahan kualitas tidur yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Meditasi yang diiringi musik religi berpengaruh positif terhadap kualitas tidur. Penggunaan meditasi dengan diiringi musik religi dapat dianggap sebagai intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur, meskipun dapat dilakukan setiap hari, terutama bagi penderita tekanan darah tinggi.

3. Harsismanto et al (2020) Judulnya "Kualitas tidur berhubungan dengan perubahan tekanan darah pada lansia". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Provinsi Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah desain penelitian cross sectional. Penelitian ini merupakan

penelitian kuantitatif yang menggunakan metode analisis dan penelitian yang dirancang dengan penelitian cross sectional. Waktu belajar Oktober 2019. Sampel penelitian ini adalah pasien hipertensi lansia sebanyak 22 orang, dengan menggunakan teknik full sampling. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder, data utama berupa kualitas tidur lansia hipertensi yang disurvei melalui kuesioner dan hasil pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik lansia dengan alat pengukur tekanan darah. Gunakan uji chi-square untuk menguji data yang diperoleh dan melihat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis univariat menunjukkan bahwa tekanan darah penderita hipertensi lansia di Persatuan Sosial Tresna Werdha (PSTW) adalah 12 (54,5%) dengan hipertensi ringan dan 10 (45,5%) dengan hipertensi sedang. Kualitas tidur lansia dengan hipertensi yaitu 11 responden (50%) memiliki kualitas tidur yang baik dan 11 responden (50%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis bivariat dengan uji chi-square diperoleh nilai = 0,000 dan nilai C = 0,674.

Tabel 2.2 perbandingan penelitian terkait

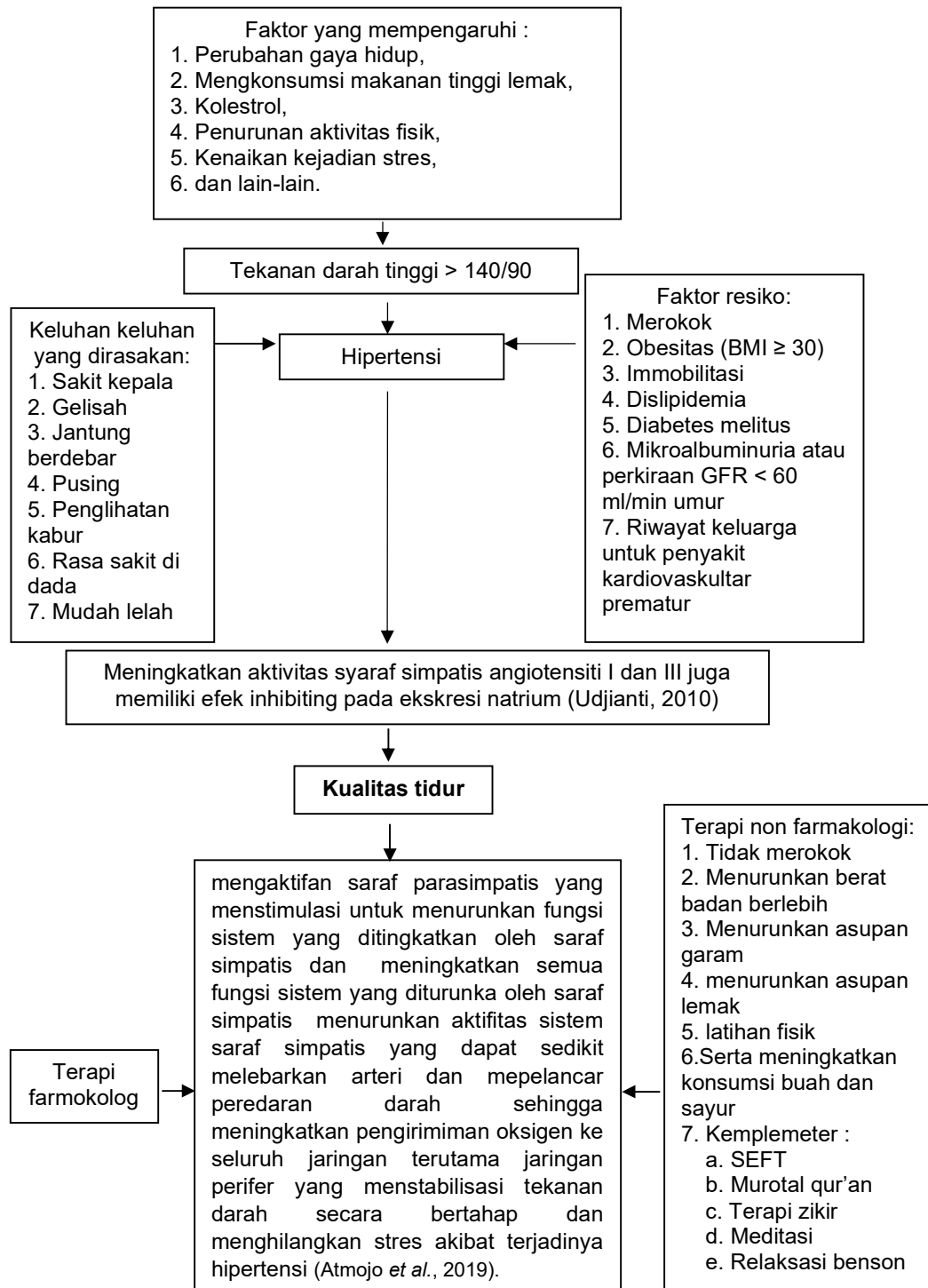
No	Nama dan Tahun	Judul	Metode	Parameter	Hasil
1.	Lono Wijayanti, Puji Astuti, Rahayu Anggraini 2019	Pengaruh meditasi diiringi musik religi terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi di RW 2 Desa Gadung Driyorejo Gersik	Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini ialah penelitian <i>Quasy experiment pre-post control group design</i> . Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan uji statistik Wilcoxon dan Mann Whitney.	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi berjumlah 60, jumlah sampel 52 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol 26 orang dan intervensi 26 orang dengan teknik sampling menggunakan simple random sampling. Variabel bebas ialah meditasi yang diiringi musik religi sedangkan variabel tergantung ialah kualitas tidur.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi diperoleh kualitas tidur pretest dan posttest berdasarkan uji Wilcoxon test didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), dan pada kelompok kontrol nilai $p = 1,000$. Berdasarkan uji Mann-Whitney diperoleh nilai $p = 0,000$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan perubahan kualitas tidur antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi secara signifikan. Meditasi diiringi musik religi berdampak positif terhadap kualitas tidur.
2.	Ricky Riyanto Iksan, Eni Hastuti 2020	Terapi mural dalam upaya meningkatkan	Desain penelitian yang digunakan pada penelitian	Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti jurnal ini, pada	Hasil Penelitian pada penelitian ini ialah pada subjek I dan II dapat dilihat perbedaan hasil

		kualitas tidur lansia	ini ialah rancangan deskriptif dalam bentuk study kasus.	15 Maret 2018 di Panti Wredha cibubur didapatkan data jumlah lansia 59 orang dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 20 orang, sedangkan jumlah perempuan 39 orang. Didapatkan informasi wawancara sebanyak 8 orang bahwa lansia di Panti Wredha cibubur, 7 diantara 8 lansia mengalami kualitas tidur yang buruk, mereka mengatakan susah dalam memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, terkadang sering terbangun awal, sulit untuk memulai tidur kembali, dan frekuensi tidur lansia rata – rata di panti berkisar 4 – 5 jam, yang normalnya	akan tetapi keduanya mengalami penurunan frekuensi terbangun dan durasi mendengarkan murottal dengan hasil sebagai berikut, subjek II mengalami proses tidur dari terapi murottal yang lebih cepat yakni dengan mendengarkan murottal 12 menit 27 detik subjek mampu tertidur sedangkan subjek I mengalami proses tidur diwaktu 13 menit 25 detik.
--	--	-----------------------	--	---	--

				frekuensi tidur pada lansia adalah 6 jam per hari. Sekitar 87,5 % lansia mengalami insomnia di Panti Whreda Budhi Dharma.	
3.	Harsisman to, Juli Andri, Tirta Dwi Payana 2020	Kualitas tidur berhubungan dengan perubahan tekanan darah pada lansia	Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif berupa survey analitik dengan desain penelitian cross sectional.	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan survey analitik menggunakan desain penelitian cross sectional. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kualitas Tidur, sedangkan variabel dependen adalah tekanan darah pada lansia hipertensi. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2019. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 pasien lansia dengan hipertensi diambil dengan teknik total sampling. Data yang	Hasil analisis univariat didapatkan tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) yaitu 12 responden (54,5%) mengalami hipertensi ringan, 10 responden (45,5%) mengalami hipertensi sedang. Kualitas tidur yang dialami lansia hipertensi yaitu 11 responden (50%) mengalami kualitas tidur yang baik dan 11 responden (50%) lainnya mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis bivariate menggunakan uji chi square didapatkan nilai p value = 0,000 dan nilai

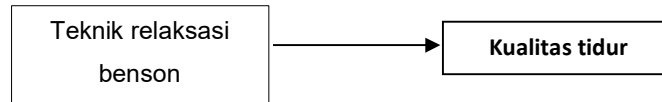
				<p>dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder, data primer berupa kualitas tidur lansia dengan hipertensi menggunakan kuesioner dan hasil pengukuran tekanan darah lansia sistolik dan diastolik menggunakan tensimeter. Data yang diperoleh diuji menggunakan uji chi square untuk melihat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.</p>	<p>C = 0,674.</p>
--	--	--	--	--	-------------------

C. Kerangka Teori Penelitian



Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian

D. Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2.2 kerangka konsep penelitian

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan pernyataan tentang hubungan antara dua atau lebih variabel yang diharapkan agar dapat menjawab suatu pertanyaan dalam sebuah penelitian, dalam setiap hipotesis terdiri dari suatu bagian dari permasalahan (Nursalam, 2013).

1. Hipotesis Nol

- a. Teknik relaksasi benson tidak mempunyai pengaruh pada kualitas tidur.
- b. Tidak mempunyai perbedaan kualitas tidur antara kelompok kontrol yang tidak diberi terapi teknik relaksasi benson dengan kelompok intervensi yang diberi terapi teknik terapi benson.

2. Hipotesis Kerja atau hipotesis alternatif

- a. Teknik relaksasi benson mempunyai pengaruh terhadap kualitas tidur.
- b. Adanya perbedaan dalam kualitas tidur antara kelompok kontrol yang tidak diberi terapi teknik relaksasi benson dengan kelompok intervensi yang diberi terapi teknik terapi benson.