

BAB 6

PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dibahas mengenai hasil penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di UPT Pelayanan Sosial Lansia Blitar di Asrama Tuungagung, yang dilaksanakan pada bulan Juni-Agustus 2014.

6.1 Pembahasan Hasil Penelitian

6.1.1 Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Autogenik

Distribusi responden menurut usia menunjukkan pada sampel penelitian sebagian besar berusia antara 61 – 72 tahun. Menurut WHO usia tersebut termasuk dalam kategori *elderly*. Adanya perubahan-perubahan fisik akibat dari proses degenerative yang dialami lansia, timbulnya masalah-masalah kesehatan, serta masalah-masalah psikososial yang sering timbul terhadap lansia menyebabkan tidur efektif lansia berkurang. Sehingga tidak tercapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menimbulkan banyak keluhan tidur. Hal-hal tersebut berkaitan dengan penurunan fungsi-fungsi fisiologis lansia (Oliveira, 2010). Perubahan pola tidur juga dialami lansia oleh karena perubahan sistem tubuh terutama sistem neurologis yang mengalami penurunan jumlah dan ukuran neuron pada sistem saraf pusat sehingga fungsi neurotransmitter pada sistem fisiologi neurologi menurun, distribusi norepinefrin sebagai perangsang rasa kantuk juga menurun (Stanley, 2006).

Distribusi responden menurut jenis kelamin dalam penelitian ini didominasi oleh lansia berjenis kelamin perempuan. Tetapi skor kualitas tidur

dari hasil pretest pada lansia laki-laki dan perempuan pada penelitian ini tidak ada perbedaan yang signifikan. Hal ini berbeda dengan pernyataan Rafknowledge (2004) yang menyatakan, kebanyakan lansia wanita memiliki kualitas tidur lebih buruk daripada lansia laki-laki. Hal tersebut disebabkan karena lansia perempuan mengalami penurunan hormone progesterone dan estrogen yang mempunyai reseptor di hipotalamus, sehingga berpengaruh pada irama sirkadian dan pola tidur. Stress psikologis, kecemasan, gelisah dan emosi yang tidak stabil pada lansia wanita juga mengakibatkan penurunan hormon estrogen yang dapat menyebabkan gangguan tidur.

Sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi autogenik pada lansia, peneliti melakukan penilaian kualitas tidur menggunakan kuisisioner kualitas tidur yang sudah dimodifikasi. Kuisisioner kualitas tidur terdiri dari 6 komponen yang terdiri dari kualitas tidur, latensi tidur, kebiasaan tidur, gangguan tidur dan disfungsi siang hari. Setiap pertanyaan memiliki nilai 0-3. Nilai kualitas tidur terendah adalah 0 dan nilai kualitas tidur tertinggi adalah 21. Skor ≥ 5 menunjukkan kualitas tidur memburuk. Semakin tinggi skor, semakin buruk kualitas tidur lansia. Saat pre-test, ada 2 lansia memiliki skor 4, 3 lansia memiliki skor 5, 7 lansia memiliki skor 6, 9 lansia memiliki skor 7, 15 lansia memiliki skor 8, 2 lansia memiliki skor 11, 4 lansia memiliki skor 12, dan 2 lansia memiliki skor 13. Dari hasil pretest, hanya ada 2 lansia yang memiliki skor 4 atau yang memiliki kualitas tidur baik. Sedangkan 42 lansia memiliki skor ≥ 5 , yang berarti kualitas tidurnya buruk. Hasil penilaian kualitas tidur yang berbeda-beda menunjukkan bahwa gangguan tidur yang dialami lansia juga berbeda-beda. Menurut hasil penelitian, kebanyakan lansia mengeluh sering terbangun pada malam hari untuk ke kamar mandi, dan kemudian sulit untuk memulai tidur lagi. Hal tersebut menyebabkan lansia mengantuk dan lesu ketika sedang

beraktivitas pada siang hari. hal ini sesuai dengan pernyataan Kozier (2011) mengenai kebutuhan tidur lansia setiap malam adalah 6 jam. Kebanyakan lansia terbangun pada malam hari dan memerlukan waktu cukup lama untuk dapat tidur kembali.

6.1.2 Kualitas Tidur Lansia Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Autogenik

Pemberian intervensi teknik relaksasi autogenik kepada responden yang mengalami kualitas tidur yang kurang baik dilakukan kurang lebih 20 menit sebanyak 3x selama seminggu, oleh dokter spesialis jiwa. Setelah dilakukan intervensi, sebanyak 2 lansia memiliki skor 4, 14 lansia memiliki skor 5, 7 lansia memiliki skor 6, 7 lansia memiliki skor 7, 3 lansia memiliki skor 8, 7 lansia memiliki skor 11. Saat post-test, didapatkan sebagian besar lansia mengalami peningkatan kualitas tidur. Setelah diberikan intervensi 3x selama seminggu, terjadi perubahan-perubahan, seperti pikiran lebih rileks, bisa tertidur lebih dalam, berkurangnya gangguan-gangguan tidur seperti mimpi buruk, rasa kedinginan di malam hari, dan tubuh lebih segar saat terbangun di pagi hari. tetapi ada juga beberapa lansia yang tidak mengalami perubahan apapun setelah diberikan intervensi. Hal tersebut terjadi karena tidur lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti penyakit yang sedang dialami lansia, stress emosional, keadaan lingkungan sekitar, makanan dan minuman yang biasa dikonsumsi lansia, obat-obatan yang sedang dikonsumsi lansia, dan gaya hidup (Potter Perry, 2006).

Hasil penelitian pada lansia banyak yang mengalami perbaikan pada kualitas tidur mereka. Hal ini didukung oleh Saunders (2006) yang menyatakan bahwa salah satu teknik relaksasi seperti relaksasi autogenik adalah relaksasi

yang memberikan efek menenangkan pikiran dengan mengalihkan perhatian seseorang kepada relaksasi yang bersumber dari diri sendiri, sehingga denyut jantung, tekanan darah, otot-otot, pernafasan dan suhu tubuh dapat dikendalikan. Relaksasi autogenik mengkombinasikan imajinasi visual dan mantra-mantra verbal yang membuat tubuh merasa hangat dan santai, karena terjadi peralihan aliran darah dari pusat tubuh ke daerah tubuh yang diinginkan, yang membuat otot-otot sekitarnya menjadi rileks dan secara langsung dapat mengurangi bahkan menghilangkan gangguan-gangguan tidur yang dialami lansia sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Dengan demikian dapat diperkirakan dengan pemberian teknik relaksasi autogenik dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

6.1.3 Perbedaan Kualitas Tidur Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Teknik Relaksasi Autogenik.

Hasil analisa data yang dilakukan dengan menggunakan *t-test* untuk sampel dependen (*paired samples test*) dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) menggunakan SPSS didapatkan nilai p adalah 0,000 dengan demikian $p\text{ value} < \alpha$ ($0,000 < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya bahwa pemberian intervensi teknik relaksasi autogenik berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Berarti dapat disimpulkan bahwa secara statistic ada pengaruh yang signifikan teknik relaksasi autogeni terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di UPT Pelayanan Sosial Lansia Blitar di Asrama Tulungagung.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Pratiwi (2012) yang menyatakan relaksasi

autogenik dapat digunakan untuk mengatasi nyeri kepala kronik dan dapat menurunkan tingkat stress pada lansia.

Pemberian teknik relaksasi autogenik efektif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. karena teknik relaksasi autogenik adalah teknik relaksasi yang dapat memberikan efek menenangkan pikiran dengan mengalihkan perhatian seseorang kepada relaksasi yang bersumber dari diri sendiri, sehingga denyut jantung, tekanan darah, otot-otot, pernafasan dan suhu tubuh dapat dikendalikan. Relaksasi autogenik mengkombinasikan imajinasi visual dan mantra-mantra verbal yang membuat tubuh merasa hangat dan santai. Karena terjadi peralihan aliran darah dari pusat tubuh ke daerah tubuh yang diinginkan, yang membuat otot-otot sekitarnya menjadi rileks (Saunders, 2006). Latihan teknik relaksasi autogenik difokuskan untuk membantu lansia mengurangi stres dan kecemasan yang dirasakan dengan sugesti yang "ditimbulkan sendiri". Dengan berkurangnya stres, ketegangan otot-otot tubuh pada lansia juga berkurang sehingga lansia merasakan rileks. Menurut Jacobson, jika seseorang melakukan latihan relaksasi, terjadi pengurangan timbulnya respon yang berlebihan pada susunan saraf pusat maupun pada saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan tersebut dapat mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan system parasimpatis (Oberg, 2009). Dengan demikian pemberian teknik relaksasi autogenik dapat digunakan sebagai alternatif pilihan non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur bagi lansia.

6.2 Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian peneliti menemukan beberapa keterbatasan sehingga penelitian ini dirasa belum sempurna. Adapun keterbatasan tersebut antara lain :

1. Dari pengumpulan data, instrumen menggunakan kuisisioner PSQI. Para responden lansia kebanyakan harus diarahkan dan dijelaskan bagaimana maksud dari pertanyaan-pertanyaan yang ada dalam kuisisioner tersebut. Hal ini membuat peneliti harus lebih detail dalam menjelaskan tentang instrumen tersebut kepada responden.
2. Variable konfounding dalam penelitian tidak dapat dikendalikan sepenuhnya yaitu nutrisi, stress psikologis, lingkungan. Sehingga masih banyak faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia.
3. Karakteristik responden yang diteliti hanya terbatas pada umur dan jenis kelamin. Faktor-faktor lain seperti riwayat pendidikan, keluarga, dan sebagainya tidak diteliti oleh peneliti. Hal tersebut dapat menyebabkan hasil penelitian menjadi bias karena tidak diketahui secara pasti apakah kualitas tidur hanya dipengaruhi teknik relaksasi atau karena pengaruh lain.

6.3 Implikasi untuk Keperawatan

6.3.1 Teori Keperawatan

Mengembangkan ilmu dalam asuhan keperawatan pada lansia, karena teknik relaksasi autogenik ini dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia sehingga akan sangat membantu asuhan keperawatan yang akan diberikan kepada lansia.

6.3.2 Praktik Keperawatan

Penurunan kualitas tidur adalah gangguan paling umum dialami para lansia. berbagai upaya dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Penggunaan terapi farmakologi secara berlebihan dapat membuat seseorang mengalami ketergantungan terhadap efek perangsang kantuk, hal ini tentu saja berbahaya, ditambah lagi dengan efek samping penggunaan obat tidur jangka panjang yang dapat menyebabkan kerusakan hati dan sel-sel syaraf. Secara nonfarmakologis, terdapat berbagai macam terapi, salah satunya dengan teknik relaksasi. Teknik relaksasi autogenik merupakan salah satu teknik relaksasi yang mempunyai efek menghangatkan tubuh dan menenangkan pikiran sehingga dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologi yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur untuk lansia.

