



LAPORAN BIMBINGAN TA/SKRIPSI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak - Ungaran Timur, Kab. Semarang - Jawa Tengah
Email: ngudiwaluyo@unw.ac.id, Telp: Telp. (024) 6925408 & Fax. (024) -6925408

Nomor Induk Mahasiswa : 012221009

Nama Mahasiswa : Rafika Nur nadianti

Ketua Program Studi : Umi Aniroh, S.Kp., Ns., M.Kes.

Dosen Pembimbing (1) : Umi Setyoningrum, S.Kep.,Ns., M.Kep

Dosen Pembimbing (2) : Umi Setyoningrum, S.Kep.,Ns., M.Kep

Judul Ta/Skripsi : **PENGARUH TERAPI BEAPREASI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PROLANIS UPT PUSKESMAS BANYUBIRU**

Abstrak : Pertumbuhan penduduk lanjut usia yang semakin meningkat mengakibatkan proses degeneratif pada lanjut usia. Proses degeneratif yang terjadi pada lanjut usia menyebabkan terjadinya penurunan kondisi kesehatannya. 2014). Banyaknya keluhan yang muncul dikalangan masyarakat pada lanjut usia dengan hipertensi salah satunya penurunan kualitas tidur yang menjadikan suatu permasalahan yang perlu di perhatikan pemerintah dan berbagai tenaga medis untuk dapat menangani secara keseluruhan. Lanjut usia sering mengalami bentuk permasalahan yang terus berulang terkait gangguan pemenuhan kebutuhan tidurnya. Gangguan pemenuhan kebutuhan tidur dikenal sebagai penyebab morbiditas yang signifikan yang dapat berdampak mengalami penurunan kualitas tidur pada lanjut usia. Kualitas tidur ialah kemampuan lanjut usia untuk mendapatkan kemudahan dalam memulai tidurnya, mampu mempertahankan tidur dan merasa rileks setelah bangun dari tidur. Lanjut usia akan mengalami perubahan tidur Rapid Eye Movement/REM mulai memendek. Tidur yang normal pada lanjut usia memiliki 2 fase yaitu pergerakan mata yang tidak cepat (tidur nonrapid eye movement, NREM) dan pergerakan mata yang cepat (tidur rapid eye movement, REM). Tidur NREM di bagi menjadi empat tahapan. Tahap satu dan dua merupakan karakteristik dari tidur dangkal dan lanjut usia akan lebih mudah bangun. Tahap tiga dan empat merupakan tahap lanjut usia tidur dalam dan sulit untuk dibangunkan. Tentunya dalam hal tersebut menimbulkan permasalahan pemenuhan kualitas tidur pada lanjut usia (Potter dan Perry, 2012).

Pada lanjut usia yang memiliki kategori kualitas tidur yang baik apabila lanjut usia mampu mempertahankan tidurnya dengan nyenyak, rentan waktu tidur tidak terganggu sampai saatnya lanjut usia terbangun, tubuh terasa segar, fresh dan pulih Ketika lanjut usia bangun dari tidurnya, kebutuhan tidur lanjut usia terpenuhi sekitar 6 jam setiap malam. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Black Hawks, 2014; Hanus, Amboni, da Rosa, Ceretta, Tuon, 2015). Pada lanjut usia yang mengalami gangguan tidur hingga menurunnya kualitas tidur diakibatkan dari adanya proses penyakit kronis yang salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi pada lanjut usia merupakan penyakit tekanan darah tinggi dengan di ambang batas

normal lebih dari 140/90 mmHg (WHO, 2017). Lanjut usia dikatakan mengalami hipertensi jika tekanan darah sistolik > 140 mmHg atau tekanan darah diastolic > 90 mmHg.

Gejala hipertensi yang dialami lanjut usia berupa nyeri kepala hebat sehingga menimbulkan rasa sakit kepala, pusing, sesak nafas, kekakuan otot dan nocturia yang dapat mengganggu tidur lansia sehingga mengalami penurunan kualitas tidur. (Black

Hawks, 2014; Calhoun

Harding, 2012; Hanus, Amboni, da Rosa, Ceretta,

Tuon, 2015). Pada penelitian yang dilakukan Sakinah (2018) didapatkan seorang lansia dengan hipertensi akan membutuhkan waktu lebih lama untuk masuk tidur dan mempunyai lebih sedikit atau lebih pendek waktu tidur nyenyaknya dikarenakan permasalahan yang dialami seperti tidak dapat tertidur dalam 30 menit, durasi tidur <5jam dan terbangun di malam hari dikarenakan merasakan nyeri, perasaan cemas dan gelisah (Sakinah, 2018). Pada Masalah yang muncul terhadap kualitas tidur pada lansia akibat hipertensi jika tidak diatasi secara adekuat maka dapat mengakibatkan dampak penurunan kualitas tidur, penurunan Kesehatan, memperburuk tekanan darah, kelelahan, mengantuk berlebihan di siang hari, penurunan kesehatan fisik dimana akan memperparah hipertensi atau dapat menyebabkan tahap komplikasi yang lebih lanjut (Priyoto, 2015). Maka diperlukan Upaya intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur pada lanjut usia dengan hipertensi yang mengalami gangguan tidur. Upaya intervensi dalam mengatasi kualitas tidur pada lansia hipertensi diperlukan penatalaksanaan guna meningkatkan kualitas tidur lansia yang dilakukan dengan menggunakan terapi farmakologis dan terapi non farmakologi.

Tindakan terapi non farmakologis yang efektif dan aman untuk membantu meningkatkan kualitas tidur lansia salah satunya dengan melakukan terapi beapreasi (terapi relaksasi benson kombinasi senam otak) (ajul et al., 2022). Dalam pelaksanaan terapi beapreasi (senam otak kombinasi relaksasi benson) disesuaikan dengan SOP (standar operasional prosedur) yang berlaku dan dilakukan secara bergantian. Senam otak merupakan gerakan-gerakan sederhana yang bertujuan menghubungkan otak, Indera atau menyatukan pikiran dan tubuh. Dalam pelaksanaan senam otak dianjurkan sebanyak 3 kali seminggu, yang masing-masing 15-20 menit. Dengan gerakan lateralis, gerakan focus dan gerakan pemusatan (wulan sari, 2017). Relaksasi benson merupakan Teknik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut individu dengan memasukkan kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan.

Dalam pelaksanaan relaksasi benson dilakukan sebanyak 1 sampai 2 kali dalam satu hari, tiap pelaksanaannya kurang lebih 10-20 menit. Pada relaksasi benson ini dilakukan sebelum makan atau beberapa jam sebelum makan. Hal ini dianjurkan karena selama pelaksanaan relaksasi benson ini aliran darah akan lebih banyak dialirkan ke kulit, ke otot-otot ekstremitas dan otak (wulan sari, 2017). Kelebihan dari terapi beapreasi ini merupakan salah satu terapi yang hemat biaya dan mudah untuk diaplikasikan serta tidak memiliki efek samping yang berbahaya (rambod dkk, 2013). Dengan begitu dalam pelaksanaan terapi beapreasi senam otak kombinasi relaksasi benson) sangat disarankan dalam menurunkan gangguan kualitas tidur pada lansia.

Penelitian mengenai terapi beapreasi terhadap gangguan kualitas tidur lansia dengan hipertensi berpedoman dengan adanya penelitian sebelumnya oleh wulansari, mustain Ismiriyam (2019) menunjukkan bahwa kelompok lansia dengan gangguan kualitas tidur yang diberi terapi beapreasi didapatkan hasil yang signifikan meningkat kualitas tidur pada lansia dibandingkan pada kelompok lansia yang tidak diberikan terapi beapreasi, terlihat dari penurunan nilai PSQI (The Pittsburgh Sleep Quality Index) pada lansia. Kemudian penelitian yang sama dilakukan Nur Bahari Marasabessy, untung Herawati dan Irhamdi Ahmad (2020) menunjukkan bahwa pada lansia sebelum diberikan terapi relaksasi benson dan senam otak mengalami gangguan tidur namun setelah 14 hari diberikan intervensi terapi relaksasi benson dan senam otak menunjukkan perubahan yang signifikan yang dilihat dari pengukuran PSQI (The Pittsburgh Sleep) didapatkan <5 dimana kualitas tidur baik. Pada penelitian yang dilakukan Peneliti yaitu Pengaruh Terapi Beapreasi (kombinasi terapi senam dengan relaksasi benson) terhadap Kualitas Tidur Lansia dengan Hipertensi. Adapun Perbedaan penelitian yang dilakukan peneliti dengan penelitian yang dilakukan wulan sari, Mukhamad Mustain Fiktina Vifri Ismiriyam ialah pada penelitian saya subyek penelitiannya bersifat khusus atau spesifik. Penelitian terdahulu pada lansia yang mengalami gangguan tidur dengan insomnia.

Pada penelitian yang dilakukan peneliti sekarang hanya berfokus atau dikhususkan pada kualitas tidur lansia dengan hipertensi. Waktu dan tempat dilaksanakan penelitian sebelumnya dan penelitian peneliti sekarang berbeda. Penelitian sebelumnya dilakukan pada awal bulan desember 2018 hingga maret 2019 bertempat Posbindu di kelurahan Candirejo Ungaran. Sedangkan penelitian peneliti dilakukan pada awal September 2023 hingga desember 2023 bertempat di UPT Prolanis Puskesmas Banyubiru Kabupaten semarang. Berdasarkan data dari badan statistik tahun 2022 jumlah penduduk lansia di Jawa Tengah berada di angka 12, 22 %. Pada tahun 2021, jumlahnya mencapai 12, 71 % dari total penduduk yang ada.

Pada tahun 2022 kategori usia lansia 55-75 tahun sebesar (12.80%) 551.864 penduduk. (Badan statistic Jateng, 2020). Populasi lansia berdasarkan data di Indonesia pada tahun 2022 sampai dengan 2023 sebesar 27,48%. Diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 33,69 juta jiwa lansia sampai dengan 2035 sebanyak 48,19 juta jiwa lansia dan akan mengalami peningkatan jumlah lansia yang tinggi pada tahun 2050 (kemenkes RI, 2018). Menurut Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI tahun 2017 di Indonesia masalah gangguan tidur sangat tinggi sekitar 67% dari populasi yang berusia diatas 65 tahun. Akibat tingginya gangguan tidur pada lansia maka akan mempengaruhi kualitas tidurnya. (Kemenkes, 2017). Pada Jumlah lansia yang berada di wilayah puskesmas banyubiru kecamatan banyubiru kabupaten semarang ditahun 2023 adalah 6,150 jiwa yang terbagi menjadi 3,998 jiwa lansia $\geq$ 60 tahun dan lansia $\geq$ 70 tahun sebanyak 2,152 (Puskesmas Banyubiru, 2023).

Peneliti melakukan studi pendahuluan di prolanis UPT Puskesmas Banyubiru Pada tanggal 2 september 2023 dengan melibatkan 10 lansia hipertensi yang mengalami penurunan kualitas tidur. Penurunan kualitas tidur diukur melalui wawancara menggunakan alat ukur Pittessburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil didapatkan data bahwa 7 dari 10 lansia

dengan hipertensi mengalami penurunan kualitas tidur. Hasil wawancara yang lain bahwa upaya lansia untuk mengatasi hipertensi dengan menggunakan obat anti hipertensi, penyesuaian diet oleh ahli gizi dan senam hipertensi. Lansia yang mengonsumsi obat anti hipertensi ditemukan masih mengalami tekanan darah tinggi dengan nilai 140/80 – 160/90 mmHg dengan keluhan nyeri dikepala, nyeri dada yang menimbulkan gangguan tidur sehingga mengalami penurunan kualitas tidur.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah yang dapat disimpulkan yaitu apakah ada pengaruh terapi beapreasi terhadap kualitas tidur pada lansia dengan Hipertensi di Prolanis UPT Puskesmas Banyubiru.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi beapreasi terhadap kualitas tidur lansia dengan di Prolanis UPT Puskesmas Banyubiru.

2. Tujuan khusus

- Mengetahui angka kejadian kualitas tidur lansia dengan hipertensi di Prolanis UPT puskesmas Banyubiru
- Mengetahui skor kualitas tidur sebelum dilakukan terapi beapreasi di Prolanis UPT Puskesmas Banyubiru
- Mengetahui Skor kualitas tidur sesudah dilakukan terapi beapreasi di Prolanis UPT Puskesmas Banyubiru
- Menganalisis pengaruh beapreasi terhadap kualitas tidur di Prolanis UPT Puskesmas Banyubiru

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Bagi tenaga Kesehatan dapat dijadikan tambahan wawasan ilmu pengetahuan tentang pengaruh terapi beapreasi terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi

2. Manfaat Praktisi

- Bagi institusi penelitian, sebagai bahan referensi dan bacaan di Perpustakaan Fakultas Keperawatan Ngudi Waluyo Ungaran dan sebagai bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya
- Bagi peneliti, untuk menambah wawasan penulis dalam menerapkan ilmu yang telah diperoleh di perkuliahan
- Bagi Masyarakat, untuk dapat mengetahui manfaat dari terapi beapreasi terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi

Tanggal Pengajuan : 21/12/2023 11:01:47

Tanggal Acc Judul : 26/12/2023 06:16:51

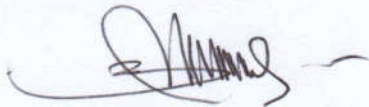
Tanggal Selesai Proposal : -

Tanggal Selesai TA/Skripsi : -

No	Hari/Tgl	Keterangan	Dosen/Mhs
BIMBINGAN JUDUL			
1	Selasa,26/12/2023 06:15:46	Silahkan lanjut bimbingan	Umi Aniroh, S.Kp., Ns., M.Kes.
2	Selasa,02/01/2024 07:12:59	baik bu	-
BIMBINGAN PROPOSAL			
3	Selasa,16/01/2024 20:04:14	bimbingan bab 1 13/10/2023 - untuk memperkuat tema judul yang diambil - tanmbahkan fenomena -pahmi dulu variabel yang akan diteliti -cantumkan daftar pustaka	Rafika Nur nianti
4	Selasa,16/01/2024 20:04:59	bab 1 9/11/2023 - pustaka -revisi bab 1 sesuai saran	Rafika Nur nianti
5	Selasa,16/01/2024 20:06:36	bimbingan bab 1 17/11/2023 -revisi sesuai dengan saran disesuaikan dengan tema yang diambil - tambah data studi pendahuluan - tambah bab II	Rafika Nur nianti
6	Selasa,16/01/2024 20:07:49	6/12/2023 bimbingan Bab I Bab II - penekanan pada fenomena variabel yang di teliti - sesuaikan dengan tema yang diteliti -lanjut Bab III	Rafika Nur nianti
7	Selasa,16/01/2024 21:23:22	rabu, 20/12/2023 bimbingan Bab I dan Bab II - penguatan fenomena daftar pustaka diperhatikan teknik penulisan sesuai ketentuan Bab III - revisi sesuai saran	Rafika Nur nianti
8	Selasa,16/01/2024 21:24:45	rabu 27/12/2023 - revisi Bab III sesuai saran - - pengesahan EC	Rafika Nur nianti

9	Senin,22/01/2024 14:14:41	Jum,at 19/01/2024 Lengkapi dari cover sampai lampiran	Rafika Nur nianti
10	Senin,22/01/2024 14:16:31	Senin, 22/01/2024 ACC sidang skripsi	Rafika Nur nianti

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Umi Aniroh, S.Kp., Ns., M.Kes.
(NIDN: 0614087402)

Semarang , 22 Januari 2024



Rafika Nur nianti
(NIM: 012221009)

Dosen Pembimbing (1)



Umi Setyoningrum, S.Kep.,Ns., M.Kep
(NIDN: 0612118002)

Dosen Pembimbing (2)



Umi Setyoningrum, S.Kep.,Ns., M.Kep
(NIDN: 0612118002)