

Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pola Tidur Lansia Dengan Vertigo: Case Study

Nika Ayuk Nur Ida Yanti ¹⁾, Dwi Retnaningsih ²⁾

1) Program Studi Ners Universitas Widya Husada Semarang

2) Mahasiswa Program Studi Ners, Universitas Widyahusada Semarang

nikaayuk28gmail.com@gmail.com, dwiretnaningsih81@yahoo.co.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Vertigo merupakan fenomena yang terkadang sering ditemui di masyarakat. Vertigo adalah suatu gejala atau perasaan dimana seseorang atau benda disekitarnya seolah-olah sedang bergerak atau berputar, yang biasanya disertai dengan mual atau kehilangan keseimbangan. Di Indonesia angka kejadian vertigo juga sangat tinggi, pada tahun 2010 dari usia 40 sampai 50 tahun sekitar 50% yang merupakan keluhan nomor tiga paling sering dikeluhkan oleh penderita yang datang ke rumah sakit, setelah nyeri kepala dan stroke. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam pada pola tidur pasien lansia dengan vertigo di kabupaten pati.

Metode: Penelitian ini menggunakan penelitian studi kasus. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi PSQI dan catatan dokumentasi pasien. Relaksasi nafas dalam dilakukan 6 kali selama 2 minggu dengan waktu 15 menit yang dilakukan pada malam hari sebelum tidur dan sesudah bangun tidur.

Hasil: Berdasarkan hasil menunjukkan setelah lansia melakukan rutin melakukan teknik relaksasi nafas dalam pada pola tidur lansia terjaga

Kesimpulan: ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam pada pola tidur pasien lansia dengan vertigo di kabupaten pati

Kata Kunci: relaksasi nafas dalam, pola tidur, pasien lansia vertigo

Daftar Pustaka : 20 (2010-2019)

ABSTRACT

Background: Vertigo is a phenomenon that is sometimes encountered in society. Vertigo is a symptom or feeling in which a person or object seems to be moving or turning, which is usually accompanied by nausea or loss of balance. In Indonesia, the incidence of vertigo is also very high, in 2010, from the age of 40 to 50 years, around 50%, which is the third most frequently complained of complaints by sufferers who come to the hospital, after headaches and strokes. This study aims to determine the effect of deep breath relaxation techniques on the sleep patterns of elderly patients with vertigo in pati district.

Methods: This study uses descriptive research. The instruments used were PSQI observation sheets and patient documentation notes. Deep breath relaxation is carried out 6 times for 2 weeks with a time of 15 minutes which is done at night before going to bed and after waking up.

Results: Based on the results, it shows that after the elderly routinely perform breath relaxation techniques in the sleep patterns of the elderly, they are awake

Conclusion: There is an effect of deep breath relaxation techniques on the sleep patterns of elderly patients with vertigo in pati district

Keywords: deep breath relaxation, sleep patterns, vertigo elderly patients

Bibliography: 20 (2010-2019)

PENDAHULUAN

Vertigo adalah sensasi gerakan atau rasa gerak dari tubuh seperti rotasi (memutar) tanpa sensasi peputaran yang sebenarnya, dapat sekelilingnya terasa berputar atau badan yang berputar. Vertigo termasuk ke dalam gangguan keseimbangan yang dinyatakan sebagai pusing, pening, sempoyongan, rasa seperti melayang atau dunia seperti berjungkir balik.). (akbar, 2013)

Vertigo merupakan keluhan yang sering dijumpai dalam praktik, yang sering digambarkan sebagai rasa berputar, rasa oleng, tak stabil atau rasa pusing (Aging, n.d.). Vertigo merupakan suatu fenomena yang terkadang sering ditemui di masyarakat. Vertigo adalah suatu gejala atau perasaan dimana seseorang atau benda disekitarnya seolah-olah sedang bergerak atau berputar, yang biasanya disertai dengan mual atau kehilangan keseimbangan. (Suntarni, 2018)

Di Indonesia angka kejadian vertigo juga sangat tinggi, pada tahun 2010 dari usia 40 sampai 50 tahun sekitar 50% yang merupakan keluhan nomor tiga paling sering dikeluhkan oleh penderita yang datang ke rumah sakit, setelah nyeri kepala dan stroke (sumarliah, 2018)Umumnya vertigo ditemukan sebesar 15% dari keseluruhan populasi dan hanya 4-7% yang diperiksa ke dokter (triyanti, 2018)

Umumnya keluhan vertigo menyerang sebentar saja, hari ini terjadi, besok hilang, namun ada kalanya vertigo yang kambuh lagi setelah beberapa bulanatau beberapa tahun. Penyebab vertigo umumnya terjadi disebabkan oleh stress, mata lelah, dan makan atau minum. (Komala & Ns. Mukhamad Musta'in, S.Kep., 2019)

Menurut Dorland, 2002 (dalam (Okatavia, 2014) Tidur adalah keadaan terjadinya perubahan kesadaran atau ketidaksadaran parsial individu yang dapat di bangunkan. Tidur dapat diartikan sebagai periode istirahat untuk tubuh dan pikiran, kemauan dan kesedaran ditanggihkan sebagaian atau seluruh dimana fungsi-fungsi tubuh sebagian dihentikan.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu penyakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, tingkat kecemasan , motivasi dan obat-obatan (wartinah, 2006) dengan ini Teknik relaksasi nafas dalam menurut likah, 2008 yaitu proses yang dapat melepaskan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan baik pikiran maupun tubuh. Teknik relaksasi dapat meningkatkan kosentrasi pada diri, mempermudah pengaturan nafas dalam, meningkatkan oksigen dalam darah danmemberikan rasa tenang sehingga membuat diri menjadi rileks dan terhindar dari gangguan tidur. (Cahyaningsih, 2016)

Menurut (arif, 2014) terapi nafas dalam mengatur pola nafas yang dapat merangsang saraf parasimpatis menghambat sistem pusat simpatis untuk mengendalikan denyut jantung sehingga menyebabkan tubuh menjadi rilek, teknik relaksasi nafas dalam sebagai rangsang berbagai panca indera, sehingga ketegangan akan dikeluarkan dan tubuh akan menjadi rileks dan nyaman. Tujuan penelitian untuk menerapkan relaksasi nafas dalam pada pola tidur pasien lansia dengan vertigo.

METODE

Penelitian menggunakan metode *deskriptif* pada lansia yang menderita vertigo yang di dilakukan selama 2 minggu Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi psqi

pola tidur dan catatan dokumentasi pasien. Data dianalisis berdasarkan hasil wawancara, pengukuran pola tidur. (notoatmojo S, 2012) Relaksasi nafas dalam dilakukan 6 kali selama 2 minggu dengan waktu 15 menit yang dilakukan pada malam hari sebelum tidur dan sesudah bangun tidur. (nursalam, 2016) Penelitian dilakukan di dengan kriteria :

1. Kriteria Inklusi
 - a. Lansia yang sering mengeluh kepala pusing berputar-putar
 - b. Lansia yang berusia ≥ 60 tahun
 - c. Lansia yang bersedia menjadi responden
 - d. Lansia yang mengalami gangguan pada tidur.
2. Kriteria Eksklusi
 - a. Penderita vertigo dibawah usia < 60 Tahun
 - b. Penderita vertigo yang tidak bersedia

Hasil Penelitian dilakukan di Pati tanggal Juli - Agustus 2020. Ada 2 responden dalam penelitian ini yang memenuhi kriteria inklusi sebagai subyek pemeriksaan yaitu Ny. P yang berusia 66 tahun, beragama islam, Ny. P selain mempunyai penyakit vertigo Ny. P juga mempunyai penyakit DM klien mengalami Vertigo lebih dari 40 tahun dan responden yang ke 2 yaitu Tn. U usia 64 tahun beragama islam, pekerjaan sebagai Wiraswasta, memiliki riwayat jantung, Vertigo lebih dari 20 tahun klien menderita vertigo

Tabel 1
Hasil Wawancara Pre dan Post Intervensi
(n=2)

Respon den	Data Fokus (Pre)	Data Fokus (Post)
P1	<i>“beberapa bulan terakhir ini mengeluh sulit tidur karena vertigo sering kambuh akhir- akhir ini, sudah mengkonsumsi obat anjuran dari dokter susah tidur masih dan ditambah kepala pusing seperti dibolak - balik”</i>	<i>“pola tidur sudah mulai kembali lagi tidur sudah mulai nyenyak dan jarang sekali terbangun saat malam hari, klien juga lebih tenang, rileks bertenaga dan segar saat bertemu.</i>
P2	<i>“saya sakit vertigo sudah lama sekitar lebih dari 20 tahunan karena pola hidup yang kurang baik suka minum- minuman jamu bukan obat resep dokter dan pola tidur tidak teratur menjadikan setiap malam susah untuk tidur”.</i>	<i>“selama diberi arahan dan terapi Tn. U berangsur mengurangi minum- minuman jamu dan melakukan teknik relaksasi nafas dalam saat sebelum tidur dan sesudah bangun tidur pasien mengatakan badannya lebih segar, sehat dan sakit kepala sudah mulai berangsur menghilang sedikit demi sedikit, Tn. U sekarang lebih bertenaga”.</i>

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan setelah lansia melakukan rutin melakukan teknik relaksasi nafas dalam pola tidur lansia sekarang berangsur membaik dari pada sebelumnya lansia sekarang lebih rileks, tenang, lebih bertenaga, fresh. Melalui relaksasi lansia dilatih untuk memunculkan respon relaksasi sehingga dapat mencapai keadaan tenang. Kondisi rileks yang dirasakan tersebut karena latihan relaksasi yang dapat memberikan pemijatan halus pada berbagai kelenjar-kelenjar pada tubuh, mengembalikan pengeluaran hormon yang secukupnya sehingga keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran sehingga mudah untuk tertidur.

Menurut penelitian (Cahyaningsih, 2016) dengan judul pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur di UPT Wredha Budi Dharma Ponggalan Giwangan Umbulharjo Yogyakarta dengan hasil *P Value* 0,0005 ($p < 0,05$) hasil penelitian setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur lansia, tingkat kualitas tidur lanjut usia terlihat lebih lebih terkontrol kualitas tidur pada lansia.

Menurut (Publikasi et al., 2017) dengan judul pengaruh terapi relaksasi nafas Progresif terhadap kualitas tidur pada lansia didusun dengan hasil *P Value* 0,038 hasil penelitian sebelum dan setelah diberikan relaksasi progresif pada lansia didapatkan kualitas tidur lansia mengalami perubahan kualitas tidur yang baik. Melalui relaksasi lansia dilatih untuk memunculkan respon relaksasi sehingga dapat mencapai keadaan tenang. Kualitas tidur yang cukup maka akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbagun, sehingga orang-orang tersebut tidak memeplihatkan lelah, gelisah, lesu, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, perhatian terpecah, sakit kepala, sering menguap atau mengatuk.

Menurut (Azizah, 2013) hasil penelitian teknik relaksasi nafas dalam mampu merangsang tubuh untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keseimbangan tubuh dan pikiran, karena nafas dianggap membuat tubuh menjadi rileks sehingga berdampak pada keseimbangan tubuh.

Menurut (Aprianto et al., 2013) terapi nafas dalam mengatur pola nafas yang dapat merangsang saraf parasimpatis menghambat sistem pusat simpatis untuk mengendalikan denyut jantung sehingga menyebabkan tubuh menjadi rilek, teknik relaksasi nafas dalam sebagai rangsang berbagai panca indera, sehingga ketegangan akan dikeluarkan dan tubuh akan menjadi rileks dan nyaman.

Menurut (Widyaningrum et al., 2019) Dukungan keluarga berperan penting dengan simpati dan empati yang diberikan oleh keluarga kepadanya baik berupa barang, jasa, informasi, nasehat, yang mana membuat lansia merasa, disayang, dicintai, dihargai dan memiliki semangat atau motivasi untuk berperilaku selalu sehat. Dukungan keluarga dapat dilakukan dengan memberi motivasi, mengingatkan dalam hal minum obat, mendengarkan lansia dalam bercerita, menyediakan biaya pengobatan, mengawasi lansia dalam meminum obat. Dukungan dari keluarga membuat penderita tidak merasa terbebani dengan penyakit yang dideritanya sehingga keluarga dapat meningkatkan semangat dan motivasi untuk berperilaku sehat.

Kesimpulan

Setelah dilakukan studi kasus, dan pembahasan Tentang teknik relaksasi nafas dalam didapatkan kualitas tidur lansia yang diberikan relaksasi nafas dalam memiliki kualitas tidur lebih baik dibandingkan dengan kualitas tidur lansia yang tidak diberikan intervensi terapi relaksasi nafas dalam. Hal ini menunjukkan ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap pola tidur pada lansia dengan vertigo.

DaftarPustaka

Aging, S. (n.d.). *Neurology in Elderly Hope for Healthy and Successful Aging*.

akbar, muhammad. (2013). No Title. *Diagnosis Vertigo. Makalah Bagian Ilmu Penyakit Saraf Fakultas Kedokteran Universitas Hassanudin Makassar*.

Aprianto, D., Kristiyawati, S. P., & Purnomo, E. C. (2013). Efektifitas Tehnik Relaksasi Imajinasi Terbimbing dan Nafas dalam terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien

- Pre Operasi. *STIKES Telogorejo*, 2, 24–26.
- arif. (2014). No Title. *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wredha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta*.
- Azizah, N. (2013). *Aplikasi relaksasi napas dalam sebagai upaya penurunan skala nyeri menstruasi (Disminore) pada siswi Mts*.
- Cahyaningsih, A. W. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Wredha Budi Dharma Ponggalan Giwangan Umbulharjo Yogyakarta. *E-Journal UNISA Yogyakarta*, 1–15.
- Komala, N. K. R., & Ns. Mukhamad Musta'in, S.Kep., M. K. (2019). *Karya Tulis Ilmiah Pengelolaan Nyeri Akut pada Tn . K dengan Vertigo di ruang Bougenfil RSUD Ungaran*.
- notoatmojo S. (2012). No Title. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku esehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- nursalam. (2016). No Title. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Ed. 4. Jakarta: Salemba Medika*.
- Okatavia, D. (2014). No Title. *Hubungan Stres Dan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Dengan Tidur Lansia Di UPT Werdha Dharma Ponggalan Giwangan Umbulharjo Yogyakarta*.
- Publikasi, N., Harniati, H., Studi, P., Keperawatan, I., & Kesehatan, F. I. (2017). *Pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap kualitas tidur pada lansia di dusun godegan tamantirto kasihan bantul*.
- sumarliah, sri. (2018). No Title. *Jurnal Penelitian Pengaruh Senam Vertigo Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Pasien Vertigo Di Rs Siti Khodijah Sepanjang*.
- Suntarni, sri. (2018). No Title. . . *Bunga Rampai Vertigo. Gadjah Mada University Pess : Yogyakarta*.
- triyanti, nike. (2018). No Title. *Pengaruh Pemberian Terapi Fisik Brandt Daroff Terhadap Vertigo Di Ruang Ugd Rsud Dr. R Soedarsono Pasuruan*.
- Widyaningrum, D., Retnaningsih, D., & Tamrin, T. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 2(2), 21. <https://doi.org/10.32584/jikk.v2i2.411>