

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Lima, Fransisco & Barros (2012), mendefinisikan tidur sebagai suatu kondisi dimana proses pemulihan harian terjadi. Tidur merupakan sebuah perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu yang ditandai dengan penyediaan waktu untuk perbaikan dan kesembuhan sistem tubuh dengan cara memperoleh tidur yang cukup (Potter & Perry, 2006). Kebutuhan tidur yang tidak tercukupi akan menyebabkan terjadinya gangguan tidur. Gangguan tidur dapat dialami oleh semua lapisan masyarakat, termasuk pada pasien yang menjalani hemodialisis.

Angka kejadian gagal ginjal di dunia berdasarkan Badan Kesehatan Dunia/WHO (2010) adalah lebih dari 500 juta orang dan yang bergantung pada hemodialisis sebanyak 1,5 juta orang. Insiden dan prevalensi gagal ginjal kronik meningkat sekitar 8% setiap tahunnya di Amerika Serikat (Sudoyo, dkk, 2009). Sedangkan di Indonesia menurut PERNEFRI (Perhimpunan Nefrologi Indonesia), pada tahun 2007 terdapat sekitar 70.000 orang penderita gagal ginjal kronik dan hanya 13.000 orang yang menjalani hemodialisis (Suharjono, 2010). Berdasarkan profil RSUP DR. M. Djamil Padang terdapat peningkatan pasien yang menjalani

hemodialisis setiap tahun yaitu pada tahun 2011 sebanyak 7.556 orang, 2012 sebanyak 8.365 orang dan pada tahun 2013 menjadi 9.180 orang.

Hemodialisis merupakan salah satu terapi pengganti untuk menggantikan sebagian kerja atau fungsi ginjal dalam mengeluarkan sisa hasil metabolisme dan kelebihan cairan serta zat-zat yang tidak dibutuhkan tubuh. Pada gagal ginjal kronik hemodialisis dilakukan secara rutin (2-4 kali seminggu) selama 2-5 jam (Rahardjo, dkk, 2007). Ketergantungan pasien terhadap mesin hemodialisis merupakan stressor yang dapat menimbulkan depresi pada pasien hemodialisis dengan prevalensi 15-69%. Kondisi depresi dapat mempengaruhi fisik pasien sehingga timbul *fatigue* dan gangguan tidur (Septiwi, 2013).

Gangguan tidur dialami oleh setidaknya 50-80% pasien yang menjalani hemodialisis (Merlino, dkk, 2006; Kosmadakis & Medcalf, 2008). Sabry, dkk (2010) dalam penelitiannya mengenai *Sleep disorders in haemodialysis patient* menjelaskan bahwa prevalensi gangguan tidur pada 88 pasien hemodialisis kronis selama 4 bulan adalah 79,5%, dan gangguan tidur yang paling umum adalah insomnia (65,9%), diikuti oleh RLS/*Restless Leg Syndrom* (42%), *obstructive sleep apnea syndrome/OSAS* (31,8%), mendengkur (27,3%), *excessive daytime sleepiness/EDS* (27,3%), narkolepsi (15,9 %), dan tidur berjalan (3,4%). Insomnia berkorelasi dengan anemia, kecemasan, depresi dan RLS. RLS berkorelasi dengan hipoalbuminemia, anemia, hiperfosfatemia. EDS berkorelasi dengan OSAS, mendengkur, dan kekhawatiran sosial.

Gangguan tidur pada pasien hemodialisis mempengaruhi kualitas tidur dari segi tercapainya jumlah atau lamanya tidur. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur (Hidayat, 2006) yang dapat ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidur pada malam hari, seperti kedalaman tidur, kemampuan untuk tetap tertidur, kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis (Lai, 2001 dalam Wavy, 2008). Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh gangguan tidur. Dengan kata lain, memiliki kualitas tidur baik sangat penting dan vital untuk hidup sehat semua orang (Potter & Perry, 2006).

Kualitas tidur pada pasien hemodialisis dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti faktor biologis (De Santo, dkk, 2008), faktor psikologis (Unruh, dkk, 2006) dan faktor dialisis (Merlino, dkk, 2006; Unruh, dkk, 2006). Kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada aktifitas keseharian individu, seperti komponen fisik dan kehidupan mental (Turkmen, dkk, 2012), penurunan kinerja (Tsay, Rong dan Lin, 2003), disfungsi kognitif dan memori (Kang dkk, 2012), menurunnya kemampuan untuk membuat keputusan dan berkonsentrasi dalam aktivitas harian serta meningkatkan iritabilitas (Potter & Perry, 2006).

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur termasuk pada pasien yang menjalani hemodialisis (Tsay, Rong dan Lin, 2003) seperti obat komplementer/alternatif, suplemen herbal, intervensi perilaku seperti terapi relaksasi, serta dengan terapi farmakologis (Yeung dkk, 2012). Terapi

farmakologis yaitu terapi dengan menggunakan obat-obatan seperti golongan obat hipnotik, antidepresan, terapi hormone melatonin dan agonis melatonin, antihistamin serta antisedatif. Sedangkan, terapi non farmakologis yang sering digunakan salah satunya adalah teknik relaksasi.

Menurut Potter & Perry (2006) relaksasi merupakan kebebasan mental dan fisik dari ketegangan stres. Teknik relaksasi memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik, cemas dan kurangnya kebutuhan tidur, serta marah yang ditunjukkan. Relaksasi dapat dilakukan pada individu atau kelompok dan dibutuhkan kontrol perasaan serta lingkungan. Salah satu teknik relaksasi yang ditoleransi lebih baik oleh pasien hemodialisis yang mengalami gangguan tidur adalah Teknik Relaksasi Benson (Rambod, dkk, 2013).

Teknik relaksasi benson diidentifikasi oleh Benson (2000) dapat menyelesaikan relaksasi semua otot dan merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu (Green dan Setyawati 2005). Teknik relaksasi benson dapat menurunkan kecemasan, mengatasi serangan hiperventilasi, mengurangi sakit kepala, nyeri punggung, angina pektoris, hipertensi, gangguan tidur dan mengurangi stres (Benson, 2000). Kelebihan dari teknik ini merupakan salah satu metode yang hemat biaya dan mudah digunakan serta tidak memiliki efek samping (Rambod, dkk, 2013).

Teknik relaksasi benson merupakan teknik latihan nafas. Dengan latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar *pituitary* untuk meningkatkan produksi *Proopioidmelanocortin* (POMC) sehingga produksi *enkephalin* oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar *pituitary* juga menghasilkan β *endorphin* sebagai neurotransmitter. Dengan meningkatnya *enkephalin* dan β *endorphin*, pasien akan merasa lebih rileks dan nyaman dalam tidurnya sehingga kualitas tidur pasien menjadi baik (Taylor, 1997 dalam Risnasari, 2005).

Penelitian mengenai teknik relaksasi benson telah dilakukan oleh Masoume Rambod, dkk (2013) dengan judul “*The Effect of Benson’s Relaxation Technique on the Quality of Sleep of Iranian Hemodialysis Patient: A Randomized Trial*” dengan hasil menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pasien hemodialisis yang mengalami gangguan tidur mengenai perubahan nilai rata-rata dari *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI), seperti gangguan tidur, disfungsi siang hari, penggunaan obat tidur, dan kualitas tidur subyektif serta skor PSQI secara keseluruhan pada minggu ke-8 intervensi ($p < 0,05$).

Penelitian lain juga dilakukan oleh Anggrasari (2013) dalam penelilitannya “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada

Lansia” menunjukkan sebagian besar lansia kebutuhan tidurnya relatif kurang sebelum dilakukan latihan teknik relaksasi benson. Kebutuhan tidur pada lansia sesudah dilakukan latihan teknik relaksasi benson menunjukkan kebutuhan tidur yang baik sebanyak 50% dan kebutuhan tidur cukup sebanyak 50%. Penelitian serupa juga dilakukan Muhammad, dkk (2013) terhadap kualitas tidur lansia dan menunjukkan kualitas tidur lansia sebelum dilakukan teknik relaksasi benson seluruhnya tidak terpenuhi sebanyak 25 responden. Kualitas tidur lansia sesudah dilakukan teknik relaksasi Benson terpenuhi sebanyak 19 responden.

Survei awal peneliti pada bulan Mei 2014 di Unit Hemodialisis RSUP Dr. M. Djamil Padang didapatkan hasil wawancara terpimpin terhadap 10 orang pasien yang menjalani hemodialisis, bahwa 7 dari 10 pasien mengatakan memiliki kualitas tidur yang buruk secara keseluruhan. Selama seminggu terakhir, 3 orang diantaranya mengatakan tidak dapat bernafas dengan nyaman saat akan tertidur. 5 orang diantaranya menyatakan lebih dari 30 menit untuk memulai tertidur dan menggunakan obat tidur untuk membantu tidur, dan 7 pasien mengatakan bangun terlalu cepat di pagi hari.

Berdasarkan fenomena dan hasil survei di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Skor Kualitas Tidur pasien yang menjalani Hemodialisis di Unit Hemodialisis RSUP Dr. M. Djamil Padang”.

B. Penetapan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti merumuskan masalah bagaimana pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap skor kualitas tidur pada pasien yang menjalani hemodialisis di Unit Hemodialisis RSUP Dr. M. Djamil Padang.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap skor kualitas tidur pasien yang menjalani hemodialisis di Unit Hemodialisis RSUP Dr. M. Djamil Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran skor kualitas tidur pasien yang menjalani hemodialisis sebelum diberikan Teknik Relaksasi Benson di unit Hemodialisis RSUP Dr. M. Djamil Padang.
- b. Mengetahui gambaran skor kualitas tidur pasien yang menjalani hemodialisis setelah diberikan Teknik Relaksasi Benson di unit Hemodialisis RSUP Dr. M. Djamil Padang.
- c. Mengetahui pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap skor kualitas tidur pasien yang menjalani Hemodialisis di Unit Hemodialisis RSUP Dr. M. Djamil Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan pada perawat Rumah Sakit Dr. M. Djamil Padang khususnya di Unit Hemodialisis menambah informasi perawat mengenai alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur pasien dengan teknik relaksasi benson dan juga memenuhi tugas perawat dalam pengidentifikasian dan penanganan gangguan tidur pasien.

2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti terutama mengenai pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pasien yang menjalani hemodialisis.

3. Bagi Pasien yang menjalani hemodialisis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan dapat diterapkan oleh pasien mengenai terapi relaksasi benson dalam meningkatkan kualitas tidur pasien sehari-hari.