



Penerapan Hipnoterapi Insomnia untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia yang Mengalami Insomnia

Kharisma Novalia^{*}, Norma Risnasari, Dhian Ika Prihananto

Universitas Nisantara PGRI Kediri

*Email korespondensi: novaliakharisma170@gmail.com

Diterima: 2 November 2022

Dipresentasikan: 12 November 2022

Disetujui terbit: 20 Desember 2022

ABSTRAK

Insomnia merupakan suatu keadaan ketika seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak, sering terjaga saat tidur, sulit memulai tidur, dan bahkan tidak bisa mencapai kualitas tidur yang normal. Insomnia paling sering terjadi pada lansia yang dipengaruhi oleh faktor usia, gaya hidup, lingkungan, dan pola makan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi peningkatan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi insomnia pada lansia Dusun Jabon, Desa Drenses, Kecamatan Kertosono, Kabupaten Nganjuk. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus Subyek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 2 lansia yang menderita insomnia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur yang akan dilakukan tindakan hipnoterapi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner dari Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-*Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Pada tahap ini peneliti dapat melihat buku Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) atau menambah teknik analisa yang lain dengan sumber literatur yang berbeda. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan hipnoterapi insomnia kedua responden mengalami insomnia berat. Sebelum di berikan hipnoterapi insomnia kedua responden mengalami kualitas tidur yang sangat buruk dengan skor responden 1 20 dan responden 2 21. Setelah di berikan hipnoterapi insomnia terdapat peningkatan kualitas tidur dari skor 20 menjadi 7 pada responden 1 dan penurunan skor dari 21 menjadi 6 pada responden 2. Berdasarkan hasil penelitian terdapat peningkatan kualitas tidur pada lansia setelah dilakukan hipnoterapi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif tindakan non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan insomnia.

Kata Kunci: Lansia Insomia, Hipnoterapi Insomnia, Kualitas Tidur

PENDAHULUAN

Insomnia merupakan suatu keadaan ketika seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak, sering terjaga saat tidur, sulit memulai tidur, dan bahkan tidak bisa mencapai kualitas tidur yang normal (Priyoto, 2015 dalam Etyca, dkk, 2017). Hipnoterapi insomnia kini banyak dimanfaatkan sebagai metode pengobatan salah satunya sebagai pengobatan untuk penyembuhan penderita insomnia. Hipnoterapi insomnia bekerja dengan cara memasuki alam bawah sadar seseorang, lalu memberikan sugesti tertentu untuk membantu proses penyembuhan (Pratikno, 2011).

Prevalensi insomnia pada lansia tahun 2014 di indonesia sekitar 10%. Pada tahun 2015 sekitar 15% dan pada tahun 2016 sekitar 17% artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk indonesia menderita insomnia. Di jawa timur 45% dari jumlah lansia juga dilaporkan mengalami gangguan tidur di malam hari. Dari laporan data lansia diwilayah Nganjuk jumlah lansia sebanyak 163.897 lansia dengan kasus insomnia sebanyak 10.000 lansia dan di wilayah kertosono terdapat jumlah lansia sebanyak 8.064 lansia dengan kasus insomnia 500 lansia. Jumlah lansia di dusun jabon berjumlah 150 lansia dengan kasus insomnia berjumlah 35 orang (Dinkes, 2019).

Peningkatan usia harapan hidup lansia tidak hanya terjadi di negara berkembang seperti Indonesia, namun juga terjadi di negara-negara maju seperti Amerika. Proses degeneratif yang terjadi pada lansia akan menurunkan produksi hormon, khususnya hormon yang diskresi pada malam hari, sehingga menyebabkan lansia tidak mengantuk dan sulit memulai tidur. Selain proses degeneratif, terdapat faktor penyebab terjadinya insomnia pada lansia, yaitu faktor eksternal (seperti : obat-obatan, kondisi lingkungan, udara dalam ruangan, suara, pencahayaan kamar) sedangkan faktor internal meliputi psikologis (kecemasan, depresi, stress) dan fisiologis. Hal tersebut berdampak berkurangnya waktu tidur lansia dan penurunan kualitas tidur lansia (Priyoto, 2015 dalam Etyca, dkk, 2017).

Insomnia bisa memberi sedikit atau banyak dampak pada kualitas hidup, produktivitas, hingga keselamatan seseorang. Pada kondisi yang parah, dampak insomnia bisa meliputi: Lebih mudah menderita depresi Kurang tidur dapat memberi kontribusi pada timbulnya suatu penyakit, termasuk penyakit jantung. Dampak mengantuk atau ketiduran di siang hari dapat mengancam keselamatan kerja, termasuk mengemudi kendaraan Kehilangan banyak waktu pekerjaan Tidur malam yang buruk dapat menurunkan kemampuan dalam memenuhi tugas harian serta kurang menikmati aktivitas hidup (Hadi, 2020).

Pencegahan yang dapat di lakukan agar tidak terkena penyakit insomnia adalah Mengelola stress dengan efektif, salah satunya dengan melakukan teknik relaksasi pernafasan dan berpikir positif. Olahraga rutin. Menghindari kafein, alkohol, rokok, coklat, makanan bercita rasa kuat, maupun bersoda beberapa jam sebelum tidur. Menghindari tidur siang (diperbolehkan maksimal 30 menit). Upaya penyembuhan insomnia dapat berupa terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi yang bisa digunakan untuk menangani gangguan tidur adalah benzodiazepine (alprazolam, clonazepam), agonis reseptor melatonin (ramelteon, tasimelteon), Z-drugs (zolpidem, zopiclone, eszopiclone, zaleplon), orexin antagonist (suvorexant), antidepresan (mirtazapine, trazodone, amitriptyline), dan antihistamin. Salah satu upaya non-farmakologi untuk mengatasi insomnia adalah dengan terapi hipnoterapi insomnia. Hipnoterapi adalah aplikasi hipnotis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik (Arter, 2014).

Berdasarkan uraian diatas maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan terapi hipnoterapi insomnia untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia di Dusun Jabon Desa Drenges Kcamatan Kertosono.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi insomnia. Studi kasus adalah penelitian yang dilakukan dengan meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal dengan pokok pertanyaan yang berkenaan dengan “*how*” atau “*why*”. Unit tunggal dapat berarti satu orang atau sekelompok penduduk yang terkena suatu masalah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil pengukuran nilai insomnia sebelum di berikan hipnoterapi insomnia

Subyek	Nilai Insomnia	Kriteria Penilaian
Tn.A	21	Insomnia berat
Ny.S	24	Insomnia berat

Tabel 2. Hasil pengukuran kualitas tidur lansia sebelum di berikan hipnoterapi insomnia

Subyek	Nilai Kualitas Tidur	Kriteria Penilaian
Tn.A	20	Sangat buruk
Ny.S	16	Sangat buruk

Tabel 3. Hasil pengukuran kualitas tidur lansia setelah di lakukan hipnoterapi

Subyek	Nilai Kualitas Tidur	Kriteria penilaian
Tn.A	7	Cukup baik
Ny.S	6	Cukup baik

Hasil pengukuran tingkat insomnia sebelum diberikan hipnoterapi insomnia

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 2 responden dengan menggunakan instrument penelitian berupa kuesioner KSPBJ-IRS sebelum diberikan hipnoterapi diperoleh skor insomnia yang sangat berat. Skor sebelum diberikan Hipnoterapi Responden1 nilai 21 dan responden2 24. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan memberikan kuesioner PKSPBJ-IRS pada lansia didapatkan lansia mengeluh mengalami kesulitan untuk memulai tidur, bermasalah untuk memejamkan mata, terjaga terlalu awal setiap malamnya.

Dengan rentang usia 63 tahun hingga 78 tahun lansia mengalami insomnia dengan tanda mengalami kelelahan, tidak semangat untuk beraktivitas, mengantuk, pusing, cemas, dan depresi. Sama halnya yang dikemukakan oleh Amir (2017)

Berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh nursamu yang berupa metode penelitian kuantitatif dengan di lakukan pengukuran pada lansia dengan intervensi sebelum dan sesudah hipnoterapi insomnia menunjukkan hasil bahwa hipnoterapi insomnia berpengaruh untuk menurunkan skor insomnia dari insomnia ringan menjadi insomnia berat.

dampak yang serius dialami lansia yang mengalami insomnia seperti mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan menurunnya kualitas hidup.

Pengukuran Kualitas Tidur lansia sebelum diberikan hipnoterapi insomnia

Dari hasil penelitian sebelum di berikan perlakuan hipnoterapi responden mempunyai kualitas tidur yang sangat buruk responden1 mendapatkan nilai 20 dan responden2 mendapatkan nilai 16.

Gangguan pemenuhan kebutuhan tidur secara umum merupakan keadaan individu mengalami perubahan dalam jumlah dan kualitas pola istirahat yang menyebabkan ketidaknyamanan sehingga mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari (*National Sleep Foundation*, 2012).

Berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh I Gede juanamasta yang berupa metode penelitian Pre-Eksperimen design dengan dilakukan pengukuran pada lansia dengan intervensi sebelum dan sesudah hipnoterapi insomnia menunjukkan hasil bahwa hipnoterapi insomnia berpengaruh untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Peneliti menyimpulkan kondisi distress psikologis menjadi pemicu gangguan pemenuhan tidur yang menyebabkan susah untuk tertidur dan mempertahankan tidur, serta mimpi buruk akibatnya setelah tidur badan tidak segar, tidur kurang puas, badan terasa letih dan lemah, sakit kepala disiang hari, dan mengantuk disiang hari.

Pengukuran kualitas tidur lansia setelah dilakukan hipnoterapi insomnia.

Setelah di berikan hipnoterapi insomnia pada hari pertama nilai kualitas tidur responden1 yaitu 20, nilai kualitas responden2 yaitu 21 dari hasil data tersebut menunjukkan

bahwa belum adanya perubahan di hari pertama. Pada hari kedua mulai mengalami peningkatan nilai kualitas tidur dengan nilai responden1 yaitu nilai 16, responden2 yaitu 14. Pada hari ke tiga responden1 dan responden2 sama-sama mengalami peningkatan kualitas tidur dengan nilai responden1 memiliki nilai kualitas tidur 7, Responden2 memiliki nilai kualitas tidur 6.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Widiasih yang berupa metode penelitian kuantitatif dengan dilakukan terapi insomnia sebelum dan sesudah menunjukkan bahwa hipnoterapi insomnia berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur.

Rasa mengantuk yang berlebihan pada lansia indikasi sebab utama masalah tidur yang menghasilkan kemunduran yang berkelanjutan tidur malam. Sakit kepala yang dirasakan disebabkan karena kurang istirahatnya otak, yang membuat sistem kerja otak berlebih sehingga mempengaruhi daerah bagian kepala. Rasa kurang puas terhadap tidur, badan terasa lemas letih lesu, sakit kepala dan mengantuk yang berlebihan disiang hari merupakan akibat dari penurunan kualitas dan kuantitas tidur.

Keadaan relaksasi setelah dilakukan hipnosis dapat meningkatkan rasa kenyamanan responden saat berada di tempat tidur, sehingga responden dengan mudah dapat tertidur, pikiran yang rileks mengurangi timbulnya mimpi, menurunkan frekuensi terbangun dan meningkatkan total waktu tidur malam.

Selain faktor hipnoterapi, terapis juga memberikan pelatihan *self-hypnosis* pada responden, *self-hypnosis* merupakan hipnosis diri yang membantu responden mencapai keadaan rileks tanpa dibantu oleh terapis. Perubahan yang terjadi pada 2 responden perlakuan dipenerapakan oleh hipnosis diri, dari evaluasi terapi sebelumnya yang dilakukan oleh hipnoterapis tiap pertemuan responden mengungkapkan hipnosis diri sangat berpenerapan. Responden mengatakan hipnosis diri baru dapat digunakan dengan baik setelah pertemuan kedua, reponden menggunakan hipnosis diri satu hingga dua kali dalam seminggu. Responden yang banyak menggunakan hipnosis diri adalah responden yang mengalami insomnia berat.

Skor 2 responden setelah di berikan hipnterapi menjadi insomnia ringan dan kualitas tidur membaik. Berdasarkan penelitian dan literatur peneliti menyimpulkan keadaan tubuh yang rileks sangat membantu seseorang untuk mencapai tidur dan mempertahankan tidurnya, sehingga kualitas tidur yang diharapkan dapat tercapai.

KESIMPULAN

Terdapat perubahan peningkatan kualitas tidur pada lansia setelah di berikan hypnoterapi insomnia selama 3 hari berturut turut.

DAFTAR RUJUKAN

- Amir, Nurmiati. 2017. *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia - Diagnosis dan Penatalaksanaan*. Cermin Dunia Kedokteran 34 (4): p.196-206.
- Ethyca, Sari and Aristina Halawa.(2017). *Senam Lansia Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Wreda Usia Anugerah Surabaya.*" Prosiding Seminar Nasional dan Workshop Publikasi Ilmiah