

Penerapan Terapi *Guided Imagery* untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia : Studi Kasus

Application of Guided Imagery Therapy to Improve Sleep Quality of the Elderly: A Case Study

¹Ni Luh Emilia, ¹Ni Putu Angelina

¹Program Keperawatan STIKes Bala Keselamatan Palu, Indonesia

ARTIKEL INFO

Article history
Received : 02-08-2023
Accepted : 11-09-2023

Keywords :
Elderly
Guided Imagery
Sleep Pattern Disorders

Kata Kunci :
Gangguan Pola Tidur
Guided Imagery
Lansia

Correspondence :
Ni Luh Emilia
Email: -@gmail.com

ABSTRACT

Poor sleep quality is often experienced by the elderly, so it is necessary to get attention with specific strategies and techniques in solving problems. Guided imagery therapy is one of the right choices. Based on this, this study aims to determine the effect of implementing guided imagery therapy in improving sleep quality. The research design of this case study was descriptive with 1 respondent. Data collection was carried out by means of interviews, observation and physical examination. The research instrument is the PSQI assessment format. Data reduction, presentation and conclusion is the data analysis that will be carried out. The results, after 4 sessions of therapy, it was found that the quality of the client's sleep improved with the data the client said the client felt calm regardless of the client's thoughts that it was difficult to start sleeping and the PSQI results before therapy were 10 with moderate sleep quality problems and after therapy it became 7 with mild sleep quality problems. The conclusion from this case study is that sleep quality improves. It is expected that nursing care with the implementation of guided imagery therapy can be applied in nursing activities, especially the elderly community by considering the type of sleep quality, length and time of administration so that it really becomes effective in overcoming sleep pattern disturbances.

ABSTRAK

Kualitas tidur yang buruk sering dialami oleh lansia sehingga perlu mendapatkan perhatian dengan strategi dan teknik-teknik khusus dalam menyelesaikan masalah. Terapi guided imagery menjadi salah satu pilihan yang tepat. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan implementasi terapi guided imagery dalam meningkatkan kualitas tidur. Desain penelitian studi kasus ini adalah deskriptif dengan responden 1 orang, pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik. Instrumen penelitian yaitu format pengkajian PSQI. Reduksi data, penyajian dan kesimpulan adalah analisa data yang akan dilakukan. Hasil, setelah dilakukan tindakan terapi selama 4 kali pertemuan didapatkan bahwa kualitas tidur klien membaik dengan data klien mengatakan perasaan klien tenang terlepas dari pikiran klien yang susah untuk memulai tidur serta hasil PSQI sebelum terapi adalah 10 dengan masalah kualitas tidur sedang dan setelah terapi menjadi 7 dengan masalah kualitas tidur ringan. Kesimpulan dari studi kasus ini adalah kualitas tidur membaik. Diharapkan asuhan keperawatan dengan penerapan implementasi terapi guided imagery dapat diterapkan dalam kegiatan keperawatan khususnya komunitas lansia dengan mempertimbangkan jenis kualitas tidur, lama dan waktu pemberian sehingga bebar-benar menjadi efektif dalam mengatasi gangguan pola tidur.

PENDAHULUAN

Keadaan yang akan selalu terjadi dalam kehidupan manusia adalah menua atau menjadi tua. Proses ini terjadi sepanjang hidup, yang dimulai dari sejak permulaan kehidupan dan proses ini terjadi secara alamiah dan telah melewati tahap baik secara biologis maupun psikologis. Diperkirakan oleh World Health Organization (WHO) pada

tahun 2025 jumlah lansia di seluruh dunia akan mencapai 1,2 miliar orang yang akan terus meningkat hingga mencapai 2 miliar orang di tahun 2050. Sedangkan di Indonesia diperkirakan tahun 2025 akan menjadi Negara ke 4 dunia dengan jumlah lansia terbanyak setelah China, India dan Amerika Serikat. Saat ini Indonesia tercatat ada 30,16 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2021 menurut Direktur Jendral kependudukan dan pencatatan sipil (Dukcapil) (1).

Berberapa kondisi kesehatan atau keluhan yang esering di temukan pada lansia salah satunya adalah kesulitan tidur. WHO (Word Health Organization) menyatakan dari pusat kesehatan menunjukkan sekitar 27 % lansia mengalami kesulitan tidur. Menurut WHO sekitar 67% dari lansia di Amerika usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3% lansia mengeluhkan mengenai kesulitan dalam memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia (2). Melihat dari kelompok usia 40-70 tahun ada 7% - 22% kasus mengenai masalah tidur yaitu dapat tidur tidak lebih dari 5 jam dan bangun lebih dari pukul 05.00 pagi. Sebanyak 30% kelompok usia 70 tahun dengan keluhan terbangun waktu malam hari dan angka ini ternyata 7 kali lebih besar dibandingkan dengan kelompok usia 20 tahun (3).

Pada orang dengan dewasa yang sehat rata-rata membutuhkan waktu untuk tidur sebanyak 7½ sampai 8 setiap malam. Tetapi tidak menutup kemungkinan ada beberapa orang yang membutuhkan waktu tidur lebih atau kurang. Usia adalah salah satu factor yang mempengaruhi tidur normal. Perubahan pola tidur pada lansia dapat dipengaruhi oleh perubahan sistem saraf perifer dan hal ini yang mempengaruhi pengaturan tidur. Selain karena penuaan, kerusakan sensorik umum juga akan mengurangi sensitivitas terhadap waktu yang mempertahankan irama sirkadian (3). Kualitas tidur yang baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Sedangkan kesulitan tidur dapat mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif. Akibat dari proses penuaan terjadi perubahan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur mulai dari meningkatnya latensi tidur, efisiensi tidur berkurang, terbangun lebih awal, tidur kurang nyenyak, gangguan irama sirkadian dan peningkatan tidur siang (4).

\Gambaran kualitas tidur pada lansia menurut Ernawati, (2017) secara keseluruhan sangat buruk hal ini karena lansia mengalami kesulitan tidur baik dari tidak bisa tidur dalam waktu 30 menit, sering terbangun tengah malam atau menjelang pagi (4). Akibat dari kualitas tidur yang buruk dan tidur yang tidak adekuat maka dapat mempengaruhi keseimbangan fisiologi dan psikologi. Hal hal yang dapat terjadi dari masalah fisiologi seperti penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital sedangkan masalah psikologi dapat berupa depresi, cemas, tidak konsentrasi dan koping individu tidak efektif (4).

Permasalahan tidur yang dihadapi lansia dapat ditangani dengan terapi komplementer yang salah satunya adalah terapi guided imagery karena dapat memberi manfaat relaksasi, memperlancar peredaran darah, dan dapat mengurangi stres. Teknik relaksasi imajinasi terbimbing (guided imagery therapy) yang berguna dalam melepaskan rasa cemas, tegangnya otot serta bisa dijadikan fasilitas dalam tidur. Guided imagery menggunakan kekuatan imajinasi bagi pikiran-tubuh untuk membawa perubahan dalam dimensi fisik, emosional, atau spiritual (5). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus dengan tujuan untuk melaksanakan penerapan terapi guided imagery untuk meningkatkan kualitas tidur.

METODE

Penelitian studi kasus ini menggunakan desain deskriptif dengan jumlah responden 1 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara dan observasi secara subjektif maupun objektif. Instrumen penelitian yaitu kuisioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang juga digunakan pada banyak penelitian-penelitian sebelumnya (6) dengan interpretasi nilai skor kualitas tidur baik apabila skor nilai 1-5, ringan 6-7, sedang 8-14 dan kualitas tidur buruk jika skor nilai mencapai 15-21 (7). Reduksi data, penyajian dan kesimpulan adalah analisa yang akan digunakan, di mulai dari pengumpulan data seperti identitas klien, riwayat kesehatan, keluhan utama, riwayat penyakit terdahulu, dampai dengan tanda-tanda vital klien. Kriteria klien adalah berusia lebih dari 18 tahun dan terapi ini diberika selama 4 hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus ini diawali dengan pengkajian untuk mendapatkan data dari klien mengenai kualitas tidur yang dialami. Berdasarkan data yang diperoleh hasil pengkajian klien berusia 46 tahun dengan alamat Kelurahan Lolu Utara Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah dengan keluhan utama susah tidur, klien terbiasa terbangun terlalu dini sekitar jam 3 atau 4 subuh, klien mengatakan tidak merasa puas dengan waktu tidur yang sangat singkat, klien mengatakan kurang istirahat, klien tampak lemas, saat pengkajian klien tampak menguap dan hasil kuisioner PSQI menunjukkan skor 10 yang artinya kualitas tidur sedang serta tekanan darah saat dikaji adalah 130/80mmHg. Tahap awal dari sebuah proses keperawatan yang sistematis dalam pengumpulan data dari berbagai sumber untuk mengevaluasi dan mengidentifikasi status kesehatan pasien dan hasil pengkajian ini adalah dasar pemikiran dalam keperawatan serta dalam memberikan asuhan keperawatan pada klien (8).

Data yang didapatkan sangat membantu menunjang proses keperawatan yang akan dilakukan salah satunya adalah menentukan diagnose keperawatan. Menurut Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2018), diagnosa yang dapat diambil pada studi kasus berdasarkan data dari hasil pengkajian tersebut adalah gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur. Pada klien dengan masalah kualitas tidur atau diagnosa gangguan pola tidur maka dapat kita temukan gejala seperti klien akan kesulitan memulai tidur, mengeluh sering terbangun dan sulit tidur lagi, merasa tidak puas setelah tidur, pola tidur berubah, merasa istirahat atau tidur tidak cukup (9) dan hal ini sejalan dengan data yang di kemukakan di atas.

Gangguan pola tidur merupakan gangguan kualitas dan kuantitas waktu tidur yang dapat disebabkan karena adanya faktor eksternal seperti kondisi lingkungan contohnya kelembapan ruangan sekitar, suhu ruangan, pencahayaan ruangan, kebisingan, bau yang tidak sedap, jadwal pemantauan/pemeriksaan/tindakan, tidur tidak terkontrol, kurang privasi, restraint fisik, kesepian dan suasana yang baru (10). Fokus pada studi kasus adalah pemberian terapi guided imagery. Guided imagery adalah metode untuk mengobati stres dan kecemasan di mana seseorang menggantikan ingatan yang mengganggu dengan pikiran yang positif (11). Terapi ini melibatkan bimbingan instruksional atau perawat yang memunculkan pengalaman sensorik dan respons perilaku dan fisiologis. Keterlibatan sensorik dan kontekstual adalah fokus utama dari teknik ini. Bimbingan instruksional dan fokus yang kuat pada keterlibatan peserta membantu mendapatkan detail perseptual yang lebih besar dari gambar yang dihasilkan yang menciptakan representasi mental yang lebih realistis selama latihan relaksasi (12). Terapi ini diberikan sebanyak 4 kali selama 4 hari dan setelah dilakukan relaksasi guided imagery diperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur pada responden dengan tingkat gangguan kualitas tidur ringan dengan nilai PSQI dari 10 menjadi 7.

Terapi ini dilakukan dengan cara membimbing klien membayangkan suatu tempat yang klien sukai yang dimulai dengan meminta klien untuk rileks dan melakukan nafas dalam yang selanjutnya menutup mata secara perlahan-lahan dan fokus pada napas klien, klien diminta untuk rileks dan mengosongkan pikiran sehingga dapat membayangkan hal-hal yang membuat klien merasa damai dan tenang. Dengan hasil klien mengatakan perasaan menjadi tenang karena membayangkan berada disuatu tempat yang indah yaitu di persawahan dimana merupakan tempat klien menghabiskan banyak waktu bersama almarhum suami klien. Klien menjelaskan kenangan saat klien bekerja di sawah bersama dengan suaminya, klien merasakan nyaman bersama suami, mengenang saat-saat makan bersama dipondok, menikmati sejuknya desiran angin sehingga membuat perasan klien tenang.

Pikiran dapat dilatih untuk berfokus pada imajinasih penyembuhan. Pikiran positif dapat menetralkan rasa sakit atau memberikan efek menenangkan, rasa takut dapat meningkatkan rasa sakit atau kecemasan jika dibayangkan. Dengan kata lain imajinasi menakutkan atau negatif memiliki kemampuan untuk meningkatkan rasa sakit dan gejala lain yang tidak diinginkan, sedangkan imajinasi positif atau menenangkan dapat mengurangi gejala penyakit (13) seperti dalam salah satu studi menyelidiki efek dari 20 menit dilakuakn terapi guided imagery pada kecemasan pra operasi, terbukti secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan dan kortisol (14). Dengan diberikan terapi guided imagery pasien akan merasa tenang dan rileks sehingga kualitas tidur akan meningkat atau masalah gangguan pola tidur dapat teratasi.

Meskipun masalah ini belum tuntas teratasi tetapi ada perubahan kualitas tidur menjadi lebih baik, hal ini di karenakan kebiasaan yang sudah berlangsung lama sehingga membutuhkan waktu karena ada 2 jenis insomnia atau gangguan tidur yaitu insomnia dengan gejala susah untuk tidur dan insomnia gampang atau sering terbangun dari tidur (15). Insomnia juga sering diklasifikasikan menjadi dua yaitu primer dan sekunder (16). Menjadi pertimbangan lain adalah ada beberapa terapi lain juga yang dapat di gunakan dan dikombinasikan untuk meningkatkan kualitas tidur

salah satunya adalah terapi pijat (17) dan memberikan pengetahuan mengenai kebersihan saat tidur juga terbukti menurunkan insomnia (18). Selain itu terapi guided imagery ini harus dilakukan secara terbimbing (19), sehingga butuh pengawasan dalam perlakukannya, hal ini dapat dipertimbangkan dalam penggunaannya dalam memberikan asuhan keperawatan khususnya untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

KESIMPULAN

Penerapan terapi guided imagery pada studi kasus ini dapat meningkatkan kualitas tidur, sehingga hal ini membuktikan bahwa terapi ini bermanfaat bagi pasien dalam mengatasi gangguan tidur atau insomnia. Sehingga diharapkan asuhan keperawatan dengan penerapan implementasi terapi guided imagery dapat diterapkan dalam kegiatan asuhan keperawatan khususnya komunitas lansia dengan mempertimbangkan jenis kualitas tidur, lama dan waktu pemberian sehingga benar-benar menjadi efektif dalam mengatasi gangguan pola tidur atau kualitas tidur dapat meningkat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pihak STIKes Bala Keselamatan Palu dan semua pihak yang terkait dalam penelitian ini, yang bersedia dan yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nugroho. Keperawatan Gerontik & Geriatrik, edisi 3. Jakarta EGC. 2012;
2. KemenKes, Harpini A, Aprianda R, Satriani E, Mardina R, Susetyoaji E, et al. Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2016. 2016;
3. Priyoto. Nursing Intervention classification dalam keperawatan gerontik. Jakarta: Salemba Medika; 2015.
4. Ernawati. Gambaran Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi Jurnal Kesehatan. <https://repository.unja.ac.id>. 2017;
5. Purwanto B. Herbal dan keperawatan Komplementer. Yogyakarta: Nuha Medika; 2013.
6. Chen C Te, Tung HH, Fang CJ, Wang JL, Ko NY, Chang YJ, et al. Effect of Music Therapy on Improving Sleep Quality in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Am Geriatr Soc*. 2021;7:1925–1932.
7. Arikunto S 2018. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
8. Budiono. Konsep Dasar Keperawatan. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan Dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan; 2016.
9. Tim Pokja SDKI DPP PPNI. Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI). Edisi 1 Ce. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia; 2018.
10. Tim Pokja SDKI DPP PPNI. Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Indonesia. 2017.
11. Sanadgol S, Firouzkouhi M, Badakhsh M, Abdollahimohammad A, Shahraki-Vahed A. Effect of guided imagery training on death anxiety of nurses at COVID-19 intensive care units: A quasi-experimental study. *Neuropsychiatr i Neuropsychol*. 2021;15(3):83–8.
12. Nguyen J, Brymer E. Nature-based guided imagery as an intervention for state anxiety. *Front Psychol*. 2018;9(OCT):1–10.
13. Hart J. Alternative and Complementary Therapies. M-LIEBERT. 2008;
14. Felix MM dos S, Ferreira MBG, de Oliveira LF, Barichello E, Pires P da S, Barbosa MH. Guided imagery relaxation therapy on preoperative anxiety: A randomized clinical trial. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2018;26.
15. Sari D, Leonard D. Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. 2018;3(1):121–30.
16. Molyneaux E., Telesia LA., Henshaw C, Boath E, Bradley E HL. Antidepressants for insomnia in adults (Review) SUMMARY OF FINDINGS FOR THE MAIN COMPARISON. *Cochrane Database Syst Rev*. 2018;(5).
17. Emilia N. Terapi Pijat untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Binaan Stikes Bala Keselamatan Palu. 2022;

18. Hari P, Nasional K. Sleep Hygiene Education untuk Menurunkan Insomnia dan Peningkatan Kualitas Tidur Wanita. 2022;13(November):46–52.
19. Khasanah, K., & Handayani W. Kualitas tidur lansia balai rehabilitasi sosial “mandiri” Semarang. J Keperawatan Diponegoro, 1(1), 189-196. 2012;