

Tinjauan Literatur : Terapi Berbasis Spiritual Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Untuk Lansia

Cristina Selfian Tika Dewi¹, Raimonda Amayu Ida Vitani², Kristiana Prasetya Handayani³

^{1,2,3} STIKes Elisabeth Semarang

devanosetiawan@gmail.com

ABSTRAK

Kurangnya dorongan atau motivasi terhadap lansia semakin memperparah adanya kualitas tidur dan hipertensi pada lansia. Terkadang orang-orang disekitar lansia tidak menyadari bahwa dorongan atau motivasi yang diberikan kepada lansia mampu memberikan pengaruh positif terhadap tingkat kesehatan lansia. Tujuan penelitian untuk mengetahui secara spesifik terapi berbasis spiritual untuk meningkatkan kualitas tidur pasien hipertensi. Pencarian artikel menggunakan *Google scholar*, *google*, *portal garuda*, dll untuk menemukan artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi kemudian dilakukan *reviewer*. Berdasarkan 10 jurnal atau artikel yang telah dilakukan *review* secara signifikan memberikan pengaruh terapi berbasis spiritual untuk meningkatkan kualitas tidur pasien hipertensi. Ketidakseimbangan hormon kortisol akan menyebabkan ketidakseimbangan hormone yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal salah satunya adalah katekolamin yang terdiri dari epinefrin dan norepinefrin yang bekerja pada saraf simpatis yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan kualitas tidur terganggu. Terapi berbasis spiritual terhadap kualitas tidur dapat berkaitan satu sama lain sehingga ada pengaruh, hal ini terjadi karena kedekatan dengan Tuhan akan memberikan perspektif hidup yang baru dan mendatangkan kekuatan bagi manusia dalam menjalani hidup.

Kata Kunci

Kualitas tidur, Lansia, Terapi Spiritual

ABSTRACT

Lack of encouragement or motivation for the elderly further aggravates sleep quality and hypertension in the elderly. Sometimes people around the elderly do not realize that the encouragement or motivation given to the elderly can have a positive influence on the elderly's health level. The aim of the research is to find out specifically about spiritual-based therapy to improve the sleep quality of hypertensive patients. Article searches using Google Scholar, Google, Garuda Portal, etc. to find articles according to the inclusion and exclusion criteria are then carried out by reviewers. Based on 10 journals or articles that have been reviewed, there is a significant influence of spiritual-based therapy on improving the sleep quality of hypertensive patients. An imbalance in the hormone cortisol will cause an imbalance in the hormones produced by the adrenal glands, one of which is catecholamines consisting of epinephrine and norephrine which work on the sympathetic nerves which causes blood vessels to narrow which can disrupt sleep quality. Spiritual-based therapies for sleep quality can be related to each other so that they have an influence, this happens because closeness to God will provide a new perspective on life and bring strength to humans in living their lives.

Keywords

Sleep quality, Elderly, Spiritual Therapy

Pendahuluan

Seiring dengan perubahan usia, tanpa disadari juga pada orang lanjut usia akan mengalami perubahan fisiologis, kognitif dan psikososial. Salah satu perubahan fisiologis yang dialami oleh lansia yaitu adanya kualitas tidur yang buruk. Proses penuaan mengakibatkan lansia mengalami perubahan-perubahan pada pola tidur dan istirahat serta mengakibatkan lebih mudah mengalami kualitas tidur yang buruk.¹⁻³

Kualitas tidur meliputi beberapa aspek kebiasaan seseorang, termasuk kuantitas tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, dan gangguan tidur. Penurunan kualitas tidur berhubungan dengan perasaan cemas, depresi marah, kelelahan, kebingungan dan mengantuk di siang hari. Sedangkan kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan yang tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh gangguan tidur. Gangguan tidur juga berkaitan dengan peningkatan mortalitas dan peningkatan resiko untuk terkena berbagai penyakit kronis termasuk depresi, hipertensi, stroke, diabetes, penyakit jantung serta obesitas.^{4,5}

Di Indonesia, lansia yang mengalami kualitas tidur buruk sekitar 750 orang. Setiap tahun diperkirakan sekitar 35-45% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 25% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi kualitas tidur buruk pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67 %. Pola tidur pada lanjut usia didasari oleh berubahnya ritme sirkadian. Hal ini dikarenakan oleh aspek fisiologis dimana terjadi penurunan sistem endokrin. Salah satu contoh penurunan sistem endokrin adalah terganggunya sekresi norepinephrine dan serotonin. Keduanya berperan dalam hal terjaga dan rasa kantuk. Hal ini yang mengakibatkan gangguan tidur pada lanjut usia.¹⁰

Tidur merupakan kondisi istirahat yang diperlukan oleh seseorang. Keadaan tidur ini ditandai oleh berkurangnya gerakan tubuh dan penurunan kewaspadaan terhadap lingkungan sekitar.¹¹⁻¹³ Faktor-faktor yang dapat menyebabkan Kualitas tidur diantaranya jenis kelamin, mengkonsumsi natrium, mengkonsumsi potassium, usia, olahraga, obesitas, kebiasaan merokok, stress, insomnia, dan mengkonsumsi kafein. Dari beberapa faktor yang disebutkan dapat memiliki dampak aliran darah tidak lancar yang menyebabkan kekurangan aliran darah dan oksigen.^{14,15}

Besarnya pengaruh kualitas tidur pada lansia mencapai 75% tergantung kuatnya sugesti atau stressor yang diarahkan pada organ yang mempunyai pengaruh besar dengan tekanan darah agar dalam batas normal atau sebaliknya.^{16,19}

Terdapat dua terapi yang dapat diberikan kepada pasien hipertensi terhadap kualitas tidur buruk yaitu dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis adalah terapi dengan menggunakan obat-obatan seperti *Benzo diazepines yang mencakup Ektazolam (Prosom), Flurazepam (Dalmene), Diazepam (Doral), temazepam (Restoril), dan Triazolam (Halcion)*. Dari obat-obatan yang disebutkan memiliki efek samping yaitu mengantuk, melemaskan otot, pusing, ketergantungan.¹⁷⁻¹⁹ Mengingat banyaknya efek samping yang ditimbulkan apabila terapi farmakologis dikonsumsi terus-menerus maka peneliti menyarankan bagi pasien hipertensi untuk menggunakan terapi pendamping secara non farmakologis. Peran perawat sebagai *care giver, educator, research* adalah komponen yang penting dalam upaya pelaksanaan terapi non farmakologis yaitu terapi tanpa menggunakan obat-obatan.²⁰ Banyak terapi non farmakologis yang dapat digunakan yaitu herbal, terapi relaksasi genggam jari, healing touch, slow deep breathing, bekam, terapi berbasis spiritual sehingga dapat mengatasi kualitas tidur yang buruk atau terganggu.²¹

Motivasi spiritual merupakan sesuatu yang dicapai seseorang dalam hubungannya dengan kekuatan yang lebih tinggi (Tuhan), yang menimbulkan suatu kebutuhan serta kecintaan terhadap adanya Tuhan, dan permohonan maaf atas segala kesalahan yang pernah diperbuat.^{22,23} Motivasi spiritual salah satu intervensi non farmakologis yang diharapkan dapat mengatasi lansia dengan kualitas tidur yang buruk. Konseling berkaitan dengan bimbingan sebagai pelayanan profesional yang diberikan oleh konselor secara tatap muka, agar konseli dapat mengembangkan perilakunya ke arah lebih maju.^{24,25} Secara keseluruhan dapat diartikan sebagai dorongan atau arahan untuk mengembangkan perilaku yang positif dengan metode konseling.

Hasil penelitian terbaru yang dilakukan oleh Khoiroh Umah dan Didit Irwanto tentang motivasi spiritual meningkatkan kepatuhan minum obat ARV pada pasien HIV/AIDS tahun

2019, menunjukkan bahwa sebelum diberikan motivasi spiritual sebagian besar responden memiliki kepatuhan rendah sebanyak 37 responden 84% dan sebagian kecil kepatuhan sedang sebanyak 7 responden 16% sesudah diberikan motivasi spiritual didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki kepatuhan sedang 23 responden 52% dan kepatuhan rendah 3 orang 7%. Ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan motivasi spiritual terhadap kepatuhan minum obat ARV pada pasien HIV/ AIDS.²⁶

Hasil penelitian terbaru yang dilakukan oleh Khoiroh Umah dan Didit Irwanto tentang motivasi spiritual meningkatkan kepatuhan minum obat ARV pada pasien HIV/AIDS tahun 2019, menunjukkan bahwa sebelum diberikan motivasi spiritual sebagian besar responden memiliki kepatuhan rendah sebanyak 37 responden 84% dan sebagian kecil kepatuhan sedang sebanyak 7 responden 16% sesudah diberikan motivasi spiritual didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki kepatuhan sedang 23 responden 52% dan kepatuhan rendah 3 orang 7%. Ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan motivasi spiritual terhadap kepatuhan minum obat ARV pada pasien HIV/ AIDS.²⁶

Keadaan siap untuk berbuat memenuhi kebutuhan atau mencapai tujuan itulah yang disebut motif. Mengenai intensitas tindakan individu sangat tergantung pada usaha untuk menggerakkan motif- motif tersebut menjadi tingkah laku konkret, itulah yang disebut motivasi. Spiritual merupakan keyakinan dalam hubungan dengan yang Maha Kuasa dan Maha Pencipta. Sebagai contoh seseorang yang percaya kepada Tuhan sebagai Pencipta atau sebagai Maha Kuasa. Dimensi spiritual berupaya untuk mempertahankan keharmonisan atau keselarasan dengan dunia luar, berjuang untuk menjawab atau mendapatkan kekuatan ketika sedang menghadapi stress emosional, penyakit fisik atau kematian. Motivasi spiritual bisa di dapat dari teman, dan tenaga profesional.

Hasil penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Kasron, Susilawati tentang pengaruh spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap kualitas tidur penderita hipertensi di Cilacap Selatan tahun 2017, menunjukkan bahwa sebelum perlakuan SEFT

56,3% responden dengan kualitas tidur kurang baik dan 43,8% responden kualitas tidur sangat buruk. Setelah perlakuan SEFT 75% responden dengan kualitas tidur agak baik dan 25% kualitas tidur kurang baik, hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah pemberian SEFT pada penderita hipertensi dengan p value 0,001.²⁷ Secara sederhana terapi SEFT merupakan tindakan kombinasi antara sugesti- relaksasi dengan ketukan ringan (tapping) pada titik titik meridian akupunktur. sugesti- relaksasi berfokus pada kata atau kalimat yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Tuhan.

Hasil penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Sofia Rhosma Dewi tentang spiritual dan persepsi kesehatan lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas mayang Jember tahun 2016 menyatakan bahwa hasil analisis korelasi pearson menunjukkan p value 0,038 dan 0,027 yang lebih kecil dari α 0,05 yang berarti ada hubungan signifikan antarspiritualitas dengan persepsi kesehatan fisik dan mental lansia dengan hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Mayang. Spiritualitas merupakan cara menjadi dan menjalani sesuatu yang muncul dari kesadaran akan dimensi transenden yang dengan kata lain dapat dikatakan bahwa spiritualitas mengatur tentang kedekatan manusia dengan Tuhannya.²⁸ Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan yang menggunakan motivasi spiritual dengan metode konseling pernah diterapkan dengan pasien HIV/ AIDS, persepsi kesehatan lansia dengan hipertensi dan belum pernah diterapkan untuk memperbaiki kualitas tidur pada lansia.

Hasil studi pendahuluan di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Ungaran pada 5 Maret 2020 didapatkan hasil data pasien yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak

20 orang dari total penderita berjumlah

114 orang. Sebagian lansia tidak menggunakan terapi non farmakologis sebagai pendamping pengobatan. Dari hasil wawancara yang didapat oleh petugas atau karyawan di Rumah pelayanan sosial lanjut usia wening wardoyo bahwa banyak di usia lanjut ini mengalami hipertensi dan juga terganggu untuk kualitas tidurnya. Petugas atau karyawan juga mengatakan bahwa mereka dan

lansia tidak mengetahui bahwa motivasi spiritual dengan metode konseling ini dapat mengatasi kualitas tidur yang buruk pada lansia.

Dari hasil wawancara lansia diwening wardoyo didapatkan hasil bahwa sebagian dari lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk cenderung menyalahkan adanya keadaan saat ini kepada Tuhan, dan selalu bertanya “kenapa saya ada disini, apakah keluarga saya tidak sayang kepada saya, apakah saya menjadi beban bagi keluarga saya ?, dan ada yang berpikiran untuk pergi dari panti diam-diam”. Kurangnya dorongan atau motivasi terhadap lansia semakin memperparah adanya kualitas tidur dan hipertensi pada lansia. Terkadang orang-orang disekitar lansia tidak menyadari bahwa dorongan atau motivasi yang diberikan kepada lansia mampu memberikan pengaruh positif terhadap tingkat kesehatan lansia. Orang-orang disekitar lansia bisa memberikan dorongan jangan pernah takut atau putus asa sebab ada Tuhan didalam hidup kita, kita bisa bercerita, memohon bantuan-Nya atau bersyukur atas apapun yang diberikan Tuhan kepada kita saat ini. Sehingga lansia bisa kembali bersemangat untuk menjalankan apa yang diberikan Tuhan hari ini serta mampu mengurangi rasa takut atau kekhawatiran yang dirasakan lansia terhadap kualitas tidur dan hipertensi lansia.

Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan oleh penelitian sebelumnya dan fenomena yang telah terjadi mengenai terapi berbasis spiritual terhadap kualitas tidur untuk lansia. Peneliti belum menemukan penelitian mengenai motivasi spiritual dengan metode konseling terhadap kualitas tidur untuk lansia. Selain karena belum ditemukan di penelitian sebelumnya metode ini juga lebih efisien waktu dan tidak memerlukan biaya terlalu banyak. Maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian yang berjudul motivasi spiritual dengan metode konseling terhadap kualitas tidur pada lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui terapi berbasis spiritual untuk meningkatkan kualitas tidur yang buruk dan menghasilkan produksi buku panduan dan video tutorial motivasi spiritual dengan metode konseling dalam bentuk kelompok.

Metode

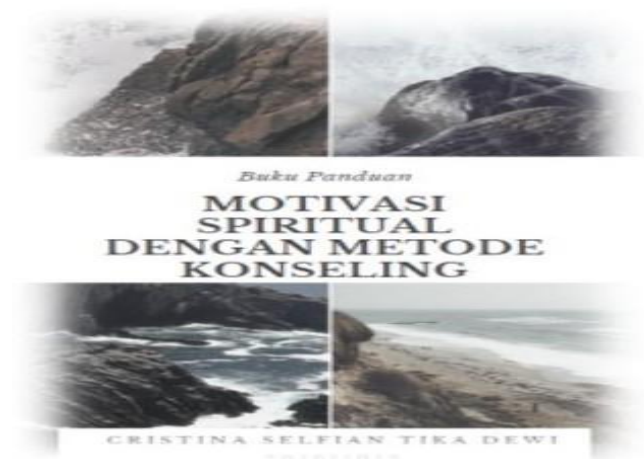
Jenis penelitian yang digunakan adalah kajian

pustaka atau disebut dengan tinjauan literatur. Data yang dikumpulkan menggunakan sumber-sumber jurnal yang terpublikasi kemudian di skrining dan dirangkum untuk hasil penelitiannya. Jurnal yang dapat di unduh berupa bahasa Indonesia yang sudah terpublikasi. Untuk menemukan jurnal atau artikel kata kunci yang digunakan “*Pengaruh terapi berbasis spiritual terhadap kualitas tidur untuk lansia*”. Metode yang digunakan Design eksperimen. Dalam melakukan pencarian jurnal sesuai dengan kata kunci dan tema. Tinjauan literatur terfokus pada pengaruh terapi berbasis spiritual terhadap kualitas tidur pada pasien hipertensi. Selanjutnya diidentifikasi dan dilakukan kriteria kelayakan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kemudian di dapatkan 10 jurnal atau artikel yang sudah di dapatkan dan diterima sesuai tema dan kata kunci, dari

10 jurnal atau artikel tersebut kemudian dilakukan analisis. Jurnal penelitian yang digunakan dalam Literatur Review berjumlah 10 jurnal atau artikel dengan rentang tahun 2010-2020. Jurnal penelitian ini berasal dari *google scholar*, *google* dan *portal garuda*, dengan menggunakan aplikasi *google*.

Hasil

Peneliti mereview jurnal pada penelitian sebelumnya dan membuat produk berupa buku panduan motivasi spiritual dengan metode konseling dan video prosedur melakukan motivasi spiritual yang dapat mempermudah responden ataupun pembaca dalam melakukan motivasi spiritual dengan metode konseling secara mandiri.



Gambar 1 : Buku Panduan

Pada buku panduan motivasi spiritual dengan metode konseling berisitentang sekilas motivasi spiritual, hipertensi, kualitas tidur, hubungan motivasi spiritual dengan kualitas tidur pada pasien hipertensi, kriteria inklusi dan eksklusi, tujuan motivasi spiritual, Standart Operasional Procedure (SOP), dan hal-hal yang perlu diperhatikan. Buku panduan ini dibuat supaya mempermudah bagi responden ataupun responden untuk memahami bagaimana melakukan motivasi spiritual dengan metode konseling.

Adapun video prosedur melakukan motivasi spiritual dengan metode konseling dibuat untuk mempermudah responden ataupun pembaca lebih memahami isi dari buku panduan serta prosedur yang akan dilakukan. Dalam video berisi tentang beberapa instruksi dari konselor bagaimana melakukan prosedur motivasi spiritual dengan metode konseling dari tahap awal hingga akhir. Hasil pencarian jurnal atau artikel dari 10 jurnal atau artikel yang sudah sesuai dengan tema, kata kunci, dan kesesuaian dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Dari 10 jurnal atau artikel terdapat perbedaan mulai dari intervensi yang diberikan, lama perlakuan, dan desain penelitian. Dari 10 jurnal atau artikel tersebut beragam diantaranya : SEFT, terapi music, Dzikir dan murotal, terapi tertawa, Terapi Relaksasi Benson, Peranan spiritual, dan Senam Tai Chi. Hasil ekstrak jurnal dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Ekstrak Jurnal

Penulis/Tahun	Tempat Penelitian	Sampel	Usia	Kelompok dan Lama Perlakuan		Metode Penelitian/ Instrumen yang Digunakan	Hasil
				Intervensi	Kontrol		
Anggi Prasetya Arnata, dkk (2018)	Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang	34 responden pada kelompok kontrol dan intervensi	Lansia Tidak dijelaskan secara spesifik untuk Usia	17 responden diberikan intervensi Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT)	17 responden tidak diberikan intervensi Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT)	- Desain penelitian ini adalah <i>Quasi-eksperimental</i> dengan Pendekatan <i>Nonequivalent Control with Pretest and Posttest Design</i> - Alat ukur kualitas tidur menggunakan Instrumen <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>(PSQI).	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi SEFT terhadap peningkatan kualitas tidur <i>pre test</i> dan <i>post test</i> pada kelompok intervensi dengan nilai <i>p value</i> 0,000, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan dengan nilai <i>p value</i> 0,188.
Arif Rakhman, dkk (2017)	Desa Kagok Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal	16 responden	Lansia Tidak dijelaskan secara spesifik dalam penelitian untuk usai	16 responden diberikan intervensi musik gamelan	Tidak ada Kontrol	- Desain <i>quasi experimental</i> dan rancangan penelitian menggunakan <i>One Group Pre-Post Test Design</i> - Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i> (PSQI)	Hasil penelitian menunjukan ada perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan setelah diberikan terapi musik gamelan dengan <i>p value</i> 0,002 (<i>p value</i> < 0,05). Terapi musik gamelan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Desa Kagok
Iskim Luthfa, dkk (2017)	Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.	Sampel penelitian ini sebanyak 56 responden	> 45 tahun	28 lansia kelompok intervensi diberikan terapi music rebana	28 lansia kelompok kontrol tidak diberikan terapi music rebana	- Metode penelitian ini merupakan quasi Eksperimen dengan desain <i>non equivalent control group</i> - Alat ukur kualitas Tidur menggunakan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).	Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok intervensi nilai <i>p-value</i> sebesar 0,001 (lebih kecil dari α 0,05) dengan prosentase 65%, sedangkan pada kelompok kontrol nilai <i>p-value</i> sebesar 0,157 (lebih besar dari α 0,05) dengan prosentase 9,99%. Kesimpulannya,

							Terapi musik rebana mampu meningkatkan kualitas tidur pada lanjut usia dengan keberhasilan tinggi.
Retno Yuli Astuti, dkk (2019)	Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha	21 responden	> 60 tahun	21 responden kelompok intervensi diberikan melafalkan Dzikir	Tidak ada kontrol	Metode penelitian ini menggunakan desain quasi experiment Alat ukur adalah Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	Hasil penelitian rerata kualitas tidur pada pengukuran pretest lebih tinggi (7,00) dibandingkan dengan rerata posttest (5,90), yang memiliki arti bahwa kualitas tidur lansia setelah melakukan dzikir menjadi lebih baik. Hasil dari analisis uji paired t test pengaruh melafalkan dzikir terhadap kualitas tidur lansia didapatkan nilai signifikan dengan pvalue = 0,000 ($\alpha < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antara dzikir dengan kualitas tidur.
Ricky Riyanto Iksan, dkk (2020)	Panti Wredha cibubur	2 responden	60-68 tahun	1 kelompok intervensi diberikan terapi murotal	1 kelompok control tidak diberikan terapi murotal	Desain penelitian yang digunakan merupakan rancangan deskriptif dalam bentuk study kasus.	Hasil Penelitian pada subjek I dan II dapat dilihat perbedaan hasil akan tetapi keduanya mengalami penurunan frekuensi terbangun dan durasi mendengarkan murottal dengan hasil sebagai berikut, subjek II mengalami proses tidur dari terapi murottal.

Ananta Erfrandu, dkk (2017)	Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Lanjut Usia (UPT PSLU) Kabupaten Jember	30 responden	60-75 tahun	15 orang kelompok intervensi diberikan terapi tertawa	15 orang kelompok kontrol Tidak diberikan terapi tertawa	- Desain penelitian ini adalah <i>randomized control group pretest-posttest</i> - <i>Design</i>, Kualitas tidur diukur dengan menggunakan <i>Pittsburgh Sleep Qualit Index (PSQI)</i>	Hasilnya menunjukkan perbedaan yang signifikan dari kualitas tidur pretest dan posttest terapi tawa pada kelompok perlakuan ($p:0,001$), dan tidak ada perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest pada kelompok kontrol ($p: 0,082$).
Handono Fathkur Rahman, dkk (2019)	UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso	Jumlah sampel sebanyak 50 responden	Usia lansia Tidak dicantumkan Oleh penulis	25 responden diberikan terapi relaksasi benson	25 responden tidak diberikan terapi relaksasi benson	- Desain penelitian ini adalah Quasy Eksperiment, Design dengan rancangan nonrandomized control group - Alat ukur kualitas tidur yang diukur dengan <i>Pittsburgh SleepQuality Index(PQSI)</i>	Terdapat pengaruh yang sangat signifikan pemberian terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso
Karina Dinda Kinasih, dkk (2012)	Instalasi Rawat Inap Dewasa RS. Baptis Kediri	Menggunakan teknik purposive sampling, diperoleh 80 responden sebagai sampel	Lansia (dalam penelitian tidak dijelaskan untuk usia)	-	-	Desain yang digunakan adalah cross sectional, dimana penelitian menekankan waktu pengukuran observasi data variable independent dan dependen hanya satu kali pada satu saat	Berdasarkan kemaknaan yang ditetapkan $\alpha = 0,05$ didapatkan $p = 0,000$ dimana $p < \alpha$, Jadi ada hubungan yang signifikan antara peran pendampingan spiritual dengan motivasi kesembuhan pada pasien lanjut usia di Instalasi Rawat Inap Dewasa Rumah Sakit Baptis Kediri.

Taat Sumedi, dkk (2018)	Di Panti Wredha Kabupaten Banyumas	40 responden	Lansia diatas 60 tahun	20 responden perlakuan akupresure	20 responden kelompok control dengan perlakuan hypnoterapi	Desain penelitian pre dan post test design. Alat ukur menggunakan kuesioner PSQI	Efektifitas terapi akupresur dan hipnoterapi terhadap kualitas tidur pada lansia. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan acupressure lebih efektif dibandingkan dengan hypnotherapy terhadap kualitas tidur seseorang.
Fathaillah liestanto, dkk (2020)	Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika	19 orang	-	19 responden kelompok intervensi senam Tai Chi	-	Desain Penelitian pre experimental dengan rancangan one group pretest-posttest	Hasil uji didapatkan $p = 0,000$, menunjukkan ada pengaruh peningkatan kualitas tidur seralah dilakukan senam Tai Chi ($\alpha = 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa senam Tai Chi yang dilakukan oleh responden meningkatkan kualitas tidur

Pembahasan

Setelah dilakukan *skrining* didapatkan 10 jurnal atau artikel yang sesuai didapatkan hasil yang sejalan yaitu mampu meningkatkan kualitas tidur pasien hipertensi hal ini dikarenakan terapi berbasis spiritual seperti SEFT, terapi music, Dzikir dan murotal, terapi tertawa, Terapi Relaksasi Benson, Peranan spiritual, dan Senam Tai Chi mampu mempengaruhi perasaan yang nyaman rileks sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang dan melancarkan aliran darah. Dari 10 jurnal terkait yang sudah di *review* yang dilakukan intervensi atau pada kelompok perlakuan menunjukkan perubahan yang signifikan dan terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur sehingga dengan kualitas tidur yang baik dapat mempengaruhi tekanan darah. Begitupun juga sebaliknya kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi terjadinya peningkatan tekanan darah. Terjadinya peningkatan tekanan darah disebabkan oleh kondisi kurang tidur yang dapat mempengaruhi keseimbangan hormone kortisol (hormone stress).

Ketidakseimbangan hormon kortisol akan menyebabkan ketidakseimbangan hormone yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal salah satunya adalah katekolamin yang terdiri dari epinefrin dan norepinefrin yang bekerja pada saraf simpatis yang menyebabkan kualitas tidur terganggu.

Terapi berbasis spiritual mampu meningkatkan kualitas tidur, oleh sebab itu terapi berbasis spiritual ini bisa digunakan untuk terapi pendamping selain terapi medis. Adapun salah satu kombinasi terapi berbasis spiritual yang dapat di rekomendasikan untuk dilakukan penelitian yaitu motivasi spiritual dengan metode konseling dalam bentuk kelompok. Metode ini menggunakan buku panduan dan video tutorial berupa kelompok sehingga untuk biaya yang diperlukannya sangat murah, selain itu juga mudah ditemukan dan efektif serta efisien.

Kesimpulan

Dari beberapa jurnal atau artikel yang telah di *review* terdapat pengaruh dari terapi berbasis spiritual terhadap kualitas tidur dapat berkaitan satu sama lain sehingga ada pengaruh, hal ini terjadi karena kedekatan dengan Tuhan akan memberikan perspektif hidup yang baru dan mendatangkan kekuatan bagi manusia dalam

menjalani hidup. Ketika melakukan terapi berbasis spiritual dapat mengaktifkan hipotalamus untuk menghambat pengeluaran *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) yang akan menurunkan sekresi ACTH dan kadar kortisol dalam darah akan menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal salah satunya adalah katekolamin yang terdiri dari epinefrin dan norepinefrin yang bekerja pada saraf simpatis yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Sekresi ACTH yang menurun akan merangsang peningkatan produksi serotonin dan endorfin otak yang mengakibatkan perasaan yang nyaman rileks sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang.

Referensi

1. Larasiska A, Priyantari HN W. *Menurunkan Tekanan Darah dengan Cara Mudah pada Lansia*. Indonesian Jurnal Of Nursing Practices. 2017 Juni 02; 01: 56
2. Ayunani SA, Alie Y. *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia dengan Hipertensi di UPT PSLU Mojopahit Kabupaten Mojokerto*. Jurnal Keperawatan (Scientific Journal Nursing). 2016 Maret 01; 02: 51-53
3. Yasa IDGD, Azis A, Widastra IM. *Penerapan Hatha Yoga dapat Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi*. Community of Publishing in Nursing (COPING). 2017 April 01; 05: 20-21
4. Manuntung A. *Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*. Malang: Wineka Media, 2018. 01
5. Lisiswanti R, Dananda DNA. *Upaya Pencegahan Hipertensi*. Journal Majority. 2016 September 03; 05: 50- 51
6. WHO. *World Health Statistic 2018: Monitoring Health For The SDGs*. World Dev. 2018
7. Benjamin EJ, Virani SS, Callaway CW, Chamberlain AM, Chang AR, Cheng S, et al. *Heart disease and stroke statistics - 2018 update: A report from the American Heart Association*. Circulation. 2018
8. Riskesdas. *Hasil Utama Riskesdas Penyakit Tidak Menular 2018*. Has Utama Riskesdas Penyakit Tidak Menular. 2018;
9. Dinas Kesehatan. *Profil Dinas Kesehatan*

- Jawa Tengah. Profil Kesehat Jawa Teng. 2018;
10. Dinas Kesehatan Kota Semarang. *Profil Kesehatan Kota Semarang 2018*. DinkesSemarangGoId. 2018
11. Maderai A, Wiyono J, Ariani NL. *Hubungan Gangguan Pola Tidur dengan Hipertensi pada Lansia*. Nursing News. 2019 01; 04: 31-32
12. Umami R, Priynto S. *Hubungan Kualitas Tidur dan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Pasuruhan Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang*. Jurnal Fakultas Kesehatan. 2013;
13. Moi MA, Widodo D, Sutriningsih A. *Hubungan Gangguan Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia*. Nursing News. 2017 02; 02: 125-126
14. Situmorang PR. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Penderita Rawat Inapdi Rumah Sakit Umum Sari Mutiara Medan Tahun 2014*. Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA. 2015 Februari01; 01: 71-74
15. Wahyuningsih, Astuti E. *Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi pada Usia Lanjut*. Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia. 2013 03; 01: 71-75
16. Uliyah M, Hidayat AAA. *Keterampilan Dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan*. 02. Jakarta: Salemba Medika. 2010.111.
17. Richter K, Kellner S, Milosheva L, Fronhofen H. *Treatment of Insomnia in Elderly Patients*. Journal for ReAttach Therapy and DevelopmentDiversities. 2020 Januari 22; 02 (02): 129-138Lande RG, Gagnani C. *Nonpharmacologic Approaches to the Management of Insomnia*. The Journalof The American Osteopathic Association. 2010 Desember 12; 110: 698-700
18. Hidayat S, Mumpuningtyas ED. *Terapi Kombinasi Sugesti dan Dzikir Dalam Peningkatan Kualitas Tidur Pasien*. Care Jurnal Ilmu Kesehatan.2018
19. Sholehah RL. *Manangement ofInsomnia*. E-Jurnal Medika Uyana. 2013 05; 02
20. Ainurrafiq A, Risnah R, Ulfa AM. *Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi*. Jurnal Health Promotion. 2019
21. Shofwa Y. *Pengaruh Motivasi Spiritual dan Kepemimpinan Spiritual Terhadap Kinerja Religius Dosen dan Karyawan STAIN Purwokerto*. Jurnal Promosi Bisnis. 2013
22. Tricahyono AR, Purwandari R,Hakam M. *Motivasi Perawat dalam Pemenuhan Kebutuhan pada Klien di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit di Daerah Balung*. E- Jurnal Pustaka Kesehatan. 2015
23. Hartono DR, Soemardji B. *Psikologi Konseling*. Revisi. Jakarta: Kencana Pernada Media Group. 2012.1-188
24. Hasnida, Lubis NL. *Konseling Kelompok*. 1. Jakarta: Kencana. 2016.1-213
25. Ufara A, Purnamasari E, Usniah. *Hubungan Kepatuhan Minum Obat dengan Kejadian Rawat Inap Ulang pada Pasien Gagal Jantung Kongestif di RSUD Kabupaten Tangerang*. Jurnal JKFT. 2016 Januari 02; 02: 77-85
26. Astuti R, Yosep I, Susanti RD. *Pengaruh Intervensi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) terhadap Penurunan Tingkat Depresi Ibu Rumah Tangga dengan HIV*. Jurnal Kesehatan. 2015 April 01; 03: 45-55
27. Dewi SR. *Spiritualitas dan Persepsi Kesehatan Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mayang Jember*. The Indonesian Journal of Health Science. 2016 Juni 02; 06: 228-234
28. Dalimartha S, Purnama BT, Sutarina N, Mahendra B. *Care Your Self Hipertensi*. 1. Jakarta: Penebar Plus.2010. 5-23
29. Kowalski RE. *Terapi Hipertensi*. 01. Bandung: Qanita. 2010. 33-81
30. Armstrong C. *JNC 8 guidelines for the management of hypertension in adults*. American Family Physician. 2014
31. Situmorang TD. *KonsensusPenatalaksanaan Hipertensi 2019*. Society Hipertensi Indonesia. 2019
32. Setyan U. *Konsep Dasar Hipertensi*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2017
33. Davey P. *At a Glace Medicine*. Jakarta: Erlangga. 2010. 138-139
34. Hikayati, Flora R SP. *Penatalaksanaan Non Farmakologis Terapi Komplementer Sebagai Upaya Untuk Mengatasi dan Mencegah Komplikasi Pada Penderita Hipertensi Primer Di Kelurahan Indralaya Mulya Kabupaten Ogan Ilir*. Pengabdi Sriwijaya. 2012
35. Buysse DJ. *Insomnia*. Journal of the

- American Medical Association. 2013
36. Sunarti S, Helena H. *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia*. Jakarta : Islam Medika. 2018;
37. Carole Smyth. *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. New York. 2012;
38. Hartini N, Ariana AD. *Psikologi Konseling Perkembangan dan Penerapan Konseling dalam Psikologi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2014. 1-81
39. Wade C, Tavis C. *Psikologi*. 9. Jakarta: Erlangga. 2014. 5-34
40. Yusuf A, Iswari MF, Nihayati HE, Okviasanti F. *Kebutuhan Spiritual Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Jakarta: Mitra Wacana Media. 2016. 3-150
41. Widayati A, Sari YK, Prayogi B. *Pengaruh konseling dengan pendekatan thinking, feeling dan acting (tfa) terhadap tekanan darah pasien pre operasi katarak*. Jurnal Ners dan Kebidanan. 2018 Agustus 02;05: 90-95
42. Alfi WN, Yuliwar R. *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. Jurnal Berkala Epidemiologi. 2018 01: 06: 18-26
43. Asmadi. *Konsep Dasar Keperawatan*. 02. Jakarta: EGC. 2018. 147-153
44. Siregar Zuliyanti Ameilia. *Strategi dan Teknik Penulisan Karya Tulis Ilmiah dan Publikasi*. Yogyakarta: Deepublish. 2019. 48-52
45. Oktavia Nova. *Sistematika Penulisan Karya Ilmiah*. 01. Yogyakarta: Deepublish. 2015. 1-75
46. Nursalam H. *Penulisan Literatur Review dan Systematic Review Pada Pendidikan Kesehatan (Contoh)*. Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. 2020. 6-10
47. Prasetyo Wijar. *Literature Review: Stres Perawat di Ruang Instalasi Gawat Darurat*. Jurnal Ners Lentera. 01. 2017. 43-49
48. Amin Khoirul Muhammad. *Post Traumatic Stress Disorders Pasca Bencana: Literature Review*. Jurnal Kesehatan Al-Irsyad. 01. 2017. 68-72
49. Nugroho Ponco Hananto Sri, Islami Fakhrul. *Pengaruh Teknik SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Chronic Kidney Disease*. Jurnal Surya. 03. 2019. 21-24
50. Luthfa Iskim, Aspihan Moch. *Terapi Musik Rebana Mampu Meningkatkan Kualitaas Tidur Lansia*. Jurnal Kesehatan. 03. 2017. 345-350
51. Hastuti Yuli Retno, Sari Permatasari Devi, Sari Anggta Sri. *Pengaruh Melafalkan Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Lansia*. Jurnal Keperawatan Jiwa. 03. 2019. 303-310
52. Arnata Prasetya Anggi, Rosalina, Lestari Puji. *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang*. Indonesian Journal of Nursing Research. 01. 2018. 49-59
53. Wijayanti Lono. *Pengaruh Meditasi Diiringi Musik Religi Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi di RW 2 Desa Gedung Driyorejo Gresik*. Jurnal Ilmiah Kesehatan. 01. 2020. 49-57
54. Verasari Metty. *Efektivitas Terapi Spiritual Emotion Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Insomnia Pada Remaja sebagai Residen NAPZA*. Jurnal Sosio- Humaniora. 01. 2014. 76-96
55. Hidayat Syaifurrahman, Mumpuningtias Dwi Elyk. *Terapi Kombinasi Sugesti dan Dzikir dalam Peningkatan Kualitas Tidur Pasien*. Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan. 03. 2018. 219-230
56. Liestanto Fathailah, Fithriana Dina. *Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika*. Jurnal Keperawatan Terpadu. 01. 2020. 49-53
57. Rahman Fatkhur Handono, Handayani Ririn, Sholehah Baitus. *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso*. Jurnal Sain Health. 01. 2019. 16-19
58. Erfrandau Ananta, Murtaqib, Widayati Nur. *Pengaruh Terapi Tawa terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Lanjut Usia (UPT PSLU) Kabupaten Jember*. e-Jurnal Pustaka Kesehatan. 02. 2017. 277-282
59. Rakhman Arif, Oktawati Anisa, Khodijah. *Musik Gamelan Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Di Desa Kagok*

- Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal. Jurnal SMART Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Karya Husada Semarang. 02. 2017. 4-9*
60. Prayuga Saleh Rahman, Fadli Ahmad, Sandy Kurnia Yogie, Syahrani Abdul, Suhesty Aulia. *Meningkatkan Kualitas Tidur Dengan Alunan Musik Tingkulan. Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman. 02. 2016. 138-154*
61. Trilia, Santoso Budi, Adriyani Yanti. *Pengaruh Terapi Modalitas: Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Insomnia di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang. 02. 2013. 37-42*
62. Sumedi Taat, Handoyo, Wahyudi. *Perbedaan Efektifitas Metode Terapi Akupresure dan Hipnoterapi Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Kabupaten Banyumas. Jurnal Keperawatan Mersi. 02. 2018. 01-06*
63. Iksan Riyanto Ricky, Hastuti Eni. *Terapi Murotal dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. Jurnal Keperawatan Silampari. 02. 2020. 597-603*
64. Kinasih Dinda Karina, Wahyuningsih Aries. *Peran Pendampingan Spiritual Terhadap Motivasi Kesembuhan Pada Pasien Lanjut Usia. Jurnal STIKES.01. 2012. 2-9*
65. Rudyana Hikmat. *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Balai Perlindungan Tresna Werdha (BPSTW) Ciparay Bandung. PINLITAMAS. 01. 2018. 81-85*
66. Idris Trijayanti Natalia Desi, Astarani Kili. *Efektivitas Terapi Tertawa Terhadap Insomnia dan Tekanan Darah Pada Lansia. Jurnal Ners dan Kebidanan. 03. 2019. 339-347*