



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports
ISSN 2798-4095 (Print)
ISSN 2798-4192 (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: July, 26, 2024

Revised: December, 18, 2024

Available online: December, 21, 2024

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Efektivitas terapi benson untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia

Mardani*, Rahma Elliya, Prima Dian Furqoni

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Mardani *Email: mardanid052@gmail.com

ABSTRACT

Background: Elderly is the closing period of a person's life span in which gradual physical and psychological decline occurs. One of the main aspects of improving the health of the elderly is maintaining sleep. The impact that occurs if someone is unable to get enough sleep is a change in personality and behavior. One of the non-pharmacological therapies that can be done is Benson relaxation therapy.

Purpose: To determine the effectiveness of Benson therapy to treat sleep pattern disorders in the elderly.

Method: Qualitative descriptive research using the case study method and using a Quasi Experimental approach with a One Group Pretest-Posttest Design. The nursing care approach was carried out on 2 patients in Sukajaya Lempasing Village, Teluk Pandan District, Pesawaran Regency, Lampung Province in 2024. This research will be carried out using the Benson relaxation therapy method to overcome sleep pattern disorders in the elderly. The instruments used are the Benson relaxation therapy SOP to overcome sleep pattern disorders in the elderly and observation sheets.

Results: Sleep pattern disturbance before Benson therapy was obtained by Mrs. M=17 (Poor) and Mrs. Score. C=16 (Bad). However, after doing Benson relaxation therapy, Mrs. M=7 (Good) and Mrs. score. C=6 (Good).

Conclusion: The results of the evaluation show that Benson relaxation therapy has proven to be effective in treating sleep pattern disorders in the elderly.

Keywords: Elderly; Benson Relaxation Therapy; Sleep Pattern Disorders.

Pendahuluan: Lansia merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang yang terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap. Salah satu aspek utama dari peningkatan kesehatan lansia ialah pemeliharaan tidur. Dampak yang terjadi apabila seseorang tidak mampu mencukupi kebutuhan tidurnya adalah perubahan kepribadian dan perilaku. terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya adalah terapi relaksasi Benson.

Tujuan: Untuk mengetahui efektivitas terapi benson untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia.

Efektivitas terapi benson untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia

Metode: Penelitian deskriptif kualitatif dengan metode studi kasus dan menggunakan pendekatan *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Pendekatan asuhan keperawatan dilakukan kepada 2 pasien di Desa Sukajaya Lempasing Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran Provinsi Lampung Tahun 2024. Penelitian ini akan dilakukan dengan metode terapi relaksasi benson untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia. Instrumen yang digunakan yaitu SOP terapi relaksasi Benson untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia dan lembar observasi.

Hasil: Gangguan pola tidur sebelum dilakukan terapi benson diperoleh skor Ny. M=17 (Buruk) dan Skor Ny. C=16 (Buruk). Namun setelah dilakukan terapi relaksasi benson diperoleh skor Ny. M=7 (Baik) dan skor Ny. C=6 (Baik).

Simpulan: Hasil evaluasi menunjukkan bahwa tindakan terapi relaksasi benson terbukti efektif dalam mengatasi gangguan pola tidur pada lansia.

Kata Kunci: Lansia; Gangguan Pola Tidur; Terapi Relaksasi Benson.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang yang terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap. Salah satu aspek utama dari peningkatan kesehatan lansia ialah pemeliharaan tidur (Rahman, Handayani, & Sholehah, 2019).

Menua adalah suatu proses yang tidak dapat dihindari oleh siapapun. Bertambahnya usia seseorang secara umum akan menimbulkan perubahan menjadi lansia. Perubahan yang dialami pada lansia meliputi perubahan sistem panca indera, integument, muskuloskeletal, neurologis, kardiovaskuler, pulmonal, endokrin, renal dan urinary. Sedangkan perubahan psikologis meliputi perubahan pola tidur (Prasetyo, Nancye, & Sitorus, 2019).

Amerika Serikat prevalensi gangguan tidur lansia diantaranya sekitar 67%, sedangkan di Indonesia sebesar 50% orang berusia 65 tahun (Wahyuni, 2010). Setiap tahunnya diperkirakan sekitar 20-50% lansia melaporkan adanya masalah gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami masalah gangguan tidur yang serius (Barus, Tampubolon & Gruning, 2022).

Prevalensi kualitas tidur lansia di Indonesia mencapai 20%-50%. Khususnya di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta sebanyak 86.4% lansia mengalami kualitas tidur yang buruk dan 13.6% memiliki kualitas tidur yang baik. Pravalensi gangguan tidur pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67%. Prevalensi kejadian gangguan tidur lansia di Indonesia berdasarkan survei epidemiologi sebesar 49% atau 9.3 juta lansia mengalami gangguan tidur (Barus et al., 2022).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2016 menyatakan jumlah lansia yang paling banyak ada di kota Metro sebesar 71.05%, Kabupaten Tulang Bawang (69.2%), Mesuji (69.21%), Lampung Tengah (69.15%), Pringsewu (68.88%) dan Bandar Lampung berjumlah 118.316 orang lansia (Elliya & Pratiwi, 2020).

Gangguan tidur merupakan penyebab morbiditas yang sangat signifikan. Gangguan tidur yang sering terjadi pada lansia adalah ketidakmampuan tidur pada saat seseorang yang seharusnya tidur, baik dalam hal lama maupun nyenyaknya tidur (Damayanti & Hadiati, 2019).

Mardani*, Rahma Elliya, Prima Dian Furqoni

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Mardani. *Email: mardanid052@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v4i2.413>

Efektivitas terapi benson untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia

Dampak yang terjadi apabila seseorang tidak mampu mencukupi kebutuhan tidurnya adalah perubahan kepribadian dan perilaku seperti mood depresi, gangguan atensi dan memori, sering terjatuh dan mengalami penurunan kualitas tidur, agresif, menarik diri, gangguan persepsi, halusinasi pendengaran atau pandangan, bingung dan disorientasi terhadap tempat dan waktu, koordinasi menurun serta bicara tidak jelas, mudah tersinggung, dan tidak rileks (Hidayat & Amir, 2021). Secara fisiologis yang terjadi pada tubuh lansia sehingga menyebabkan terjadinya gangguan pola tidur adalah sering sakit, tekanan darah meningkat, pusing, dan merasa tubuh tidak bugar. Inilah gangguan pada tubuh lansia yang bisa menyebabkan terjadinya gangguan pola tidur dan yang bisa menyebabkan lansia untuk tidak dapat memenuhi tidurnya (Ningsih & Wibowo 2018).

Penatalaksanaan yang dilakukan untuk mengatasi atau mengurangi gangguan tidur khususnya pada lansia dapat dilakukan dengan cara terapi farmakologi maupun non-farmakologi. Adapun terapi farmakologi yang diberikan lansia antara lain, obat antidepresan, anti hipertensi, antineoplastic, anticholinergic, dan lain-lain. Sedangkan terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya adalah terapi relaksasi Benson.

Terapi relaksasi Benson sendiri ialah terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama. Pada masa ini lansia cenderung untuk lebih meningkatkan spiritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan sehingga teknik relaksasi ini tepat dilakukan dalam mengatasi masalah ketidaknyamanan khususnya yang dapat menimbulkan masalah tidur pada lansia (Prasetyo, Nancye & Sitorus, 2019).

Teknik Relaksasi Benson merupakan terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama. Pada masa ini lansia

cenderung lebih meningkatkan spritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan sehingga teknik relaksasi yang tepat untuk dilakukan dalam menangani masalah ketidaknyamanan yaitu dengan Teknik Relaksasi Benson (Rahman et al., 2019).

METODE

Penelitian deskriptif kualitatif yang menggunakan rancangan analisis dengan pendekatan *quasi eksperimen* melalui rancangan *One Group pretest-posttest design*. Ciri dari desain penelitian ini memberikan intervensi kepada partisipan yang akan dilakukan tindakan serta perlakuan dan membandingkan sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi (Sugiyono, 2018)

Asuhan keperawatan pada penelitian ini dilakukan pada 2 pasien lansia yang memiliki masalah gangguan pola tidur di Desa Sukajaya Lempasing Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran Provinsi Lampung pada bulan April 2024. Terapi ini dilakukan selama 7 hari dengan durasi 10 menit setiap pertemuannya. Teknik yang digunakan untuk memperoleh data yang sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, pretest gangguan pola tidur, treatment relaksasi benson, dan posttest gangguan pola tidur. Penelitian ini menggunakan berbagai sumber foto dan video untuk laporan dan penelitian. Bentuk intervensi yang diberikan yaitu menggunakan metode terapi relaksasi benson satu hari sekali yang dilakukan selama 7 hari dalam 3 kali pertemuan selama 10 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian

Hasil pengkajian dilakukan kepada 2 pasien yang dilaksanakan pada tanggal 22 April 2024 di Desa Sukajaya Lempasing. Kasus 1 dengan inisial Ny. M memiliki

Mardani*, Rahma Elliya, Prima Dian Furqoni

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Mardani. *Email: mardanid052@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v4i2.413>

Efektivitas terapi benson untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia

keluhan sulit tidur pada malam dan siang hari, mengalami pusing sakit kepala apabila tidak tidur, badan terasa lemas, istirahat tidak cukup dan tidur 3-4 jam sehari, merasa tidak puas tidur karena hanya tidur dari jam 11.00-02.00 WIB, TTV: TD=120/80 MmHg, N=98x/m, S=36.5°C, RR=22x/m.

Kasus 2 dengan inisial Ny. C memiliki keluhan sulit tidur, beberapa bulan ini mengalami gangguan pada tidurnya, badan terasa lemas, mengeluh istirahat tidak cukup dan hanya tidur 4 jam sehari, merasa tidak puas pada tidurnya karena hanya tidur dari jam 10.30-01.30 WIB, TTV: TD=120/70 MmHg, N=97x/m, S=36.7°C, RR=22x/m.

Proses munculnya gangguan pola tidur pada lansia adalah pikiran (stres), cemas, penyakit tertentu (sakit gigi, batuk, pilek dan pusing), stroke, serta gangguan aliran darah ke otak. Penyakit-penyakit tersebut menimbulkan kondisi atau gejala yang dapat membuat gelombang tidur normal terganggu. Proses penuaan mengakibatkan lansia mengalami perubahan pada pola tidur dan istirahat, serta mengakibatkan lebih mudah mengalami penurunan konsentrasi, kurang fokus, hingga tekanan darah meningkat. Kabar buruknya, kondisi ini ternyata cukup sering dialami, terutama pada orang yang sudah lanjut usia alias lansia (Sumirta & Laraswati, 2015).

Ada beberapa faktor yang bisa menjadi pemicu terjadinya gangguan tidur pada lansia. Salah satunya ternyata berkaitan dengan penurunan fungsi otak. Orang yang sudah lanjut usia, terjadi perubahan pada kinerja otak. Otak bertugas untuk mengirim sinyal rasa lelah dan mengantuk pada tubuh, menurunnya kinerja otak pada lansia dapat menyebabkan gangguan pada tidurnya seperti istirahat tidak cukup, mengeluh tidak puas tidur, hanya dapat tidur tidak lebih dari lima jam sehari, terbangun lebih awal dari pukul 05.00 pagi dan sering terbangun di waktu malam hari.

Banyaknya persoalan lanjut usia seiring dengan meningkatnya jumlah lansia di Indonesia yang mengakibatkan munculnya beberapa fenomena seperti perubahan struktural dan fisiologis, salah satunya kesulitan untuk tidur atau insomnia (Ningsih & Wibowo 2018).

Diagnosa

Setelah dilakukan pengkajian kepada pasien berdasarkan Tim Pokja SDKI DPP PPNI tahun 2018 yang dilakukan dengan mengelompokkan data, memvalidasi data, dan menganalisis data berdasarkan data subjektif dan data objektif (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2018). Diagnosa ini diangkat dan diperkuat dengan tanda/gejala yaitu data subjektif pasien mengatakan sulit untuk memulai tidur dan istirahat tidak cukup hanya tidur 3-4 jam sehari. Maka diangkat diagnosa keperawatan "Gangguan Pola Tidur Berhubungan Dengan Kurang Kontrol Tidur".

Perencanaan

Perencanaan tindakan keperawatan dengan menetapkan prioritas masalah berdasarkan Tim Pokja SIKI DPP PPNI tahun 2018 dengan melakukan diagnosa gangguan pola tidur yang berhubungan dengan kurang kontrol tidur pada terapi non farmakologi dengan teknik relaksasi benson (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018). Berdasarkan hasil dari pengkajian diperoleh bahwa masalah pada pasien yaitu gangguan pola tidur. Rencana tindakan yang penulis dilakukan dengan kriteria hasil sesuai dengan SIKI untuk mengatasi gangguan pola tidur dengan terapi non farmakologi yaitu menggunakan metode terapi relaksasi benson satu hari sekali yang dilakukan selama 7 hari dalam 3 kali pertemuan selama 10 menit. Pelaksanaan tindakan terapi ini juga mudah jika dilakukan secara mandiri oleh pasien dan keluarga pasien untuk mengatasi gangguan pola tidur.

Mardani*, Rahma Elliya, Prima Dian Furqoni

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Mardani. *Email: mardanid052@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v4i2.413>

Efektivitas terapi benson untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan ada pengaruh terapi relaksasi benson selama 10 menit terhadap kualitas tidur lansia menggunakan uji mann whitney U test dengan nilai $\text{sig}=0.000 \leq 0.05$. Artinya terdapat perbedaan bermakna antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol (Maulinda & Candrawati, 2017)

Pelaksanaan

Implementasi merupakan tindakan keperawatan yang dilakukan kepada pasien sesuai dengan rencana tindakan yang telah dirumuskan. Berdasarkan Tim Pokja SLKI DPP PPNI tahun 2018, perencanaan tindakan disusun berdasarkan diagnosa keperawatan yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur. Tindakan yang dilakukan dari tanggal 23-29 April 2024 adalah implementasi yang dilakukan pada Ny. M dan Ny. C.

Menyusun rencana keperawatan yang akan dilakukan pada pasien sama dengan teori yang ada yaitu memberikan dukungan tidur pasien dengan merencanakan tindakan yang akan dilakukan dengan kriteria hasil sesuai dengan SLKI. Kriteria hasil pola tidur yang diharapkan adalah keluhan sulit tidur berkurang, keluhan sering terbangun tidak ada, dan keluhan istirahat tidak cukup tidak ada. Kriteria hasil status kenyamanan adalah keluhan tidak nyaman kurang, pasien merasa rileks, dan pola tidur pasien membaik selama melakukan terapi relaksasi benson pada pasien dalam mengurangi masalah gangguan pola tidur yang dialaminya.

Adapun cara terapi relaksasi benson dilakukan dengan menyediakan lingkungan yang tenang untuk pasien dan memvalidasi kondisi pasien, memilih do'a seperti "*Ya Allah* atau *Astagfirullah* untuk memfokuskan perhatian saat relaksasi, anjurkan pasien pada posisi duduk yang

dirasakan paling nyaman, anjurkan pasien untuk memejamkan mata dengan pelan tidak perlu untuk dipaksakan sehingga tidak ada ketegangan otot disekitar mata, anjurkan tangan dan lengan pasien diulurkan kemudian dikendurkan dan biarkan terkulai di samping tubuh dan usahakan tetap rileks. Instruksikan kepada pasien agar menarik nafas yang dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut dan disertai dengan mengucapkan do'a atau kata seperti "*Ya Allah* atau *Astagfirullah*". Instruksikan pasien untuk membuang pikiran negatif, dan tetap fokus pada nafas yang dalam dan do'a atau kata-kata yang diucapkan, Lakukan selama kurang lebih 10 menit, dan instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan (Suwanto, Sugiyorini, & Wiratmoko, 2020).

Teknik relaksasi benson berguna dalam berbagai situasi, misalnya nyeri, cemas, kurangnya kebutuhan tidur/ gangguan pola tidur, stres, serta emosi yang ditunjukkan. Relaksasi memelihara reaksi tubuh terhadap respon *fight or flight*, penurunan respirasi, nadi, dan jumlah metabolik, tekanan darah dan energi yang digunakan. Adapun efek relaksasi memiliki beberapa manfaat, yaitu mengatasi gangguan tidur, menurunkan nadi, tekanan darah, dan pernapasan (Franciska, Mudayatiningsih, & Andinawati, 2018).

Evaluasi

Berdasarkan hasil evaluasi gangguan pola tidur pada pasien setelah diberikan terapi relaksasi benson menunjukkan terjadi penurunan yang cukup signifikan. Kedua pasien yang mengalami masalah gangguan pola tidur menyatakan mengalami penurunan tingkat gangguan pola tidur dari gangguan pola tidur buruk menjadi gangguan pola tidur baik.

Mardani*, Rahma Elliya, Prima Dian Furqoni

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Mardani. *Email: mardanid052@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v4i2.413>

Hasil penelitian diperoleh bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi benson selama 7 hari terhadap Ny. M dan Ny. C mengalami penurunan gangguan tidur seperti, istirahat cukup membaik, tidak mengalami sulit tidur, tidur sudah mencapai 6-7 jam perhari, dan tubuh pasien menjadi lebih rileks, dan tenang. Adapun dari hasil skor sebelum dilakukan terapi benson yaitu nilai skor Ny. M = 17 (buruk) dan skor Ny. C = 16 (buruk), setelah dilakukan terapi relaksasi benson didapatkan skor Ny. M = 7 (baik) dan skor Ny. C = 6 (baik). Selisih skor tingkat gangguan pola tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi relaksasi benson mengalami perbedaan dari masing-masing pasien. Pada Ny. M terjadi penurunan sebanyak 10 skor dan Ny. C sebanyak 10 skor.

Menurut hasil penelitian sebelumnya menyatakan hasil uji Wilcoxon sign rank test dengan taraf kesalahan $\alpha=0.05$ diperoleh nilai 0.000 ($p<\alpha$) yang berarti ada pengaruh yang signifikan penerapan terapi relaksasi Benson terhadap gangguan kualitas tidur (insomnia) pada lansia dengan gangguan pola tidur (Sijabat, 2019). Hasil penelitian merekomendasikan agar terapi relaksasi Benson dijadikan salah satu terapi non farmakologis untuk mengurangi gangguan pola tidur (insomnia) pada lansia dalam sistem pelayanan kesehatan di panti Werda dan juga di berbagai instansi seperti puskesmas atau rumah sakit.

Teknik Relaksasi Benson merupakan terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama. Pada masa ini lansia cenderung untuk lebih meningkatkan kualitas tidur, spiritual, dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan, sehingga teknik relaksasi yang tepat untuk dilakukan dalam menangani masalah ketidaknyamanan serta gangguan pola tidur yaitu dengan teknik relaksasi Benson (Rahman et al., 2019).

SIMPULAN

Hasil penelitian diperoleh bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi benson selama 7 hari terhadap Ny. M dan Ny. C mengalami penurunan gangguan tidur seperti, istirahat cukup membaik, tidak mengalami sulit tidur, tidur sudah mencapai 6-7 jam perhari, dan tubuh pasien menjadi lebih rileks, dan tenang. Adapun dari hasil skor sebelum dilakukan terapi benson yaitu nilai skor Ny. M = 17 (buruk) dan skor Ny. C = 16 (buruk), setelah dilakukan terapi relaksasi benson didapatkan skor Ny. M = 7 (baik) dan skor Ny. C = 6 (baik). Selisih skor tingkat gangguan pola tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi relaksasi benson mengalami perbedaan dari masing-masing pasien. Pada Ny. M terjadi penurunan sebanyak 10 skor dan Ny. C sebanyak 10 skor.

Hasil penerapan menunjukkan perubahan tingkat gangguan pola tidur secara signifikan sebelum dan setelah dilakukannya asuhan keperawatan terapi relaksasi benson pada pasien dengan masalah gangguan pola tidur pada lansia. Terapi relaksasi benson menunjukan bahwa tindakan terapi ini terbukti efektif dalam mengatasi gangguan pola tidur pada lansia. dan diharapkan terapi relaksasi benson dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan mandiri yang dapat dilakukan perawat dalam melakukan asuhan

keperawatan pada pasien lansia yang mengalami gangguan pola tidur.

SARAN

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk bahan alternatif yang dapat diterapkan oleh masyarakat yang mengalami masalah gangguan pada tidurnya dan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan pembelajaran untuk mengembangkan ilmu keperawatan terhadap mahasiswa yaitu penerapan teknik relaksasi benson untuk mengatasi

Mardani*, Rahma Elliya, Prima Dian Furqoni

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Mardani. *Email: mardanid052@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v4i2.413>

Efektivitas terapi benson untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia

gangguan pola tidur sehingga pengetahuan tersebut dapat berkembang ke depannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Barus, M., Tampubolon, L. F., & Gurning, K. B. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Nagori Bahal Gajah Kecamatan Sidamanik Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara Tahun 2022. *Elisabeth Health Jurnal*, 7(2), 126-134.
- Damayanti, N., & Hadiati, T. (2019). Pengaruh pemberian aromaterapi terhadap tingkat insomnia lansia. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 8(4), 1210-1216.
- Elliya, R., & Pratiwi, M. A. A. (2020). Hubungan Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 649-658.
- Franciska, S., Mudayatiningsih, S., & Andinawati, M. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Srikandi Wilayah Pilang Kelurahan Sumbersari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).
- Hidayat, R., & Amir, H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *An Idea Health Journal*, 1(01), 21-25.
- Maulinda, I., & Candrawati, E. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
- Ningsih, A. W., & Wibowo, D. A. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia pada lansia di posyandu lansia wilayah kerja UPTD puskesmas puncu kabupaten kediri. *JURNAL ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 66-74.
- Prasetyo, W., Nancye, P. M., & Sitorus, R. P. (2019). Pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat insomnia pada lansia di griya usia lanjut st. Yosef surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 34-42.
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kualitas tidur lansia di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal SainHealth*, 3(1), 15-20.
- Sijabat, F. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Gangguan Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Health Reproductive*, 4(2).
- Sugiyono (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2015). Faktor yang menyebabkan gangguan tidur (insomnia) pada lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(1), 20-30.
- Suwanto, A. W., Sugiyorini, E., & Wiratmoko, H. (2020). Efektifitas Relaksasi Benson Dan Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 91-98.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia.

Mardani*, Rahma Elliya, Prima Dian Furqoni

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Mardani. *Email: mardanid052@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v4i2.413>

Efektivitas terapi benson untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia

Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), Edisi 1. Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia.

Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2018), Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia

Wahyuni, T., & Astuti, E. (2010). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Insomnia Pada Usia Lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha "Abiyoso" Pakembinangun Pakem Sleman Yogyakarta* (Doctoral Dissertation, Stikes'aisyiyah Yogyakarta).

Mardani*, Rahma Elliya, Prima Dian Furqoni

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Mardani. *Email: mardanid052@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v4i2.413>