

ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR DENGAN PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Bella Aryani¹, Esther Lenny²

bellbella119@gmail.com¹, estherlenny79@gmail.com²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumber Waras

ABSTRAK

Latar Belakang : Gangguan pola tidur merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami oleh lansia akibat proses penuaan fisiologis. Masalah ini berdampak pada penurunan kualitas hidup dan kesehatan fisik maupun psikologis. Tujuan : Menganalisis perubahan kualitas tidur pada lansia dengan pemberian terapi relaksasi benson Metode Penelitian : Penelitian menggunakan desain studi kasus dengan dua responden lansia yang mengalami gangguan pola tidur. Intervensi terapi relaksasi Benson dilakukan dua kali sehari selama tiga hari dengan durasi 30menit. Pengukuran kualitas tidur dilakukan menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil Penelitian : Setelah dilakukan terapi relaksasi benson kepada kedua responden terdapat penurunan skor PSQI, responden I sebelum diberikan intervensi didapatkan nilai skor 8 (kualitas tidur buruk), setelah diberikan intervensi didapatkan nilai skor 4 (kualitas tidur baik). Sedangkan, responden II sebelum diberikan intervensi didapatkan nilai skor 11 (kualitas tidur buruk), setelah diberikan intervensi didapatkan nilai skor 4 (kualitas tidur baik). Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Kata Kunci: Gangguan Pola Tidur, Lansia, Terapi Relaksasi Benson, Kualitas Tidur.

ABSTRACT

Background: Sleep pattern disturbances are common problems experienced by the elderly due to physiological aging processes. These disturbances can lead to a decline in quality of life as well as physical and psychological health. Objective: To analyze changes in sleep quality among elderly individuals following the implementation of Benson relaxation therapy. Methods: This study used a case study design involving two elderly individuals experiencing sleep pattern disturbances. Benson relaxation therapy was administered twice daily for three consecutive days, with each session lasting 30 minutes. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) before and after the intervention. Results: The study found a decrease in PSQI scores for both respondents. Respondent I showed a reduction in score from 8 (poor sleep quality) to 4 (good sleep quality), while Respondent II's score decreased from 11 to 4. These results indicate that Benson relaxation therapy is effective in improving sleep quality among the elderly. Conclusion: Benson relaxation therapy can serve as an effective non-pharmacological intervention to enhance sleep quality in elderly individuals. Keywords: Sleep Disturbances, Elderly, Benson Relaxation Therapy, Sleep Quality.

PENDAHULUAN

Angka harapan hidup manusia di dunia, termasuk di Indonesia, terus mengalami peningkatan. Fenomena ini membawa konsekuensi demografis yang signifikan, yaitu peningkatan populasi lansia. Lanjut usia adalah tahap terakhir dalam rentang kehidupan, yang merujuk pada individu yang telah memasuki periode dewasa akhir atau usia tua. Periode ini, biasanya diikuti dengan penurunan fisik dan psikologis secara bertahap. Dengan bertambahnya usia, individu mengalami berbagai perubahan fisiologis yang dapat memengaruhi kualitas hidup, salah satunya adalah penurunan fungsi organ. Gangguan pola tidur, yang seringkali dianggap sebagai hal yang wajar pada lansia, merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada kelompok usia ini. Namun, anggapan bahwa gangguan tidur pada lansia

adalah hal yang wajar perlu dikaji ulang. Jika dibiarkan berlarut-larut, gangguan tidur dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup yang signifikan, gangguan kognitif, peningkatan risiko jatuh, bahkan memperburuk kondisi penyakit kronis yang sudah ada. (Banuapta & Supratman, 2024). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lanjut usia didefinisikan sebagai individu yang berusia 60 tahun ke atas.

Berdasarkan data dari Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) tahun 2015 mengenai Penuaan Populasi Dunia, terdapat sekitar 901 juta penduduk lansia di seluruh dunia, dengan proyeksi jumlah tersebut akan terus meningkat hingga mencapai 2 miliar pada tahun 2050. Di Indonesia pada tahun 2019, usia harapan hidup juga mengalami peningkatan, populasi lansia mencapai 25,7 juta jiwa (10,3%), dan pada tahun 2023, populasi lansia meningkat menjadi 1,45%, mencapai 11,75%. Mayoritas lansia memiliki keluhan terkait penurunan fungsi organnya. Penulis menemukan data WHO (2018) diperkirakan setiap tahun sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya gangguan dalam kualitas tidur, dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur. Di Indonesia, sekitar 49% atau 9,3 juta lansia mengalami masalah tidur yang berkualitas buruk. (Nurjannah dan Damayanti, 2024). Menurut data Riskedas (2018) di Wilayah Jakarta Barat, prevalensi lansia dengan gangguan insomnia mencapai 30%. Penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa 50% lansia yang tinggal di komunitas dan 70% lansia yang berada di tempat perawatan sering mengeluhkan kualitas tidur mereka (Rahman, Handayani, dan Sholehah, 2019). Beberapa keluhan terkait tidur tersebut termasuk kesulitan untuk tidur, sering terbangun di malam hari, dan perasaan tidak segar saat bangun tidur. (Nurjannah & Damayanti, 2024). Gangguan kualitas tidur yang dialami oleh lansia dapat berdampak negatif pada keseimbangan fisiologis dan psikologis mereka. Dampak fisiologis yang mungkin terjadi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, kelemahan, koordinasi neuromuskular yang buruk, proses penyembuhan yang lambat, penurunan daya tahan tubuh, dan ketidakstabilan tanda vital. Di sisi psikologis, dampak yang muncul dapat berupa depresi, kecemasan, ketidakmampuan berkonsentrasi, dan mekanisme penanganan stres yang tidak efektif. (Nurjannah & Damayanti, 2024)

Berdasarkan hasil Penelitian yang dilakukan oleh Banuapta dan Supratman tahun 2024, menunjukkan terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut usia di posyandu lansia srikandi wilayah pilang Kelurahan Sumbersari Kecamatan Lowok Waru Kota Malang. Untuk mengatasi susah tidur, baik pengobatan farmakologi maupun nonfarmakologi dapat digunakan. Salah satu metode pengobatan nonfarmakologi adalah relaksasi benson. Relaksasi benson yaitu pengembangan metode relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat mencapai kondisi Kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi

(Habibollahpour et al, 2019). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Deviana Nokia Rosza, Iskim Luthfa, dkk pada Februari 2024 Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading, ada pengaruh metode relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia.

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas dan hasil beberapa penelitian yang telah ada sebelumnya. Sehingga peneliti tertarik untuk mengambil judul

“Asuhan Keperawatan Istirahat Tidur Dengan Pemberian Metode Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia dengan Gangguan Pola Tidur”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus. Penelitian akan dilakukan terhadap 2 orang lansia dengan gangguan pola tidur di Panti Sosial Bina Daksa Budi Bhakti Cengkareng yang akan menjadi responden dalam penelitian ini. Keduanya mendapatkan perlakuan yang sama, yakni pretest, intervensi terapi relaksasi Benson sebagai salah satu terapi non farmakologi yang dapat mempengaruhi perubahan kualitas tidur lansia tersebut dengan waktu

10 - 20 menit yang dilakukan setiap pagi, sore, dan ketika sebelum tidur malam hari, selama seminggu secara selang seling, posttest, identifikasi hasil pre-posttest, dan analisa hasil pre-posttest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Observasi Kualitas Tidur Pada Responden I Dan II

Hari	Responden I			Responden II		
	Pre-test	Intervensi (Pagi & Sore)	Post-test	Pre-test	Intervensi (Pagi & Sore)	Post-test
Senin	8 (Kualitas Tidur Buruk)	✓	-	11 (Kualitas Tidur Buruk)	✓	-
Selasa	-	-	6 (Kualitas Tidur Buruk)	-	-	7 (Kualitas Tidur Baik)
Rabu	-	✓	-	-	✓	-
Kamis	-	-	5 (Kualitas Tidur Baik)	-	-	4 (Kualitas Tidur Baik)
Jumat	-	✓	-	-	✓	-
Sabtu	-	-	4 (Kualitas Tidur Baik)	-	-	4 (Kualitas Tidur Baik)
Total Rata-rata	8 8		15 5	11 11		15 5

Keterangan: terdapat hasil observasi kualitas tidur, data pre-test diambil hanya satu kali diawal dengan nilai 8 (kualitas tidur buruk) pada responden I dan nilai 11 (kualitas tidur buruk) pada responden II. Data post-test diambil 3 kali setelah satu hari dilakukan terapi relaksasi benson dengan nilai 4 (kualitas tidur baik) kedua responden.

PEMBAHASAN

Pengkajian merupakan suatu tahap awal dalam proses keperawatan untuk mendapatkan data, pada Responden I dan Responden II pada 5 Mei 2025. Data yang diperoleh melalui wawancara langsung dengan klien sesuai format pengkajian gerontik yang telah terstruktur, observasi terhadap klien, melakukan pemeriksaan fisik sehingga didapatkan data subjektif dan objektif sebagai dasar merumuskan suatu diagnosa keperawatan. Pada responden I (56 tahun) didapatkan hasil kualitas tidur buruk dengan nilai 8, terdapat responden memiliki keluhan utama, yaitu mengatakan susah tidur, jika tidur malam sering terbangun. Pada responden II didapatkan (64 tahun) dengan hasil kualitas tidur buruk dengan nilai 11, terdapat klien memiliki keluhan utama, yaitu mengatakan susah tidur, jika tidur malam sering terbangun. Penyebab kesulitan tidur pada responden 1 merasa nyeri pada kedua kaki, tetapi peneliti tidak melihat adanya perlukaan ataupun peradangan pada kedua kaki tersebut. Peneliti mendapatkan informasi, jika Responden 1 memiliki riwayat jatuh dengan posisi

duduk 2 minggu yang lalu. Tindak lanjut dari kejadian tersebut belum dilakukan pemeriksaan penunjang. Nyeri kedua kaki yang dialami responden 1 menurut peneliti bisa dikarenakan faktor riwayat jatuh yang dapat menyebabkan saraf terjepit sehingga menimbulkan nyeri pada kedua kaki, dan dapat juga disebabkan karena peningkatan kadar asam urat. Sedangkan penyebab kesulitan tidur pada Responden 2, dikarenakan suara bising. Asumsi penulis kesulitan tidur dapat terjadi karena beberapa penyebabnya, seperti kesulitan tidur pada lansia dapat dikarenakan berbagai faktor, seperti adanya masalah kesehatan fisik dan psikologis, lingkungan, dan penggunaan obat-obatan, penurunan produksi melatonin, kondisi medis seperti nyeri kronis, juga dapat menjadi penyebab utama kesulitan tidur. Hal ini sesuai dengan teori yang dituliskan oleh Biggio et al. (2021) melatonin adalah hormon yang mengatur siklus tidur, dan produksinya menurun seiring usia. Referensi lainnya lagi dari Mumpuni dan Wulandari (2016), salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia yaitu penyakit asam urat yang mempunyai tanda dan gejala nyeri kronik di bagian persendian dan otot, muncul rasa nyeri dan linu. Pada kondisi akan tidur jika tanda dan gejala timbul, maka akan menimbulkan ketidaknyamanan, sehingga susah untuk tidur dan mudah terbangun di malam hari.

Kedua responden memiliki diagnosa keperawatan utama yang akan menjadi dasar bagi penulis untuk melakukan intervensi penelitian yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan (kebisingan), restraint fisik. Diangkatnya diagnosa gangguan pola tidur karena keluhan utama klien pada saat dilakukan pengkajian mengatakan sulit tidur dan sering terbangun. Diagnosa tersebut sesuai yang ada dalam teori dan terdapat dalam kedua responden penelitian ini. Di dalam buku standar diagnosis keperawatan Indonesia (SDKI) data subjektif dan objektif mayor minor secara terori, yaitu : mengeluh sulit tidur, mengeluh sering terjaga, mengeluh tidak puas tidur, mengeluh pola tidur berubah, mengeluh istirahat tidak cukup. Keluhan dan data yang didapatkan dari klien sama dengan teori data mayor minor yang ada di buku standar diagnosis keperawatan Indonesia. Berdasarkan buku SDKI (2017) perumusan masalah keperawatan dapat ditegakkan dengan syarat memenuhi minimal 80% tanda mayor, sedangkan tanda minor boleh ada ataupun tidak, tanda minor tidak menjadi keharusan. Penulis juga menemukan diagnose keperawatan yang ada dalam konsep teori yakni, kesiapan peningkatan tidur tetapi tidak penulis temukan dalam kedua responden dalam penelitian ini karena penulis tidak menemukan data-data penunjang untuk penegakan diagnosa tersebut. Adapun diagnosa keperawatan lain yang penulis temukan terdapat pada kedua responden penelitian ini tetapi tidak ada dalam teori, yakni nyeri akut (responden I) dan kelelahan (responden II) karena penulis menemukan data-data penunjang untuk menegakkan kedua diagnosa keperawatan tersebut dan akibat penyakit penyerta lain.

Setelah menegakkan diagnosa keperawatan, selanjutnya penulis menyusun perencanaan keperawatan. Pada tahap ini Peneliti melaksanakan tahap-tahap sesuai dengan perencanaan, seperti merumuskan tujuan, kriteria hasil dan menetapkan rencana tindakan yang sesuai dengan prioritas masalah yang aktual pada klien. Di dalam merumuskan tujuan pada rencana asuhan keperawatan harus spesifik, dapat diukur, relevan dan memiliki target waktu yang jelas. Pada responden I dan responden II perencanaan keperawatan yang disusun sesuai dengan teori adalah pemberian terapi relaksasi benson yang diberikan selama 3 hari secara selang-seling di pagi dan sore hari dengan frekuensi 2 kali per hari. Perencanaan ini disusun berdasarkan SIKI dan SLKI serta referensi tentang terapi relaksasi benson yang dapat mempengaruhi kualitas tidur responden. Perencanaan keperawatan yang disusun sesuai dengan teori adalah dukungan tidur yaitu identifikasi pola aktivitas dan tidur, identifikasi faktor pengganggu tidur (Psikologis dan fisik), identifikasi makanan dan minuman yang mengganggu tidur (kopi, teh), modifikasi lingkungan (pencahayaan, kebisingan, suhu, dan tempat tidur), lakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan Asumsi penulis relaksasi

benson dapat meningkatkan hormon melatonin dan memperbaiki ritme sirkadian, serta mengurangi rasa nyeri. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Banuapta (2024), yang menjelaskan bahwa teknik relaksasi mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan produksi hormon melatonin, dan memperbaiki pola tidur pada lansia. Selain itu, Rahman (2019) menyatakan bahwa perbaikan ritme sirkadian berperan penting dalam kualitas tidur yang optimal.

Implementasi keperawatan terhadap kedua responden sesuai dengan intervensi yang telah disusun sebelumnya dengan dasar konsep teori dan hasil riset sebelumnya terkait tindakan tersebut. Fokus implementasi penelitian ini berupa tindakan pemberian terapi relaksasi benson dilakukan 3 hari selang seling selama seminggu. Implementasi yang dilakukan terhadap kedua responden tidak ada perbedaan, dilakukan sama dan adil, sesuai SOP. Pada dasarnya hasil evaluasi terhadap tindakan keperawatan tersebut terdapat peningkatan kualitas tidur pada kedua responden sama, yakni nilai 4 (kualitas tidur baik). Asumsi penulis, terjadinya peningkatan kualitas tidur akibat tindakan pemberian terapi relaksasi benson yang dilakukan terhadap kedua responden. Terapi relaksasi benson dapat menstimulus tubuh untuk memproduksi hormon melatonin. Hormon ini dapat mengatur siklus tidur dan memperbaiki siklus tidur bangun (ritme sirkadian), serta memberikan kenyamanan. Hal ini sesuai dengan konsep teori Varvogli (2017) yang menuliskan mekanisme kerja dari tindakan ini, yakni terapi relaksasi benson mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan parasimpatis, serta menstimulasi pelepasan melatonin dan gelombang otak alfa yang mendukung tidur menjadi berkualitas. dan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewati (2021) yang menyimpulkan bahwa tindakan pemberian terapi relaksasi benson dapat meningkatkan kualitas tidur dan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Banuapta (2024) didapatkan hasil bahwa tindakan keperawatan pemberian terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur. Selain evaluasi tindakan keperawatan, penulis juga melakukan evaluasi terhadap diagnosa prioritas pada kedua responden dalam penelitian ini, yakni Gangguan Pola Tidur. Asumsi penulis, dengan tercapainya nilai kualitas tidur sebesar 4 (kualitas tidur baik) sesuai dengan kriteria hasil yang ditetapkan sebelumnya, maka diagnosa keperawatan gangguan pola tidur pada kedua responden dapat dinyatakan teratasi. Asumsi ini sesuai dengan konsep yang dijelaskan oleh Herdman (2018) menuliskan jika indikator kriteria hasil tercapai maka analisa terhadap masalah keperawatan dapat dituliskan masalah teratasi.

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan intervensi penelitian berupa terapi relaksasi benson kepada kedua responden. Pada responden I; hari senin nilai pre-test (8) dan dilakukan tindakan, hari selasa melakukan observasi dengan nilai post-test (6) dan tindakan, hari rabu penulis hanya melakukan tindakan terapi relaksasi benson, hari kamis melakukan observasi dengan nilai post-test (5) dan melakukan tindakan. Hari jumat penulis hanya melakukan tindakan terapi relaksasi benson Hari sabtu melakukan observasi dengan nilai post-test (4) dan melakukan tindakan. Sedangkan pada responden II; hari senin melakukan observasi dengan nilai pre-test (11) dan dilakukan tindakan, hari selasa nilai post-test (7) dan melakukan tindakan, hari rabu penulis hanya melakukan tindakan terapi relaksasi benson hari kamis melakukan observasi dengan nilai post-test (4) dan melakukan tindakan, hari jumat penulis hanya melakukan tindakan terapi relaksasi benson hari sabtu melakukan observasi dengan nilai post-test (4) dan melakukan tindakan. Adapun hasil rata-rata nilai PSQI pada responden I, yakni $15 : 3 = 5$ (kualitas tidur baik) dan pada responden II, yakni $15:3 = 5$ (kualitas tidur baik). Jika dilihat pada kedua responden tersebut, terdapat penurunan hasil PSQI (instrument ukur kualitas tidur) pre-test dan post-test sejak hari pertama setelah dilakukan 2 kali pemberian terapi relaksasi benson setiap harinya. Asumsi peneliti terjadinya

penurunan nilai PSQI lebih sedikit pada responden I karena berdasarkan hasil pengkajian responden I mengeluh nyeri pada kedua kakinya, sedangkan pada responden II tidak ditemukan keluhan nyeri ataupun riwayat penyakit yang dapat mengganggu kualitas tidur. Hal ini sesuai dengan teori yang dituliskan SDKI DPP PPNI (2017) bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi gangguan pola tidur, salah satunya penyakit yang dialami. Namun, secara keseluruhan pada kedua responden terjadi peningkatan kualitas tidur (Penurunan skor PSQI), yang dipengaruhi oleh kepatuhan dalam mengikuti terapi relaksasi benson. Hal ini sesuai dengan penelitian Marasabessy et al. (2020) pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Ambon menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson yang dilakukan secara rutin selama 14 hari dengan durasi 30 menit, mampu meningkatkan kualitas tidur responden secara signifikan berdasarkan nilai PSQI ($p = 0,046$). Penelitian ini menekankan pentingnya keteraturan pelaksanaan terapi agar hasilnya optimal. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Rohaya et al. (2021) yang juga menemukan adanya perbedaan bermakna nilai PSQI antara sebelum dan sesudah terapi relaksasi Benson ($p = 0,000$) pada lansia di Posyandu Lansia Palembang. Kedua penelitian ini menegaskan bahwa tingkat kepatuhan dan konsistensi dalam menjalani terapi relaksasi Benson sangat berpengaruh terhadap penurunan nilai PSQI. Oleh karena itu, hasil penurunan PSQI yang diamati dalam penelitian ini dapat diasumsikan sebagai hasil dari kepatuhan responden dalam mengikuti terapi secara teratur dua kali sehari.

KESIMPULAN

Berdasarkan studi kasus tentang “Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Dengan Pemberian Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia” yang dilakukan pada tanggal 2025 terhadap 2 kasus yang dirawat di ruangan Soka dan ruangan Aster di PSBDBB 2 Cengkareng Jakarta Barat.

1. Asuhan keperawatan (Pengkajian, penegakkan diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi keperawatan) Pengkajian terhadap kedua responden dalam penelitian ini, yakni berjenis kelamin perempuan (56 tahun) dan (64 tahun), mengeluh kesulitan tidur dan mudah terbangun di malam hari. Hasil pengukuran kualitas tidur dengan instrumen PSQI dengan hasil pada responden I sebesar 8 (kualitas tidur buruk) dan pada responden II sebesar 11 (kualitas tidur buruk), Diagnosa keperawatan prioritas pada kedua responden, yakni gangguan pola tidur Perencanaan keperawatan yang disusun sesuai dengan teori adalah dukungan tidur yaitu identifikasi pola aktivitas dan tidur, identifikasi faktor pengganggu tidur (Psikologis dan fisik), identifikasi makanan dan minuman yang mengganggu tidur (kopi, teh), modifikasi lingkungan (pencahayaan, kebisingan, suhu, dan tempat tidur), lakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan. Fokus intervensi penelitian ini berupa pemberian terapi relaksasi benson. Pelaksanaan tindakan keperawatan dapat dilaksanakan semua, sesuai dengan perencanaan keperawatan yang ditetapkan sebelumnya terhadap kedua responden dalam penelitian ini, dengan fokus tindakan keperawatan pada penelitian ini berupa terapi relaksasi benson yang dilakukan selama 3 hari secara selang-seling (5, 7, 9 Mei 2025) dengan durasi 30 menit. Adapun hasil evaluasi tindakan tersebut, pada kedua responden dengan hasil PSQI 4 (kualitas tidur baik). Evaluasi diagnosa keperawatan prioritas pada kedua responden, yakni gangguan pola tidur teratasi dan intervensi dihentikan.
2. Hasil Analisa perubahan skor PSQI pre-pro test terhadap kedua responden setelah dilakukan Tindakan terapi relaksasi benson sebanyak 6 kali (selama 30 menit, pagi dan sore) selama 3 hari secara selang-seling, dengan hasil 4 (Kualitas tidur baik)..

DAFTAR PUSTAKA

- American Academy of Sleep Medicine. (2017). *Sleep Disorders and Management*. New York: AASM.
- Awaludin, M. (2020). *Dasar-Dasar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia*. Jakarta: BPS.
- Banuapta, K. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(2), 45–53.
- Damayanti, S. (2024). Efektivitas Terapi Komplementer dalam Menangani Gangguan Tidur Lansia. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 5(1), 33–40.
- Departemen Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pelayanan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Depkes RI.
- Dinas Kesehatan DKI Jakarta. (2023). *Laporan Tahunan Kesehatan Lansia*. Jakarta: Dinkes.
- Dinas Sosial DKI Jakarta. (2024). *Data Jumlah Lansia di Panti Sosial*. Jakarta: Dinsos.
- Fitriani, A. (2020). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ghazali, S. A., Elly, N., & Ervan, E. (2021). Literature review: pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kualitas tidur lansia. *Jurnal Penelitian Terapan Kesehatan*, 8(2).
- Gunawan, I. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Habibollahpour, H., et al. (2019). The effect of Benson's relaxation technique on sleep quality of hemodialysis patients. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 24(2), 120–125.
- Hidayat, A. A. (2016). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ikatan Perawat Nasional Indonesia. (2021). *Standar Kompetensi Perawat Gerontik*. Jakarta: IPNI.
- Juairiah, & Ariyanti. (2022). Efektivitas terapi relaksasi Benson terhadap kualitas tidur lansia (studi literature). *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 8(2).
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.

- Kementerian Sosial RI. (2023). Pedoman Pelayanan Panti Sosial Tresna Werdha. Jakarta: Kemsos.
- Khalilzadeh, H., et al. (2021). Effect of Benson relaxation on sleep quality in patients undergoing hemodialysis. *Journal of Complementary Medicine Research*, 12(3), 56–62.
- Khoiriyah, R. (2024). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson pada Lansia di Dusun Godean. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 21–30.
- Manurung, S. (2020). *Proses Menua dan Keperawatan Lansia*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Marasabessy, E., et al. (2020). Efektivitas Relaksasi Benson dalam Menurunkan Skor PSQI Lansia. *Jurnal Keperawatan Tropis*, 7(1), 11–19.
- Mahfud, I. (2021). *Asuhan Keperawatan Terintegrasi Lansia*. Malang: UB Press.
- Nasrullah, H. (2016). *Geriatric dalam Keperawatan*. Bandung: Alfabeta.
- Nurhayati, S. (2017). Kebutuhan Tidur pada Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 44–50.
- Pohan, I. S. (2018). *Asuhan Keperawatan Holistik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prasetyo, W., Nancye, P., & Sitorus, R. (2020). Pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat insomnia pada lansia di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 34–42.
- Putri, M. R. (2020). Gangguan Tidur dan Penatalaksanaannya. *Jurnal Psikologi Klinis*, 3(1), 28–36.
- Rahman, M. (2019). Perbaikan Ritme Sirkadian dengan Relaksasi. *Jurnal Kesehatan Mental*, 4(2), 77–84.
- Riyadi, B. (2020). *Teori dan Praktik Keperawatan Lansia*. Surabaya: Unair Press.
- Rohaya, R., et al. (2021). Pengaruh Benson Relaxation Therapy terhadap Kualitas Tidur. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(1), 17–24.
- Rohim, A. (2023). Efektivitas terapi Benson terhadap kualitas tidur lansia di Desa Mekarmulya, Majalengka. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*, 15(1).
- Rustina, R. (2017). *Asuhan Keperawatan Lansia*. Jakarta: EGC.
- Sagala, D. S. P. (2017). Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat stres lansia di RSU Bhayangkara Tebing-Tinggi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 4(1).
- Samsugito. (2021). Teknik relaksasi Benson adalah teknik pernapasan dalam yang menggabungkan pikiran serta keyakinan. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 6(1), 30–37.
- Sari, Y. (2018). Intervensi Keperawatan Nonfarmakologis. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 6(2), 66–72.
- Sastroasmoro, S. (2016). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto.
- Satwika, G. (2022). *Terapi Komplementer untuk Lansia*. Bandung: Refika Aditama.
- Setiyanto, E. (2021). Teknik relaksasi dan penerapannya dalam dunia keperawatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(3), 123–129.
- SLKI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI.
- SIKI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI.
- SDKI. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI.
- Slamet, Y. (2020). *Gangguan Tidur dan Terapi Non-Obat*. Yogyakarta: Deepublish.
- Soekidjo, N. (2016). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudarti, S. (2021). Efektivitas Relaksasi dalam Keperawatan Jiwa. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 4(2), 55–62.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyanto, R. (2017). Strategi Penatalaksanaan Gangguan Tidur. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 9(1), 33–40.
- Surani, H. (2023). Evaluasi Teknik Relaksasi Benson pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Lansia*, 6(1), 10–16.
- Suryani, T. (2020). *Terapi Nonfarmakologi untuk Gangguan Psikologis*. Jakarta: Mitra Wacana Media.Mandiri
- Awaludin, M. (2020). *Dasar-Dasar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.