



**PENGARUH METODE RELAKSASI BENSON TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN  
TIDUR DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA  
PUCANG GADING**

**SKRIPSI**

Untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan

**Oleh :**

**Deviana Nokia Rosza**

**NIM : 30902300316**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2024**



**PENGARUH METODE RELAKSASI BENSON TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN  
TIDUR DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA  
PUCANG GADING**

**SKRIPSI**

Untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan

**Oleh :**

**Deviana Nokia Rosza**

**NIM : 30902300316**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2024**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

### SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Semarang, 03 April 2024



Deviana Nokia Rosza

NIM: 30902300316



## HALAMAN PERSETUJUAN

### HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang Berjudul:

**PENGARUH METODE RELAKSASI BENSON TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN TIDUR DI  
RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA PUCANG GADING**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama: Deviana Nokia Rosza

NIM: 30902300316

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim penguji Skripsi Prodi S1  
Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissulā Semarang pada:

Pembimbing I

Tanggal :

Pembimbing II

Tanggal :



Dr. Iskim Luthfa, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIDN. 06-2006-8504



Ns. Nutrisia Nu'im Haiya, M.kep  
NIDN. 11-1404-7701

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**PENGARUH METODE RELAKSASI BENSON TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN TIDUR DI  
RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA PUCANG GADING**

Yang disusun oleh:

Nama : Deviana Nokia Rosza

NIM : 30902300316

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 03 April 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I

Ns. Moch. Aspihan, M.Kep., Sp.Kep.An

NIDN. 06-0906-7504

Penguji II

Dr. Iskim Luthfa, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 06-2006-8504

Penguji III

Ns. Nutrisia Nu'im Haiya, M.kep

NIDN. 11-1404-7701

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Dr. Ryan Ardian, S.KM., S.Kep., M. Kep

NIDN. 06-22-8-7503

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Deviana Nokia Rosza

NIM : 309022300316

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

**PENGARUH METODE RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS  
TIDUR PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN TIDUR DI RUMAH  
PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA PUCANG GADING**

Adalah benar hasil karya Saya dan penuh kesadaran Saya tidak melakukan plagiasi atau mengambil alih seluruh atau sebagian besar karya tulis orang lain tanpa menyebutkan sumbernya. Jika Saya terbukti melakukan tindakan plagiasi, Saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku.

Semarang, 20 November 2024

Yang menyatakan



Deviana Nokia Rosza

## ABSTRAK

Deviana Nokia Rosza

### PENGARUH METODE RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN TIDUR DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA PUCANG GADING

**Latar Belakang** : Kebutuhan tidur pada lansia umumnya banyak yang mengalami gangguan, baik kualitas atau kuantitasnya. Dampak dari gangguan tidur jika tidak diatasi dengan baik akan mengakibatkan gangguan fisiologis maupun psikologis. Terapi relaksasi benson dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologi untuk gangguan kualitas tidur pada lansia. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang gading.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain Quasy Eksperimen. Pengambilan sampel dengan teknik total sampling. Sampel yang digunakan sebanyak 105 orang lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Pittsburgh sleep quality index* (PSQI) dan analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon.

**Hasil** : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian terapi relaksasi benson rerata kualitas tidur kurang 62.9 dan sesudah dilakukan intervensi rerata kualitas tidur dengan kategori baik 86.7. Hasil penelitian dengan uji Wilcoxon diperoleh nilai  $P = 0,000 < 0,05$ , karena nilai p value  $< \alpha$  maka ada pengaruh metode relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia maka  $H_0$  diterima.

**Simpulan** : Dari penelitian yang telah dilakukan diharapkan agar para lansia yang mengalami gangguan tidur dapat melakukan Terapi Relaksasi Benson dengan baik agar dapat mengatasi masalah gangguan pemenuhan kualitas tidur.

**Kata kunci** : Kualitas tidur, Lansia, Relaksasi Benson

## ABSTRACT

Deviana Nokia Rosza

### THE EFFECT OF THE BENSON RELAXATION METHOD ON SLEEP QUALITY IN ELDERLY WITH SLEEP DISORDERS IN THE PUCANG GADING ELDERLY SOCIAL SERVICE HOME

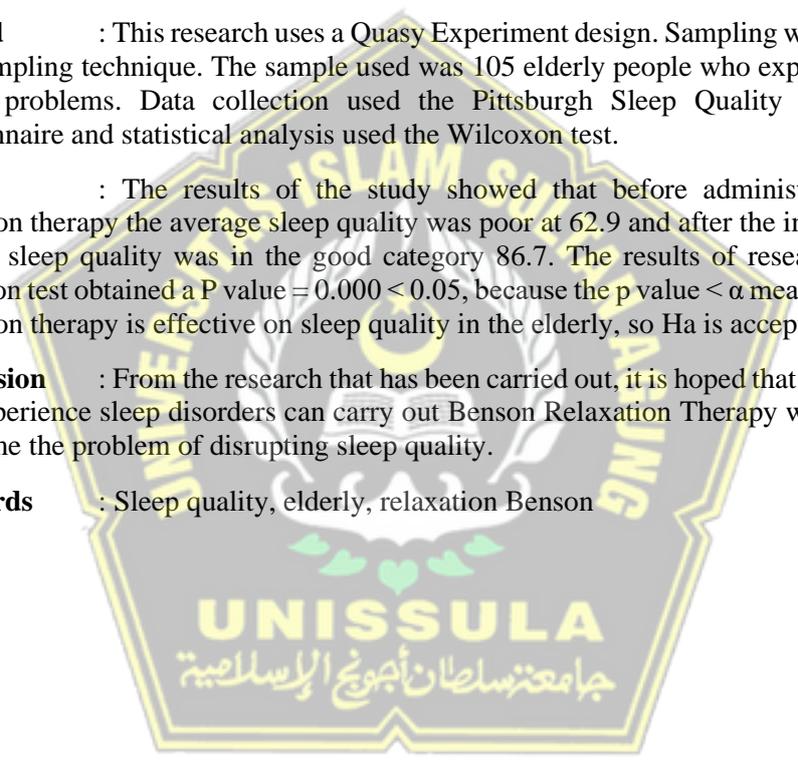
**Background** : Many elderly people's sleep needs are generally disturbed, both in quality and quantity. The impact of sleep disorders, if not handled properly, will result in physiological and psychological disorders. Benson relaxation therapy can be used as a non-pharmacological therapy for sleep quality disorders in the elderly. The aim of this study was to analyze the effect of providing the Benson relaxation technique on sleep quality for the elderly at the Pucang Gading Home for Elderly Social Services.

**Method** : This research uses a Quasy Experiment design. Sampling was taken using total sampling technique. The sample used was 105 elderly people who experienced sleep quality problems. Data collection used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and statistical analysis used the Wilcoxon test.

**Results** : The results of the study showed that before administering Benson relaxation therapy the average sleep quality was poor at 62.9 and after the intervention the average sleep quality was in the good category 86.7. The results of research using the Wilcoxon test obtained a P value = 0.000 < 0.05, because the p value <  $\alpha$  means that Benson relaxation therapy is effective on sleep quality in the elderly, so  $H_a$  is accepted.

**Conclusion** : From the research that has been carried out, it is hoped that elderly people who experience sleep disorders can carry out Benson Relaxation Therapy well in order to overcome the problem of disrupting sleep quality.

**Keywords** : Sleep quality, elderly, relaxation Benson



## MOTTO

Semua bisa jika berusaha

(Deviana Nokia Rosza)

“ Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,  
sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan“

(QS. Al Insyirah Ayat 5-6)



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur Di Panti Werdha Pucang Gading Semarang” dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan bimbingan dan saran yang bermanfaat dari berbagai pihak, sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan sesuai dengan yang di rencanakan. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Gunarto, SH., M.Hum, selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Iwan Ardian.S.KM.,S.Kep., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Dr. Ns. Dwi Retno S M.Kep., Sp. Kep.MB, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Dr. Iskim Luthfa, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku dosen pembimbing yang selalu membimbing penulis, serta memberi motivasi dan ilmu yang bermanfaat kepada penulis dalam penyusunan Skripsi.
5. Ns. Nutrisia Nu'im Haiya, M.Kep, selaku dosen pembimbing yang selalu membimbing penulis, serta memberi motivasi dan ilmu yang bermanfaat

kepada penulis dalam penyusunan Skripsi.

6. Ns. Moch. Aspihan, M.Kep, Sp.Kep.An selaku dosen penguji yang selalu membimbing penulis, serta memberi motivasi dan ilmu yang bermanfaat kepada penulis dalam penyusunan Skripsi.
7. Seluruh Dosen Pengajar serta Staff Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang selalu membantu penulis dalam menempuh studi.
8. Bapak Dosen Wali saya, yaitu Bapak Abrori, M.Kes, yang telah memotivasi saya untuk menjadi mahasiswa yang baik.
9. Kepada orang tua saya Bapak Muhammad Subechan dan Ibu Sri Puji Astutik, terutama untuk bapak saya yang selalu semangat bekerja demi membiayai saya sampai saat ini, ibu yang selalu mendoakan dan memberi motivasi, perhatian, dan kasih sayang untuk kesuksesan saya, serta memberikan semangat dan dukungan untuk menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
10. Kepada Muchammad Miqdad yang selalu menemani perjalanan saya hingga saat ini dan membantu saya dikala saya membutuhkan, memberi dukungan, serta meluangkan baik tenaga, pikiran, materi maupun waktu dan selalu sabar menghadapi saya.
11. Teman-teman kuliah D3 saya “Sley Oley” dan teman-teman SMA saya “Best Sister” yang selalu memberikan dukungan dan semangat, serta teman-teman S1 Ilmu Keperawatan Lintas Jalur 2023 yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

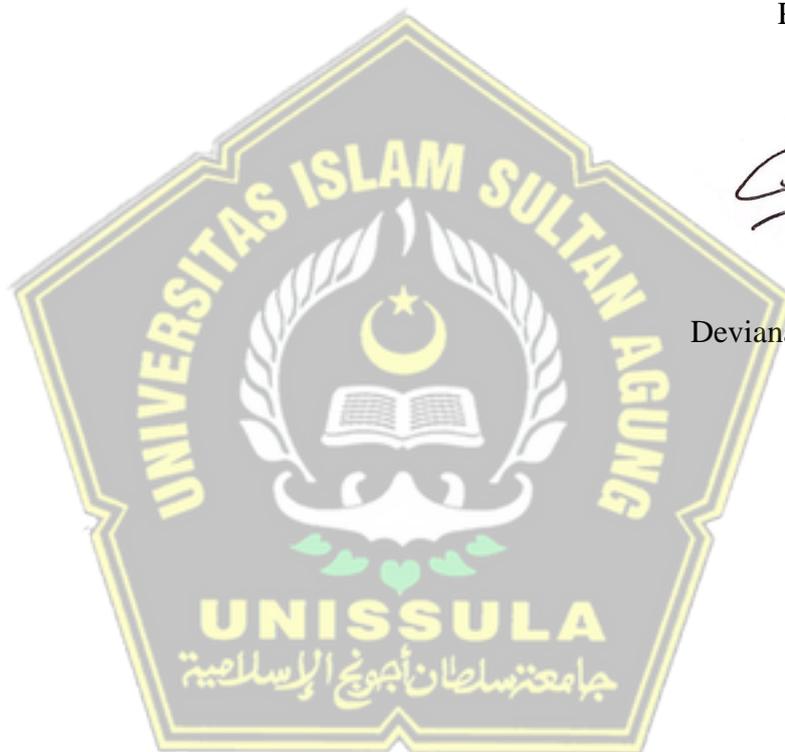
Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, sehingga sangat membutuhkan saran dan kritik demi kesempurnaannya. Peneliti berharap skripsi keperawatan ini nantinya dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Semarang, 03 April 2024

Penulis



Deviana Nokia Rosza



## DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
MOTTO .....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Dasar.....	7
1. Konsep Dasar Lansia.....	7
2. Konsep Tidur.....	13
3. Relaksasi Benson.....	20
4. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia.....	22
5. Kerangka Teori.....	24
6. Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
1. Kerangka Konsep.....	26
2. Variabel Penelitian.....	26

3. Jenis Dan Desain Penelitian .....	27
4. Populasi Sample .....	29
5. Waktu dan Tempat Penelitian .....	31
6. Definisi Operasional.....	31
7. Pengumpulan Data .....	32
8. Metode Pengumpulan Data .....	35
9. Hasil Analisis Data.....	40
10. Etika Penelitian.....	43
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
A. Hasil Penelitian .....	46
B. Analisis Univariat.....	48
C. Analisis Bivariat.....	50
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
A. Pembahasan.....	52
1. Karakteristik responden .....	54
2. Kualitas tidur pada lansia sebelum dilakukan teknik relaksasi benson di Rumah Pelayanan Sosial Pucang gading.....	55
3. Kualitas tidur pada lansia setelah dilakukan teknik relaksasi benson di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang gading.....	57
4. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang gading.....	58
5. Keterbatasan Penelitian .....	60
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>61</b>
A. Simpulan .....	61
B. Saran.....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Metode Penelitian Skema One Group PreTest-Post Test Design.....	28
Tabel 3. 2 Definisi Operasional .....	31
Tabel 4. 1 Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading April-Mei 2024 (n=105) .....	47
Tabel 4. 2 Distribusi Responden berdasarkan Usia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading April-Mei 2024 (n=105) .....	47
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi kualitas tidur lansia sebelum diberikan teknik relaksasi benson di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading April-Mei 2024 (n=105).....	48
Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi kualitas tidur lansia setelah diberikan teknik relaksasi benson di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading April-Mei 2024 (n=105).....	49
Tabel 4. 5 Analisa Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading April-Mei 2024 (n=105) .....	50



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi oleh tubuh manusia, tidur berperan penting dalam fungsi sistem tubuh untuk memperbaiki atau memulihkan. Tidur yang berkualitas akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat bangun dari tidur. Kualitas tidur mengacu pada kemampuan seseorang dalam mengatur tidur untuk mencapai gerakan mata cepat dan gerakan mata tidak cepat (jessica, 2022). Gangguan kualitas tidur pada lansia dapat menimbulkan dampak fisik dan psikologis. Dampak fisik yang ditimbulkan antara lain penurunan aktivitas sehari-hari, kelelahan, kelemahan, gangguan koordinasi, gangguan proses penyembuhan, penurunan energi dan tanda-tanda vital. Gangguan mental termasuk depresi, kecemasan, dan ketidakmampuan untuk mengatasinya (Al Ghazali et al., 2023).

Secara global populasi lansia di Asia Tenggara menyumbang 9,8% populasi lansia dari seluruh dunia, angka ini dapat meningkat menjadi 13,7% dan 20,3% pada tahun 2030 dan 2050. Di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar (27,08 juta) (WHO, 2022). Diprediksi jumlah penduduk lansia pada tahun 2025 (33,69 juta), 2030 (40,95 juta) dan 2035 (48,19 juta). Prevalensi gangguan tidur di seluruh dunia sangat tinggi, yaitu sekitar 10%-30% dari total populasi dan pada lansia jumlah ini bisa lebih tinggi sekitar 50%-60%. Orang yang tidur lebih dari 9 jam atau kurang

dari 6 jam sehari memiliki risiko kematian, penyakit jantung, dan kanker lebih tinggi dibandingkan orang yang tidur 7-8 jam sehari. Sebagian besar lansia berisiko mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh berbagai diantaranya gender, kematian pasangan atau teman dekat, rendahnya tingkat aktivitas fisik, status ekonomi, stress dan penyakit (WHO, 2022). Diperkirakan sekitar 20 % hingga 50% orang dewasa melaporkan kurang tidur setiap tahunnya, dan sekitar 17% orang dewasa mengalami gangguan tidur serius (Chandra & Makatika, 2022).

Penyebab gangguan tidur ada 2 faktor yaitu gangguan fisik dan gangguan psikis, fisik misalnya terserang flu yang menyebabkan kesulitan tidur sedangkan psikis adalah stress, cemas dan depresi. Menurut (Amir, 2019) pada lansia akan terjadi penurunan berat, isi cairan dan aliran otak, peningkatan ukuran vertikel serta penebalan korteks otak, pada spinal cord terjadi penurunan reaksi dan terjadi perlambatan simpatik yang mengakibatkan penurunan pola tidur.

Metode pelaksanaan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia pada umumnya dengan menggunakan farmakologis, perawatan yang mengandalkan penggunaan obat-obatan, seperti benzodiazepine, namun pemakaian obat yang berlebihan akan berdampak bagi lansia. Penanganan gangguan tidur dapat dilakukan secara non farmakologi. Teknik farmakologi adalah perawatan yang mengandalkan penggunaan obat-obatan. Pemakaian obat-obatan inipun bila tidak disertai dengan perbaikan pola makan, pola tidur serta penyelesaian penyebab psikologis, maka obat-

obatan hanya dapat mengatasi gangguan yang bersifat sementara dan tidak menyembuhkan. Reaksi dari obat-obatan tersebut seseorang akan lebih mudah tidur, tidur lebih lama dan lebih jarang bangun. Namun penggunaan obat dengan jumlah banyak dapat menimbulkan efek ketergantungan. Terapi non farmakologi dapat dilakukan untuk mengurangi efek samping negatif dari terapi farmakologi. Dengan demikian di perlukan terapi non farmakologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur lansia salah satunya dengan Teknik Relaksasi Benson (Rakhman et al., 2023).

Teknik Relaksasi Benson merupakan terapi religius dengan teknik latihan nafas yang melibatkan unsur keyakinan agama. Pada kelompok lansia, cenderung untuk lebih meningkatkan spritualnya dan lebih mendekati diri kepada Tuhan, sehingga teknik relaksasi benson yang tepat digunakan untuk menghilangkan ketidaknyamanan. Unsur keyakinan yang dimasukkan adalah penyebutan kata atau kalimat yang sesuai dengan keyakinan/agama masing-masing yang secara berulang-ulang disertai dengan sikap pasrah (Al Ghazali et al., 2023).

Ada 4 cara kerja penting agar berhasil dalam metode relaksasi Benson yaitu adanya ruang tenang, lansia dapat merelaksasi otot -otot tubuh kurang lebih 10-15 menit dan memikirkan hal-hal yang menyenangkan, menciptakan kombinasi relaksasi dan pemikiran fisiologis atau agama. Metode relaksasi ini adalah mengungkapkan ucapan tertentu yang dapat memiliki ritme teratur dan mengulangi kata-kata dan percaya kepada Allah

SWT, ucapan-ucapan ini dirancang untuk menenangkan lansia (Febiantri & Machmudah, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh jessica (2022), serta peneliti lainnya tentang pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia didapatkan hasil yang signifikan yaitu terjadi peningkatan kualitas tidur lansia setelah diberikan terapi relaksasi benson. Dan berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia.

#### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah yang dapat di simpulkan yaitu bagaimana pengaruh metode relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang gading.

#### **C. Tujuan**

##### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh metode relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang gading.

##### 2. Tujuan Khusus

a. Mendeskripsikan karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan usia.

- b. Mendeskripsikan kualitas tidur pada lansia sebelum dan setelah di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang gading.
- c. Menganalisis pengaruh metode relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang gading.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian dapat bermanfaat menjadi referensi dan pedoman dibidang ilmu perawatan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia yang dapat menurunkan gangguan tidur pada lansia.

##### **2. Manfaat praktis**

###### **a. Bagi instritusi Rumah Pelayanan Sosial Pucang gading**

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan rekomendasi alternatif untuk mempertahankan kelangsungan program pelayanan kesehatan pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang gading.

###### **b. Bagi institusi Pendidikan**

Penelitian ini bermanfaat sebagai sumber referensi bagi pembaca maupun peneliti selanjutnya dalam melakukan pengembangan penelitian mengenai pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas tidr pada lansia serta menambah informasi dan kelengkapan peneliti di masa yang akan datang.

c. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan mengatasi kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur tanpa menyebabkan efek samping yang dapat merugikan dan meningkatkan kesejahteraan lansia.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapat dan menambah wawasan mengenai pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Dasar**

##### **1. Konsep Dasar Lansia**

###### **a. Definisi Lansia**

Lansia dikatakan sebagai seseorang laki-laki atau perempuan yang berusia 60 tahun atau lebih (Bintan Meldawaty et al., 2023). Lanjut usia merupakan suatu proses perubahan fungsi tubuh, hal ini menyebabkan menurunnya kemampuan memperbaiki jaringan dan menjaga fungsi tubuh, sehingga mengakibatkan menurunnya imun tubuh dan hilangnya kemampuan menyembuhkan tubuh yang rusak. Penuaan adalah proses alami artinya seseorang melewati tiga tahapan dalam hidupnya yaitu masa kanak-kanak, masa dewasa, dan masa tua. Penuaan adalah proses kehidupan yang dimulai bukan dari waktu tertentu, tetapi dari sejak awal kehidupan (Pebrina et al., 2022).

###### **b. Klasifikasi lansia**

Menurut data prakiraan jumlah penduduk Kementerian Kesehatan (2006), diperkirakan terdapat 23,66 juta penduduk lanjut usia (9,03%) di Indonesia pada tahun 2017. Diperkirakan jumlah penduduk lanjut usia pada tahun 2020 akan berjumlah

27,08 jiwa, tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta), dan tahun 2035 (48,19 juta). Badan Pusat Statistik (2017) juga mencatat dalam laporannya bahwa selama 50 tahun terakhir, persentase penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat dua kali lipat (1971-2017) di kalangan orang dewasa, yaitu mencapai 8,97% (23,4 juta orang). Di mana lansia perempuan sekitar 1% lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (9,47 persen banding 8,48 persen). Selain itu, penduduk lanjut usia di Indonesia sebagian besar berada pada rentang usia 60-69 tahun (lansia muda) yang persentasenya sebesar 5,65 persen dari penduduk Indonesia, sisanya berada pada rentang usia 70-79 tahun (lansia madya) dan di atas 80 tahun (lansia tua) (Sukaesih & Dewi, 2023).

c. Tipe-tipe lansia

Tipe Lansia menurut (Herman et al., 2019) Beberapa yang menonjol diantara :

1) Tipe arif bijaksana

Lansia ini kaya dengan hikmah pengalaman, menyesuaikan diri dengan perubahan zaman, mempunyai kesibukan, bersikap ramah, rendah hati, sederhana, dermawan, memenuhi undangan dan menjadi panutan.

## 2) Tipe mandiri

Lansia kini senang mengganti kegiatan yang hilang dengan kegiatan yang baru, selektif dalam mencari pekerjaan dan teman pergaulan, serta memenuhi undangan.

## 3) Tipe tidak puas

Lansia yang selalu mengalami konflik lahir batin, menentang proses penuaan yang menyebabkan kehilangan kecantikan, kehilangan daya tarik jasmani, kehilangan kekuasaan, status teman yang disayangi, pemarah, tidak sabar, mudah tersinggung, menuntut, sulit dilayani, dan pengkritik.

## 4) Tipe pasrah

Lansia yang selalu menerima dan menunggu nasib baik, mengikuti kegiatan beribadat, ringan kaki, melakukan berbagai jenis pekerjaan.

## 5) Tipe bingung

Lansia yang sering kaget, kehilangan kepribadian, mengasingkan diri, merasa minder, menyesal, pasif, acuh tak acuh.

Lansia dapat pula dikelompokkan dalam beberapa tipe yang bergantung pada karakter, pengalaman hidup, lingkungan, kondisi fisik, mental, sosial dan ekonominya. Tipe ini antara lain:

1) Tipe optimis

Lansia santai dan periang, penyesuaian cukup baik, memandang lansia dalam bentuk bebas dari tanggung jawab dan sebagai kesempatan untuk menuruti kebutuhan pasifnya (Herman et al., 2019).

2) Tipe konstruktif

Mempunyai integritas baik, dapat menikmati hidup, mempunyai toleransi tinggi, humoris, fleksibel dan sadar diri. Biasanya sifat ini terlihat sejak muda (Herman et al., 2019).

3) Tipe ketergantungan

Lansia ini masih dapat diterima di tengah masyarakat, tetapi selalu pasif, tidak berambisi, masih sadar diri, tidak mempunyai inisiatif, dan tidak praktis dalam bertindak (Herman et al., 2019).

4) Tipe defensif

Sebelumnya mempunyai riwayat pekerjaan /jabatan yang tidak stabil, selalu menolak bantuan, emosi sering tidak terkontrol, memegang teguh kebiasaan, bersifat kompulsif aktif, takut mengabdikan “menjadi tua” dan menyenangi masa pensiun (Herman et al., 2019).

5) Tipe militan dan serius

Lansia yang tidak mudah menyerah, serius senang berjuang dan bisa menjadi panutan (Herman et al., 2019).

## 6) Tipe pemarah frustrasi

Lansia yang pemarah, tidak sabar, mudah tersinggung, selalu menyalahkan orang lain, menunjukkan penyesuaian yang buruk, dan sering mengekspresikan kepahitan hidupnya (Herman et al., 2019).

## 7) Tipe bermusuhan

Lansia yang selalu menganggap orang lain yang menyebabkan kegagalan, selalu mengeluh, bersifat agresif dan curiga. Umumnya memiliki pekerjaan yang tidak stabil di saat muda, menganggap menjadi tua sebagai hal yang tidak baik, takut mati, iri hati pada orang yang masih muda, senang mengadu untung pekerjaan, dan aktif menghindari masa yang buruk (Herman et al., 2019).

## 8) Tipe putus asa, membenci dan menyalahkan diri sendiri

Bersifat kritis dan menyalahkan diri sendiri, tidak memiliki ambisi, mengalami penurunan sosio-ekonomi, tidak dapat menyesuaikan diri, lansia tidak hanya mengalami kemarahan, tetapi juga depresi, menganggap usia lanjut sebagai masa yang tidak menarik dan berguna (Herman et al., 2019).

## d. Perubahan-perubahan Lansia

Perubahan yang terjadi pada lansia diantara perubahan fisiologis, fungsional, kognitif, dan Psikososial. Perubahan-

perubahan yang terjadi pada lansia dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari yang dapat mempengaruhi kehidupan seorang lansia. Lansia mengalami perubahan psikososial sangat signifikan. Pada perubahan ini lansia mengalami proses transisi kehidupan dan kehilangan (Nurlianawati et al., 2023).

e. Konsep Dasar Kebutuhan Istirahat Tidur

Semakin bertambah umur seseorang, maka kapasitas fisiknya akan menjadi semakin berkurang, sehingga hal tersebut dapat mengurangi peran mereka dan hal itu dapat menyebabkan gangguan dalam hal memenuhi kebutuhan terutama kebutuhan istirahat dan menyebabkan menurunnya kualitas tidur (Ashari et al., 2022). Setiap manusia memiliki kebutuhan tidur yang berbeda-beda dengan tepat dan secara konsisten. Pola tidur yang baik dan teratur memberikan dampak yang baik untuk tubuh. Korelasi kualitas tidur dengan kualitas hidup pada lansia bahwa ada hubungan yang signifikan pola tidur dengan kualitas hidup pada lansia, dimana semakin baik pola tidur maka kualitas hidup lansia pun semakin baik. Berdasarkan hasil penelitian tentang kebutuhan istirahat tidur pada lansia yang harus dipenuhi, menunjukkan hasil bahwa kebutuhan tidur lansia terpenuhi cukup (70%), kebutuhan tidur yang baik (25%), kebutuhan tidur yang kurang (5%), menyimpulkan hasil tersebut bahwa lansia mayoritas polanya cukup. Menyampaikan bahwa

kebutuhan tidur akan terpenuhi saat keadaan rileks otot dan pikiran lebih tenang. Perawat harus memahami tentang otot yang rileks karena kecemasan yang mempengaruhi kebutuhan tidur. Tindakan keperawatan yang dapat dilakukan untuk lansia dalam mencukupi kebutuhan tidur yaitu atur pola tidur, lingkungan yang tenang, proses meditasi, mengatur pola makan, olahraga dan memantau kondisi Kesehatan (Nyumirah, 2021).

## **2. Konsep Tidur**

### **2.1 Definisi Tidur**

Tidur merupakan proses biologis yang terjadi pada semua manusia. Tidur diperlukan bagi setiap orang untuk menjaga keseimbangan fisik, mental dan emosional (Suarilah et al., 2019)

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua manusia untuk dapat berfungsi secara optimal baik yang sehat maupun yang sakit. Dalam keadaan sakit apabila mengalami kurang tidur dapat memperpanjang waktu pemulihan sakit. Lama waktu tidur yang dibutuhkan oleh setiap orang sangat bervariasi dan tergantung pada usia. Umumnya lansia banyak yang mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitasnya. Sering sekali lansia mengatakan bahwa dirinya kesulitan untuk memulai tidur, sering terjaga sewaktu tidur dan tidak dapat tidur

lagi, menghabiskan waktu dalam tahap mengantuk serta sangat sedikit waktu dalam tahap mimpi (andi ernawati, 2019).

## 2.2 Gangguan Tidur

Gangguan tidur primer terdiri dari 2 faktor diantaranya yaitu gangguan tidur primer terdiri atas dissomnia dan parasomnia.

Dissomnia adalah suatu kelompok gangguan tidur yang heterogen termasuk :

- a. insomnia primer
- b. hipersomnia primer
- c. narkolepsi
- d. gangguan tidur yang berhubungan dengan pernafasan
- e. gangguan tidur irama sirkadian

Parasomnia adalah suatu kelompok gangguan tidur termasuk :

- a. gangguan mimpi menakutkan (*nightmare disorder*)
- b. gangguan teror tidur
- c. gangguan tidur berjalan

Menurut penelitian (Syaharani et al., 2019) Penyebab insomnia pada lansia dapat dibagi menjadi empat kelompok yaitu :

- a. penyakit fisik atau gejala, seperti nyeri jangka panjang, kandung kemih atau prostat, penyakit sendi seperti arthritis atau bursitis, dan gastroesophageal reflux
- b. faktor lingkungan/perilaku, termasuk diet/ nutrisi
- c. penggunaan obat- obatan, seperti kafein, alkohol, atau obatresep untuk penyakit kronis
- d. penyakit mental yang atau gejala, seperti kecemasan, depresi, kehilangan identitas pribadi, atau dapat dikatakan status kesehatan yang buruk

### 2.3 Kualitas Tidur

- a. Definisi kualitas tidur

Kualitas tidur juga disebut rasa kepuasan manusia terhadap tidurnya. Kualitas tidur yang baik yaitu tidur kurang lebih  $\pm 9$  jam pada lansia tanpa masalah, bangun sekitar pukul 7 pagi, jarang mimpi buruk, tidak pernah mengkonsumsi obat tidur untuk bisa tidur, terbangun pada malam hari, dan pada saat bangun pagi dengan perasaan segar dan bugar (Suarilah et al., 2019).

Kualitas tidur mengacu pada sejauh mana seseorang mudah tertidur, mampu mempertahankan tidur, dan merasa istirahat setelah bangun tidur. Pada kelompok lanjut usia (60 tahun), hanya ditemukan 7% kasus yang mengeluh tidur (hanya dapat tidur tidak lebih 5 jam sehari). Hal ini yang

sama ditemukan pada 22% kasus pada kelompok usia 70 tahun. Begitu pula dengan lansia yang juga mengeluhkan bangun lebih awal. Selain itu, 30 persen orang berusia di atas 70 tahun terbangun beberapa kali di malam hari. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan gangguan tidur diantaranya gender, rendahnya tingkat aktivitas fisik, adanya penyakit yang mendasari, rendahnya tingkat dan status ekonomi dan stress. Perubahan pola tidur pada lansia disebabkan oleh adanya perubahan pada otak/ saraf pusat yang mempengaruhi pengaturan tubuh. Kerusakan sensorik umum yang sering terjadi pada usia lanjut dapat menurunkan kepekaan terhadap waktu pemeliharaan ritme sirkadian (Sri, 2020).

#### 2.4 Fisiologis Tidur

Pusat pengaturan aktivitas pada tidur terletak dalam mesensefalon tepatnya pada bagian pons. Selain itu *reticular activating system* (RAS) akan memberikan rangsangan seperti rangsangan visual, pendengaran nyeri dan perabaan serta dapat menerima stimulasi dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Dalam keadaan terjaga, neuron dalam RAS akan melepaskan non epinefrin. Pada saat tidur, kemungkinan disebabkan adanya pelepasan serum serotonin

dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah, yaitu *bulbar synchronizing regional* (BSR), sedangkan bangun tidur seseorang bergantung pada keseimbangan implus yang diterima di pusat otak dan sistem limbik.

## 2.5 Tahapan Tidur

Sejak adanya alat EEG (*Electroencephalogram*) maka aktivitas-aktivitas di dalam otak dapat direkam dalam suatu grafik. Alat ini juga dapat memperlihatkan fluktuasi energi (gelombang otak) pada kertas grafik. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan bantuan alat elektroensefalogram (EEG), elektro- okulogram (EOG), dan elektromiogram (EMG) diketahui ada dua tahapan tidur, yaitu gerakan mata tidak cepat (*non-rapid eye movement-NREM*) dan gerakan mata cepat (*rapid eye movement-REM*) (Nyumirah, 2021).

### a. Tidur NREM (*Non Rapid Eye Movement*)

Tidur NREM disebut sebagai tidur gelombang lambat karena gelombang otak orang yang sedang tidur lebih lambat dibandingkan dengan gelombang alfa dan beta orang yang sedang bangun. Kebanyakan tidur di malam hari adalah tidur NREM. Tidur NREM adalah tidur yang dalam dan tenang serta dapat menurunkan beberapa fungsi fisiologis dalam tubuh. Pada saat tidur semua proses

metabolik yang meliputi tanda-tanda vital, metabolisme dan kerja otot menjadi lambat (Nyumirah, 2021). Tidur NREM dibagi menjadi 4 tahap yaitu:

1) Tahap I

Tahap I merupakan tahapan tidur yang paling ringan. Pada tahap ini seseorang merasa mengantuk dan relaks, bola mata bergerak dari satu sisi ke sisi lain, denyut jantung dan frekuensi pernapasan sedikit menurun. Seseorang yang berada di tahap ini akan cepat terbangun dan tahap ini akan berlangsung selama beberapa menit (Nyumirah, 2021).

2) Tahap II

Tahap ini merupakan tahap tidur ringan, dimana proses tubuh mengalami penurunan yang terus menerus. Mata secara umum tetap bergerak dari satu sisi ke sisi lain, denyut jantung dan frekuensi pernapasan sedikit menurun dan suhu tubuh menurun. Tahap ini hanya berlangsung sekitar 10 sampai 15 menit dan merupakan 40% sampai 45% bagian dari tidur total (Nyumirah, 2021).

3) Tahap III

Tahap ini denyut jantung, frekuensi pernapasan serta proses tubuh lain terus mengalami penurunan karena dominasi sistem saraf parasimpatik. Seseorang akan menjadi

sulit terbangun dan seseorang tidak terganggu dengan stimulasi sensorik, otot rangka menjadi sangat relaks, refleks menghilang dan dapat terjadi dengkur (Nyumirah, 2021).

#### 4) Tahap IV

Tahap ini menandai tidur yang dalam, disebut dengan tidur delta. Denyut jantung dan frekuensi pernapasan orang yang tidur menurun sebesar 20% sampai 30% dibandingkan denyut jantung dan frekuensi pernapasan selama terjaga. Orang yang tidur sangat relaks, jarang bergerak dan sulit untuk dibangunkan. Selama tahap ini, mata biasanya berputar dan terjadi mimpi (Nyumirah, 2021).

##### b. Tidur REM (*Rapid Eye Movement*)

Tidur REM biasanya kembali terjadi sekitar setiap 90 menit dan berlangsung selama 5 sampai 30 menit. Tidur REM tidak setenang tidur NREM dan mimpi paling sering terjadi selama tidur REM. Mimpi yang terjadi ditidur REM biasanya dapat diingat sebab mimpi tersebut masuk ke dalam memori otak. Selama tidur REM otak sangat aktif dan metabolisme otak dapat meningkat sebesar 20%. Tipe tidur ini juga disebut tidur paradoksial yang artinya tidur dapat terjadi secara simultan dengan tipe aktivitas otak ini. Pada fase ini, seseorang yang

tertidur sulit untuk dibangunkan atau dapat bangun secara spontan (Nyumirah, 2021).

### 3. Relaksasi Benson

#### a. Definisi Relaksasi Benson

Relaksasi Benson adalah pengurangan kecemasan, yang dapat membantu orang dalam situasi yang sulit dan berusaha untuk mengurangi kecemasan mereka (Tamarah et al., 2023).

Relaksasi Benson merupakan relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh lansia, relaksasi benson akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman (Setyoningrum et al., 2023).

Relaksasi benson adalah suatu relaksasi yang menggabungkan respons relaksasi dengan keyakinan individu/faith factor (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna yang dapat menenangkan bagi lansia itu sendiri) yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur disertai sikap pasrah (Basuni, 2023).

## b. Manfaat Relaksasi Benson

Relaksasi benson memiliki efek positif pada kualitas tidur. Terapi yang digunakan untuk mengurangi gangguan tidur adalah Terapi Relaksasi Benson. Keistimewaan dari relaksasi religius ini adalah selain manfaat yang didapat dari relaksasi tersebut, juga bisa mendapatkan manfaat dengan menggunakan keimanan sebagai tambahan dan prosesnya pun sederhana karena hanya berdasarkan nafas dalam. Teknik ini juga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja tanpa membutuhkan ruangan yang khusus. Terapi relaksasi Benson merupakan pengobatan yang melibatkan keyakinan, dapat mencapai relaksasi total seluruh otot, mencoba dengan lebih banyak mengulang kata-kata ritual dan menghilangkan segala pikiran. Relaksasi Benson dapat mengurangi, mengatasi serangan hiperventilasi, meredakan sakit kepala, nyeri pinggang, angina, darah tinggi, gangguan tidur, dan mengurangi kecemasan (Pebrina et al., 2022).

## c. Prosedur Relaksasi Benson

Prosedur relaksasi benson meliputi langkah-langkah respon relaksasi ini dapat dilakukan sebagai berikut, pilihlah kalimat spiritual yang akan digunakan, duduklah dengan santai, tutup mata, kendurkan otot-otot, bernafaslah secara alamiah (Sihombing & Paulina, 2022). Mulai mengucapkan

kalimat spiritual yang dibaca secara berulang-ulang khidmat, bila ada pikiran yang mengganggu, kembalilah fokuskan pikiran, lakukan 10 sampai 15 menit, untuk berhenti jangan langsung, duduklah dulu dan beristirahat. Buka pikiran. Barulah berdiri dan melakukan kegiatan. Menurut Benson, yang menemukan tehnik ini, bisa diubah misalnya tidak dengan posisi duduk tapi dilakukan melaksanakan jasmani. Respon relaksasi dengan melibatkan keyakinan lansia, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu lansia mencapai kondisi dan kesejahteraan lebih tinggi (Wahyu, 2018).

#### **4. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia**

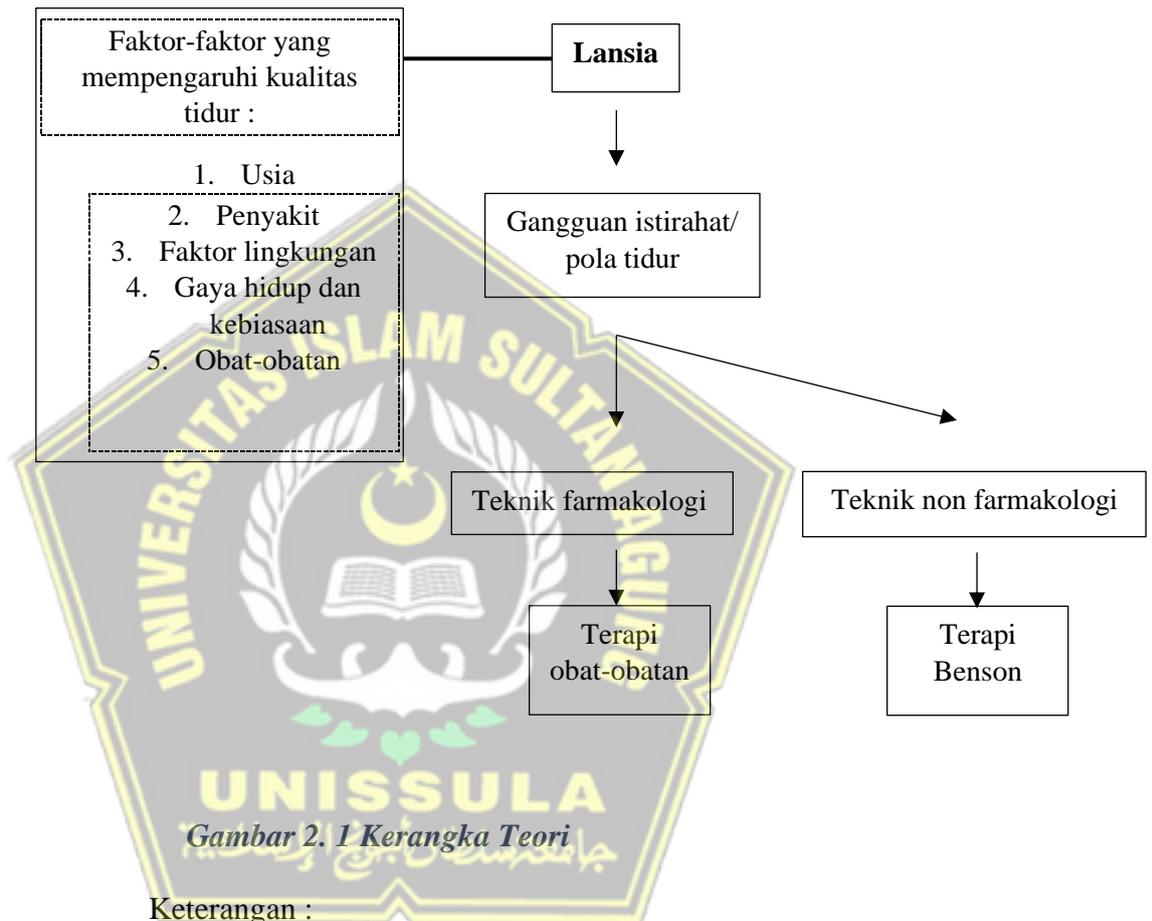
Kualitas tidur seseorang baik apabila di tandai dengan tidur yang tenang, merasa segar pada pagi hari, dan merasa semangat untuk melakukan aktifitas, tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Respon relaksasi yang melibatkan keyakinan yang di anut akan mempercepat terjadinya keadaan rileks. Pelatihan relaksasi pernafasan dilakukan dengan mengatur mekanisme pernafasan yaitu pada irama dan intensitas yang lebih lambat dan dalam. Keteraturan dalam bernafas khususnya dengan irama yang tepat akan menyebabkan sikap mental dan badan yang rileks, sedangkan

pelatihan otot akan menyebabkan otot semakin lentur dan dapat menerima situasi yang merangsang luapan emosi tanpa membuatnya kaku (Rahman et al., 2019).

Teknik relaksasi benson dapat menurunkan kecemasan, mengatasi serangan hiperventilasi, mengurangi sakit kepala, nyeri punggung, angina pektoris, hipertensi, gangguan tidur dan mengurangi stress. Terapi relaksasi benson merupakan gabungan relaksasi nafas dalam yang di lakukan dengan cara memusatkan keyakinan dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu, berimplikasi terhadap mengatasi kecemasan dan menambah keimanan serta mendapatkan pengalaman-pengalaman transidensi. Terapi relaksasi benson juga lebih efektif karena dapat di gunakan di segala tempat. Kelebihan dari teknik ini merupakan salah satu metode yang hemat biaya dan lebih efektif karena dapat di gunakan di segala tempat serta tidak memiliki efek samping (Sri, 2020).

## 5. Kerangka Teori

Kerangka teori rangkuman seluruh penelitian yang diukur maupun yang tidak diukur oleh peneliti) yang terdapat pada tinjauan.



Sumber : (Al Ghazali et al., 2023)

## 6. Hipotesis

Berdasarkan uraian pada kerangka teori maka peneliti mencoba merumuskan hipotesis yang merupakan kesimpulan sementara dari penelitian ini yaitu :

Ha : Ada pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia

Ho : Tidak ada pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia

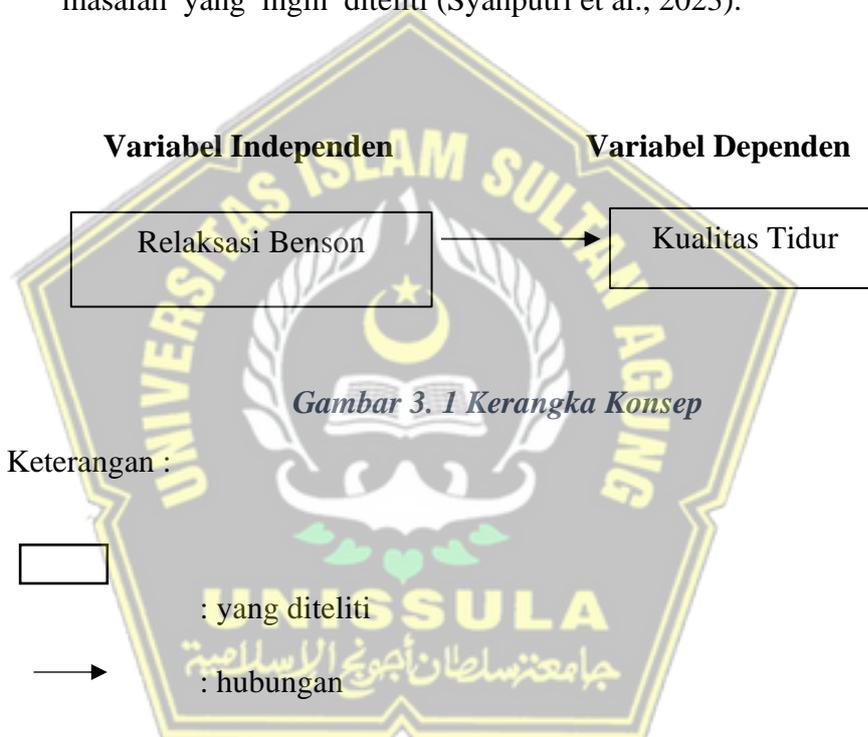


### BAB III

## METODE PENELITIAN

### 1. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya, atau antara variable yang satu dengan variable yang lain dari masalah yang ingin diteliti (Syahputri et al., 2023).



### 2. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang sesuatu konsep pengertian tertentu (Syahputri et al., 2023). Variabel dalam penelitian ini berupa variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel yang berdiri sendiri dalam suatu eksperimen

dan variabel terikat (*dependent variable*) adalah sifatnya tidak bisa hadir tanpa adanya variabel (Syahputri et al., 2023).

Berdasarkan pada judul penelitian yang dipilih peneliti maka penulis dapat variabel yang akan ditetapkan dalam penelitian ini menjadi variabel bebas (*independent variable*) (X) dan variabel terikat (*dependent variable*) (Y) Berikut ini sebagai berikut:

1) Variabel bebas (*Independent variable*)

Variabel bebas (*Independent variable*) (X) variabel ini biasanya disebut sebagai stimulus variable, antecedent, predictor. Variabel bebas ini yaitu variabel yang dapat atau menjadi sebab atau munculnya dependent variable (variabel terikat) (Syahputri et al., 2023). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Teknik relaksasi benson.

2) Variable Terikat (*Dependent variable*)

Variabel terikat (*Dependent variable*) (Y) adalah suatu variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena terdapatnya variabel bebas (Syahputri et al., 2023). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kualitas tidur dengan gangguan tidur.

### 3. Jenis Dan Desain Penelitian

Pada penelitian ini, jenis yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu (*quasy eksperimental without control group*) yaitu penelitian eksperiment yang pada satu kelompok saja yang dinamakan kelompok eksperimen tanpa ada kelompok pembanding atau kelompok

kontrol (Syahputri et al., 2023). Desain eksperimen ini memakai desain *quasy-eksperimental*, dikatakan desain ini ditujukan dalam mengetahui ada tidaknya akibat berasal suatu yang terlibatnya oleh subjek selidik. Rancangan penelitian ini *pretest and posttest*. Sebelum diberikan intervensi peneliti mengukur ukuran kualitas tidur responden sebelum dan setelah diberikan terapi benson. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre test – post test design*, yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan.

Dengan demikian hasil perlakuan dapat dapat diketahui lebih akurat. Untuk menghilangkan bias dari hasil penelitian, maka pre test dan post test akan dilakukan pada setiap seri tindakan.

Pre test	Treatment	Post test
T <sub>1</sub>	X	T <sub>2</sub>

**Tabel 3. 1 Metode Penelitian Skema One Group PreTest-Post Test Design**

- T<sub>1</sub> : Test awal (*pre test*) dilakukan sebelum diberikan perlakuan
- X : perlakuan (relaksasi benson) dilakukan sebelum diberikan perlakuan
- T<sub>2</sub> : test akhir (*post test*) dilakukan setelah diberikan perlakuan

#### 4. Populasi Sample

##### 1) Populasi

Populasi adalah merupakan keseluruhan sumber data yang diperlukan dalam suatu penelitian dan penentuan sumber data dalam suatu penelitian sangat penting dan menentukan keakuratan hasil penelitian (Syahputri et al., 2023). Pada penelitian ini populasi seluruh lansia yang tinggal di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading berjumlah 105 orang dan mengalami penurunan kualitas tidur.

##### 2) Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi sebagai sumber data. Sampel harus sedemikian rupa sehingga dapat mewakili populasi supaya hasil penelitian sesuai dengan tujuan, maka penentuan sampel yang harus sesuai dengan kriteria yang ditetapkan kriteria ini berupa kriteria inklusi dan kriteria eksklusi (Syahputri et al., 2023). Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading berjumlah 105 orang.

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini terdiri dari kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria Inklusi adalah ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel.

Kriteria eksklusi adalah mengeluarkan/menghilangkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab tertentu (Ashari et al., 2022).

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan suatu kriteria dimana subjek penelitian mewakili sampel penelitian yang memenuhi telah syarat sebagai sampel (Waruwu, 2023).

- 1) Bersedia menjadi responden
- 2) Lansia dengan keadaan *composmetis*
- 3) Lansia yang tidak memiliki penyakit komplikasi/ penyakit penyerta batasan karakteristik
- 4) Lansia yang secara subyektif yang mengalami gangguan tidur

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah suatu kriteria bahwa subjek penelitian tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat sebagai sampel penelitian, seperti halnya terdapat hambatan etis, menolak menjadi responden atau terjadi suatu keadaan yang tidak memungkinkan untuk dilakukan penelitian (Waruwu, 2023).

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Lansia yang tidak mampu berkomunikasi dengan baik

- 2) Lansia yang memiliki penyakit komplikasi/penyakit penyerta batasan karakteristik

## 5. Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilakukan di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang gading, waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April-Mei 2024.

## 6. Definisi Operasional

**Tabel 3. 2 Definisi Operasional**

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skor	Skala Data
Independen: Terapi Relaksasi Benson	Relaksasi benson merupakan terapi komplementer non farmakologi yang bisa digunakan untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia.	Relaksasi benson : 1. Di berikan setiap dua minggu 2. Durasi selama 20 menit	Instrumen penelitian berupa SOP	-	-
Dependen: Kualitas tidur	Kualitas tidur merupakan sejauh mana seseorang mudah tertidur, mampu mempertahankan tidur, dan merasa istirahat setelah bangun tidur.	1. Kualitas tidur subyektif 2. Latensi tidur (kesulitan tidur)	Kuesioner dengan Kuisisioner <i>Pittsburgh sleep quality index</i> (PSQI)	0 = sangat baik 1-7 = baik 8-14 = kurang	Ordinal

---

3. Lama tidur malam	15-21 = sangat kurang
4. Efisiensi tidur	
5. Gangguan ketika tidur malam	
6. Menggunakan obat-obat tidur	
7. Terganggunya aktifitas disiang hari	

---

Sumber : (Hendi Aryadi et al., 2018)

## 7. Pengumpulan Data

### 1) Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode angket dengan menggunakan penelitian (kuesioner) yang ditanyakan oleh peneliti kepada responden dan diisi langsung oleh peneliti yang sebelumnya harus mendapat persetujuan dari responden. Instrumen lembar kuesioner digunakan untuk mengukur kualitas tidur.

- a. Kuesioner pola tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang telah diteliti oleh Herman et al., (2019) Instrument ini telah baku dan banyak digunakan dalam penelitian pola tidur seperti untuk menilai pola tidur pada lansia gangguan tidur diperlukan suatu alat ukur. Pengukuran pola

tidur pada lansia gangguan tidur dilakukan dengan wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian.

b. Interpretasi nilai skor kualitas tidur:

- Pola tidur sangat baik nilai : 0
- Pola tidur baik nilai : 1-7
- Pola tidur kurang nilai : 8-14
- Pola tidur sangat kurang nilai : 15-21

c. Pengukuran Kualitas Tidur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang telah dikembangkan oleh (Chandra & Makatika, 2022).

Untuk menilai pola tidur pada lansia dengan gangguan tidur diperlukan suatu alat ukur. Pengukuran kualitas

tidur pada lansia gangguan tidur dilakukan dengan kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang akan

diukur dari subjek penelitian. Pertanyaan tersebut berjumlah 9 pertanyaan, berupa pilihan dengan bentuk pertanyaan positif dengan menggunakan skor 0-21.

Interpretasi nilai skor kualitas tidur tersebut digolongkan menjadi 4 yaitu : kualitas sangat baik = 0, kualitas tidur baik = 1-7, dan kualitas tidur kurang = 8-14, serta kualitas tidur sangat kurang = 15-21

## d. Cara Menentukan Alat Ukur

**Tabel 3. 3 Cara Penilaian Kuisisioner PSQI**

Komponen	No Item	Penilaian	
Kualitas tidur subyektif	8	Sangat baik	0
		Cukup baik	1
		Cukup buruk	2
		Sangat buruk	3
Durasi tidur	4	>7 jam	0
		6-7 jam	1
		5-6 jam	2
		<5 jam	3
Latensi tidur	2	≤15 menit	0
		16-30 menit	1
		31-60 menit	2
		>60 menit	3
5 <sub>a</sub>		Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥3x seminggu	3
Skor total komponen <sup>3</sup>		0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Efisiensi tidur Rumus : jumlah lama tidur x 100 jumlah lama ditempat tidur	1+3+4	>85%	0
		75-84%	1
		65-74%	2
		<65%	3
Gangguan tidur	6b,5c,5d, 5e,5f,5g,5h, 5i,5j	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥3x seminggu	3
Skor total komponen		0	0
		1-9	1
		10-18	2

		19-27	3
Penggunaan obat tidur	6	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Disfungsi siang hari	7	0	0
		<1	1
		1-2	2
		>3	3
	9	0	0
		<1	1
		1-2	2
		>3	3
Skor total		0	0
Komponen7		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Skor global PSQI		0-21	

Sumber : (Rachman et al., 2023)

## 8. Metode Pengumpulan Data

Hal pertama dalam pelaksanaan eksperimen desain sampel tunggal ini dilakukan dengan memberikan test kepada sampel yang belum diberi perlakuan disebut (*pretest*) tes kuesioner, setelah tes kuesioner didapatkan sesuai kriteria hasil, maka dilakukan treatment (X) dengan terapi relaksasi benson dalam jangka waktu tertentu. Setelah dilakukan perlakuan kepada lansia, maka akan diberikan lagi kuesioner test, sedangkan dalam posttest akan didapatkan data hasil dari eksperimen dimana lansia menunjukkan respon positif terhadap intervensi yang diberikan dan dimana lansia juga menunjukkan perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi, jika sekiranya ada sebagai akibat diberikannya eksperimen. Kemudian data tersebut dianalisis dengan t-test (Waruwu, 2023).

1) Tahap persiapan dan pengumpulan data

Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu mempersiapkan surat dari Universitas Islam Sultan Agung Semarang untuk selanjutnya diserahkan Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang gading untuk meminta ijin melaksanakan studi pendahuluan pada lansia, April-Mei 2024.



## 2) Persiapan peneliti

Peneliti terlebih dahulu mempersiapkan surat ijin penelitian dengan nomor surat 603/F.S1/FIK-SA/VI/2024, mengumpulkan data, kuisisioner, dan surat pernyataan sebelum melakukan pengumpulan data yang dikeluarkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan nomor surat 1467/A.1-KEPK/FIK-SA/XII/2024. Kemudian peneliti mulai melakukan pengumpulan data setelah mendapatkan ijin dari Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang gading dengan nomor surat 000.92/987.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang akan dibagi kepada responden dengan melalui beberapa tahapan yaitu:

### 1) Tahap Pelaksanaan

- a. Peneliti mengurus surat ijin penelitian dengan cara mengurus ke Rumah Pelayanan Sosial Pucang gading dengan nomor surat 000.92/987.
- b. Setelah mendapat ijin dari pihak Rumah Pelayanan Sosial Pucang gading peneliti selanjutnya mencari responden yang akan diteliti.
- c. Peneliti menjelaskan tujuan penelitian kepada responden dan memberikan surat pernyataan *informed consent* yang menyatakan bahwa lansia bersedia menjadi responden dalam penelitian.

d. Selanjutnya peneliti memberikan kuisioner kepada responden untuk mengukur tingkat kualitas tidur lansia sebagai *pretest*. Apabila terdapat pernyataan yang kurang dipahami atau dimengerti oleh responden untuk ditanyakan langsung kepada peneliti. Kemudian peneliti melakukan kontrak waktu kepada responden untuk pertemuan selanjutnya.

e. Hari berikutnya responden diberikan intervensi teknik relaksasi benson sesuai dengan langkah-langkah yang ada.

Adapun langkah-langkah teknik relaksasi sebagai berikut :

- i. Dimulai dari persiapan responden dan persiapan ruangan.
- ii. Anjurkan responden untuk memilih kata atau ungkapan yang memiliki arti khusus bagi lansia tersebut seperti ungkapan Allah, *astaghfirullahalazim*.
- iii. Atur posisi senyaman mungkin dapat dilakukan dengan cara duduk, ataupun tiduran, selama tidak mengganggu pikiran responden.
- iv. Anjurkan dan bimbing responden untuk memejamkan kedua mata sewajarnya.
- v. Anjurkan responden untuk melepaskan otot-ototnya
- vi. Anjurkan responden untuk menarik napas melalui hidung secara perlahan, pusatkan kesadaran pasien

pada pengembangan perut, tahanlah napas sebentar sampai hitungan ketiga. Setelah hitungan ketiga, keluarkan napas melalui mulut secara perlahan-lahan (posisi mulut seperti sedang bersiul sambil mengucapkan ungkapan yang telah dipilih responden dan diulang-ulang dalam hati selama mengeluarkan napas tersebut).

vii. Anjurkan responden untuk tetap berpikir tenang.

f. Intervensi teknik relaksasi benson diberikan selama 1 bulan dilakukan 2 kali dalam seminggu dengan durasi 20 menit per kegiatan, dilakukan secara kelompok per ruangan.

g. Setiap 1 minggu sekali peneliti menanyakan kembali apakah metode relaksasi benson tersebut dapat membantu mengurangi kesulitan tidur responden.

h. Melakukan penutupan dengan mengevaluasi teknik yang sudah diberikan selama 1 bulan dan melakukan kuesioner post test untuk mengetahui perkembangan dan perubahan kualitas tidur responden.

i. Peneliti mengecek hasil kuesioner yang telah terkumpul, kemudian peneliti mengolah, menginterpretasikan dan menginputnya ke dalam komputer.

## 2) Tahap pelaporan

Tahap pelaporan hasil peneliti dilakukan setelah proses analisa data dalam bentuk numerik. Pelaporan hasil penelitian dilaporkan dalam bentuk seminar hasil penelitian yang telah disetujui oleh para pembimbing dan penguji.

## 9. Hasil Analisis Data

Dalam Penelitian kuantitatif, hasil data dilaksanakan sesudah semua data dari keseluruhan subjek terkumpul. Hasil analisa data melibatkan beberapa langkah: Melakukan pengelompokan data sesuai dengan variabel dan kategori responden, menyusun data dalam bentuk tabel berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan informasi untuk setiap variabel, serta mempertimbangkan langkah-langkah yang dibutuhkan untuk menjawab soal penelitian dan menguji hipotesis yang telah dirumuskan.

### 1) Teknik Pengolahan Data

Teknik pengolahan data menurut (Waruwu, 2023) ini dilakukan secara pengelompokan intervensi, kemudian skoring dan dianalisa menggunakan uji statistik meliputi tahap editing, scoring, coding, entry data, tabulasi data dan cleaning data.

#### a. Editing

Editing adalah suatu kegiatan dalam pengecekan hingga perbaikan isi formulir dan kuesioner. Memeriksa data dengan cara mengoreksi kembali hasil pengumpulan data, yakni:

- 1) Mengoreksi isi dan nomor pertanyaan kuesioner.
- 2) Mengoreksi nama dan kelengkapan identitas responden.
- 3) Mengoreksi kelengkapan isian data.

b. Scoring (penilaian)

Scoring merupakan sebuah penilaian dalam penelitian berupa skor yang sudah ditetapkan oleh peneliti dalam lembar kuesioner ke dalam suatu program computer.

c. Coding

Coding merupakan mengklasifikasi data dengan memberikan kode pada data menurut jenisnya. Coding atau pemberian kode ini bertujuan untuk mempermudah peneliti dalam memasukkan data.

d. Entry Data

Entry data adalah Iproses memasukkan data yang dikumpulkan dan kemudian memasukkannya ke dalam program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Sebelum dianalisis lebih lanjut data yang ada dikelompokan sesuai dengan jenis datanya.

e. Tabulasi Data

Tabel yang digunakan dalam tabulasi data adalah tabel dengan karakteristik responden dan tabel analisa bivariat dalam penelitian ini.

## 2) Analisa Data

Aplikasi SPSS merupakan salah satu aplikasi yang digunakan untuk menganalisis penelitian kuantitatif. Perangkat lunak ini adalah sebuah aplikasi yang memungkinkan pengguna untuk membaca berbagai tipe data atau memasukkan data menggunakan editor data SPSS. Dalam data ini editor spss harus berbentuk *variables* (kolom) dan *variabel* (baris) dengan menggunakan spss membuat data yang diolah menjadi lebih simple. Beberapa fitur dasar pada aplikasi ini yaitu statistika bivariat statistika univariat dan *statistika deskriptif*.

### a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan data yang terkumpul, tanpa bermaksud menarik kesimpulan yang berlaku untuk umum atau digeneralisasikan (Asma et al., 2022). Analisa univariat dalam penelitian ini adalah karakteristik responden dan kualitas tidur. Uji univariat yang digunakan pada data kategorik ditampilkan hasil dalam bentuk distribusi frekuensi dengan persentase.

### b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Metode Relaksasi Benson Terhadap kualitas tidur Pada lansia Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading (Asma et al., 2022). Analisis bivariat dilaksanakan untuk mengetahui efektifitas metode relaksasi benson terhadap

peningkatan kualitas tidur lansia, pada penelitian ini menggunakan sebelum dilakukan uji beda, jika data tidak berdistribusi normal maka untuk mengetahui pengaruh relaksasi menggunakan uji *wilcoxon* dengan uji T-test, yang memiliki taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian signifikan 0,000 maka  $H_0$  diterima.

1. Jika nilai signifikansi ( $\text{sig} < \alpha$  (0,05), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima
2. Jika nilai signifikansi ( $\text{sig} > \alpha$  (0,05), maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak

Setelah dilakukan penelitian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) di terima dan Hipotesis nol di tolak, menyatakan bahwa ada pengaruh metode relaksasi benson dengan kualitas tidur pada lansia.

#### 10. Etika Penelitian

Pelaku penelitian atau peneliti dalam menjalankan tugas meneliti atau melakukan penelitian hendaknya memegang teguh sikap ilmiah (*scientific attitude*) serta berpegang teguh pada etika penelitian meskipun mungkin penelitian yang dilakukan tidak akan merugikan atau membahayakan bagi subjek penelitian :

- 1) Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*) Peneliti perlu mempertimbangkan hak-hak subjek penelitian untuk mendapatkan informasi tentang tujuan peneliti

melakukan penelitian tersebut. Disamping itu, peneliti juga memberikan kebebasan kepada subyek untuk memberikan informasi atau tidak memberikan informasi berpartisipasi). Peneliti mempersiapkan formulir persetujuan subyek (*inform consent*) yang mencakup:

- a. Penjelasan manfaat penelitian
  - b. Penjelasan kemungkinan risiko dan ketidaknyamanan yang ditimbulkan
  - c. Menjelaskan manfaat yang didapatkan
  - d. Jaminan kerahasiaan terhadap identitas
- 2) Menghormati privasi dan kerahasiaan subyek penelitian (*respect for privacy and confidentiality*) Setiap orang mempunyai hak-hak dasar individu termasuk privasi dan kebebasan individu dalam memberikan informasi. Oleh sebab itu peneliti tidak boleh menampilkan informasi mengenai identitas dan kerahasiaan subyek.
  - 3) Keadilan dan inklusivitas atau keterbukaan (*respect for justicean inclusivess*) Keterbukaan dan adil perlu dijaga oleh peneliti dengan kejujuran, keterbukaan, dan kehati-hatian. Untuk itu, lingkungan penelitian perlu dikondisikan sehingga memenuhi prinsip keterbukaan, yakni dengan menjelaskan prosedur penelitian.
  - 4) Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balancing harms and benefits*). Sebuah penelitian hendaknya memperoleh manfaat semaksimal mungkin bagi subyek. Oleh sebab

itu, pelaksanaan penelitian harus dapat mencegah atau paling tidak mengurangi rasa sakit, cedera, stress, maupun kematian subyek penelitian.



## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan dari April – Mei 2024 di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang gading, dengan jumlah populasi sebanyak 105 responden. Penelitian ini dilaksanakan menggunakan cara menyebarkan kuesioner pada seseorang yang memenuhi kriteria eksklusi dan inklusi yang telah diterapkan oleh peneliti. Adapun tujuan pada penelitian ini adalah untuk menilai apakah ada pengaruh sebelum diberikan teknik relaksasi benson dan setelah diberikan teknik relaksasi benson, menganalisa pengaruh sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang gading”

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Karakteristik Responden**

Karakteristik responden menggambarkan atribut subjek yang sedang diteliti. Karakteristik pada penelitian yang diperhatikan terdiri dari jenis kelamin, usia, kualitas tidur tinggi, cukup, kurang, rendah. Penjelasan rinci tentang masing-masing karakteristik pada responden dapat ditemukan pada tabel di bawah ini:

- a. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4. 1 Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading April-Mei 2024 (n=105)**

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Perempuan	62	59,0
Laki-laki	43	41,0
Total	105	100,0

Tabel 4.1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat diketahui bahwa dari 105 responden terdapat 43 orang (41%) responden laki-laki dan 62 orang (59,0%) mayoritas responden perempuan.

- b. Karakteristik responden berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4. 2 Distribusi Responden berdasarkan Usia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading April-Mei 2024 (n=105)**

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
60-74	68	64,8
75-90	34	32,4
>90	3	2,9
Total	105	100,0

Tabel 4.2 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia dapat diketahui bahwa dari 105 responden terdapat 68 responden (64,8%) berada dalam rentang usia 60-74 tahun, 34 responden (32,4%) berusia 75-90 tahun, dan 3 responden (2,9) berusia >90 tahun.

## B. Analisis Univariat

Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Setelah memperoleh data yang diperlukan dengan lengkap, maka tahap selanjtnya dilakukan proses pengolahan data untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Adapun hasil yang ingin diketahui dalam penelitian ini yaitu gambaran kualitas tidur pada lansia dan gambaran fungsi kognitif pada lansia.

### 1) Kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan teknik relaksasi benson

Data kuesioner yang telah didapatkan dari responden dan didistribusikan dalam bentuk tabel yang menggambarkan kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan teknik relaksasi benson. Hasil Analisa data pada variabel kualitas tidur pada lansia dapat dilihat pada tabel 4.3

**Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi kualitas tidur lansia sebelum diberikan teknik relaksasi benson di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading April-Mei 2024 (n=105)**

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sangat kurang	39	37,1%
Kurang	66	62,9%
Baik	0	0%
Sangat baik	0	0%
Total	105	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil bahwa diketahui dari 105 orang mayoritas responden memiliki kualitas tidur dalam kategori

kurang yaitu sebanyak 66 orang (62,9%), kategori sangat kurang sebanyak 39 orang (37,1%).

## 2) Kualitas tidur pada lansia setelah diberikan teknik relaksasi benson

Data kuesioner yang telah didapatkan dari responden dan di distribusikan dalam bentuk tabel yang menggambarkan kualitas tidur pada lansia setelah diberikan teknik relaksasi benson. Hasil analisa data pada tabel kualitas tidur pada lansia dapat dilihat pada tabel 4.4

**Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi kualitas tidur lansia setelah diberikan teknik relaksasi benson di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading April-Mei 2024 (n=105)**

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sangat kurang	0	0%
Kurang	14	13,3%
Baik	91	86,7%
Sangat baik	0	0%
Total	105	100,0

Tabel 4.4 menunjukkan hasil analisis univariat seperti yang terlihat diatas diketahui bahwa mayoritas responden setelah diberikan teknik relaksasi benson mengalami kualitas tidur baik sebanyak 91 responden (86,7%) dan kualitas tidur kurang sebanyak 14 responden (13,3%).

## 3) Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia

Dari hasil penelitian Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang gading dapat dilihat pada tabel 4.5 dibawah ini.

### C. Analisis Bivariat

**Tabel 4. 5 Analisa Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading April-Mei 2024 (n=105)**

		Frekuensi	Presentase	P
Pre-post	Post<Pre	105	53.00	0.000
	Terapi benson			
	Post>Pre	0	0.00	
	Terapi benson			
	Post=Pre	0		
	Terapi Benson			
Total		105	100	

Pada tabel 4.5 dalam penelitian ini, analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur di Rumah Pelayanan Sosial Pucang gading pada bulan April-Mei 2024. Dari hasil analisa dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *P* value = 0,000 dan nilai  $\alpha = 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa nilai  $p < \alpha$ , maka dapat diartikan Hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dengan demikian berarti terapi Relaksasi Benson berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur terhadap kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur di Rumah Pelayanan Sosial Pucang gading. Didukung juga dengan hasil penelitian yaitu ada 105 (100%) responden yang mengalami penurunan tingkat kualitas tidur dengan kriteria kualitas tidur sangat kurang terdapat 39 (37,1%) responden, kualitas tidur kurang sebanyak 66 (62,9%) responden,

dan kualitas tidur kurang mengalami penurunan dari 66 menjadi 14 (13,3%) responden, responden dengan kategori baik yaitu 91 (86,7%)



## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Pembahasan**

##### **1. Pengantar**

Pada bab ini disajikan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang gading. Penelitian ini dilakukan pada 01 April sampai 01 Mei 2024. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik total untuk meneliti seluruh populasi dengan karakteristik yang sama. Yang ditentukan oleh peneliti sendiri jumlah responden yang diambil sebanyak 105 responden.

Pemberian intervensi dengan relaksasi benson telah dilaksanakan sesuai SOP dengan cara peneliti menerangkan tata cara metode relaksasi, selanjutnya lansia mengikuti sesuai dengan arahan peneliti, metode ini dilakukan secara kelompok yang berisi setiap ruangan 10-15 orang. Kemudian masing- masing lansia dianjurkan untuk melakukan secara mandiri setiap hari pada saat lansia mengalami gangguan tidur. Pelaksanaan tindakan dilaksanakan kurang lebih 20 menit yang terdiri dari peregangan tubuh 5 menit dan relaksasi benson selama 10-15 menit. Penerapan terapi relaksasi benson dilakukan selama 1 bulan dengan kunjungan 8 kali, frekuensi seminggu 2 kali. Alat ukur kualitas tidur yang digunakan adalah

kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PQSI). Penelitian ini dilakukan dengan cara pengamatan pertama (Pre test) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi perlakuan, setelah itu diberikan intervensi (teknik relaksasi benson), kemudian dilakukan pengamatan akhir (Post test). Evaluasi tindakan dilakukan setiap 2 kali pertemuan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh teknik relaksasi benson.

Pengumpulan data ini dengan menggunakan kuisisioner sebagai alat ukur, sedangkan pengolahan data dengan menggunakan komputer program SPSS for Windows versi 25. Kemudian selanjutnya data dianalisis menggunakan uji wilcoxon untuk melihat perbedaan sebelum di berikan terapi relaksasi benson (pre test) dan setelah diberikan terapi relaksasi benson (post test), dengan tingkat kemaknaan nilai  $\alpha = 0,05$ .

## 2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang gading merupakan bagian wilayah dari Kecamatan Pedurungan Kota Semarang Provinsi Jawa Tengah. Lokasi penelitian ini sangat padat penduduk dengan berbagai ragam suku dan agama, bahasa yang biasa digunakan ialah Bahasa Jawa dan bahasa Indonesia.

## 1. Karakteristik responden

### a. Usia

Hasil studi, subjek yang digunakan lansia dengan rentang usia 60 - 100. Satu studi menggunakan rentang usia 60- 74 tahun terdapat 68 responden (64,8%), rentang usia dari 75-90 tahun terdapat 34 responden (32,4%), dan rentang usia >90 tahun terdapat 3 responden (2,9%) yang mengalami masalah tidur.

Hal ini sejalan dengan studi Sukaesih & Dewi, (2023) yang di publikasikan dalam *Journal Clinic Sleep Medecine*, ditemukan bahwa prevalensi dari gangguan kualitas tidur menunjukkan bahwa usia merupakan faktor risiko demografis yang paling jelas diidentifikasi, dengan peningkatan prevalensi terhadap usia older adult (56 tahun ke atas), Meskipun penyebab peningkatan risiko pada lansia ini tidak dapat didefinisikan dengan baik, hal ini mungkin disebabkan oleh penurunan sebagian fungsi sistem kontrol tidur yang dapat menyebabkan gangguan kualitas tidur pada populasi lansia. Kemudian ditemukan juga hal yang terpenting bahwa kondisi medis penyakit penyerta (komorbiditas) juga merupakan kontributor yang paling signifikan terhadap peningkatan prevalensi gangguan kualitas tidur pada lansia.

### b. Jenis Kelamin

Hasil studi, semua artikel menggunakan subjek lansia. Terdapat 3 studi yang membedakan subjek berdasarkan jenis kelamin perempuan

dan laki-laki. Disebutkan jumlah lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur lebih banyak pada perempuan.

Hal ini sejalan dengan studi Risa Astria & Putri Ariani, (2021) berdasarkan data prevalensi gangguan kualitas tidur, disebutkan bahwa proporsi wanita lebih tinggi untuk mengalami gangguan kualitas tidur (44,6%) dari pada proporsi laki-laki (30,1%). Menurut Chandra & Makatika (2022), jenis kelamin adalah faktor risiko demografis yang paling mudah diidentifikasi. Resiko gangguan tidur pada perempuan dapat dihubungkan dengan adanya perubahan faktor hormonal yang mengakibatkan menopause, faktor gangguan kesehatan pada beberapa penyakit penyerta (komorbiditas), gangguan psikologis yang menunjukkan resiko signifikan terhadap gangguan kualitas tidur.

## **2. Kualitas tidur pada lansia sebelum dilakukan teknik relaksasi benson di Rumah Pelayanan Sosial Pucang gading**

Berdasarkan tabel 4.3 dari 105 lansia dengan gangguan kualitas tidur dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi benson sebagian besar yaitu 66 orang (62,9%) memiliki gangguan kualitas tidur yang sangat kurang. Hasil pengukuran kuisioner sebelum dilakukan relaksasi benson dari 105 responden terdapat 43 orang (41,0%) memiliki kualitas tidur yang sangat kurang selama sebulan yang lalu, 35 orang (33,3%) memiliki latensi tidur 16-30 menit, 38 orang (36,2%) memiliki durasi tidur malam selama 5-6 jam dan 38 orang (36,2%) memiliki durasi tidur 5 jam, 32 orang (30,5%) memiliki efesiensi tidur 65-74%, 47 orang (44,8%) memiliki gangguan tidur

malam sekali dalam seminggu, 7 orang (6,7%) menggunakan obat tidur 2 kali seminggu, 44 orang (41,9%) merasa terganggu aktivitasnya di siang hari karena sering mengantuk.

Lansia pada umumnya banyak yang mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitasnya, hal ini kemungkinan disebabkan terjadi kerusakan fungsi sel dan berbagai faktor, di antaranya karena hormonal, obat-obatan kejiwaan dan faktor lingkungan (Banuapta & Supratman, 2024)

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dialami seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, literasi tidur, serta aspek subjektif dari tidur (Nurjannah & Damayanti, 2024). Kebutuhan tidur lansia adalah sekitar 6 jam setiap malam, namun banyak lansia terbangun di malam hari dan tidak dapat melanjutkan tidurnya kembali (Harsismanto et al., 2020). Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila ditandai dengan tidur yang tenang, merasa segar pada pagi hari, dan merasa semangat untuk melakukan aktifitas, tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya (Banuapta & Supratman, 2024)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti berpendapat bahwa lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang gading sebagian besar memiliki kualitas tidur yang kurang, hal ini dinilai dari pengukuran sebelum dilakukan nya terapi relakasi benson dimana lamanya

tidur kurang dari batas normal yaitu sekitar 6 jam karena disebabkan oleh berbagai faktor antara lain faktor kecemasan, nyeri sendi, dan juga batuk yang dialami oleh lansia.

### **3. Kualitas tidur pada lansia setelah dilakukan teknik relaksasi benson di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang gading**

Berdasarkan tabel 4.4 dari 105 lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur dapat diketahui bahwa sesudah dilakukan terapi relaksasi benson sebagian besar yaitu 91 orang (86,7%) memiliki kualitas tidur dengan kategori baik.

Berdasarkan hasil penelitian kuisisioner setelah dilakukan teknik relaksasi benson dari 105 responden terdapat 83 orang (79,0%) memiliki kualitas tidur yang baik, 82 orang (46,6%) mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring dan 13 orang (12,4%) tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring tetapi hal ini hanya terjadi selama seminggu sekali, 81 orang (77,1%) memiliki lama tidur malam 6-7 jam, 17 orang (16,2%) memiliki efisiensi tidur > 85%, 12 orang (11,4%) tidak pernah mengalami terbangun di malam hari, 99 orang (94,3%) tidak pernah menggunakan obat tidur, 2 orang (1,9%) tidak pernah mengantuk ketika melakukan aktifitas di siang hari.

Dari 105 responden terdapat 91 responden yang perubahan kualitas tidur dari kategori kurang dan sangat kurang menjadi kategori baik, karena lansia tersebut mampu melakukan terapi relaksasi benson secara mandiri dan rutin sesuai dengan sop, namun terdapat 3 responden yang dari kategori

sangat kurang berubah menjadi kategori kurang hal ini disebabkan responden tersebut, saat malam hari terbangun untuk ke kamar mandi, terbangun terlalu dini sehingga sulit untuk melanjutkan tidurnya kembali. Hal ini juga dibuktikan adanya teori bahwa susunan saraf sensori pada lansia mengalami kerusakan, yang dapat mengurangi sensitivitas terhadap waktu dalam mempertahankan irama sirkadian Nyumirah (2021). Terapi relaksasi benson dilakukan responden selama 2 kali dalam seminggu selama 1 bulan minggu dilakukan pada pagi hari atau responden dapat melakukan terapi relaksasi benson pada saat menjelang tidur. Pada saat melakukan terapi relaksasi benson responden kooperatif dan responden tampak tenang dan rileks sehingga jika terapi ini dilakukan secara rutin maka pemenuhan kualitas tidur semakin meningkat. Peneliti berpendapat bahwa terapi relaksasi benson apabila dilakukan secara rutin maka mampu membantu dalam proses tidur. Hal ini disebabkan adanya rasa tenang dan keyakinan sehingga tercipta rasa nyaman dan rileks, sehingga waktu tidur terpenuhi dan adanya perasaan segar saat terbangun.

#### **4. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang gading**

Berdasarkan hasil penelitian ini, bahwa  $H_0$  diterima yang artinya pemberian relaksasi benson berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang gading.

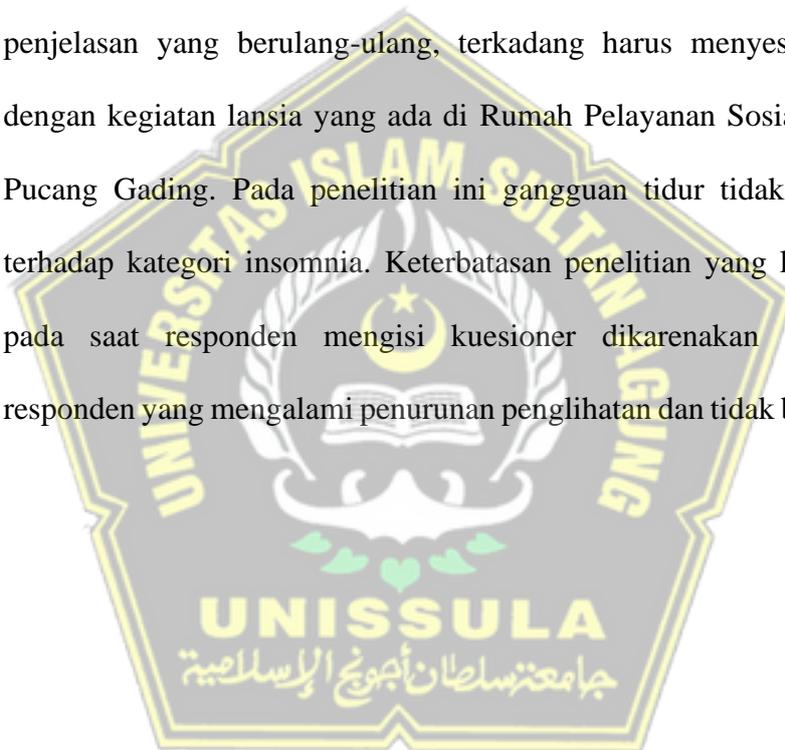
Teknik relaksasi benson merupakan teknik latihan nafas dan mengkombinasikan pada relaksasi keyakinan yang di anut. Dengan latihan

nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar tubuh akan menjadi rileks menghilangkan ketegangan saat mengalami stres dan bebas dari ancaman, perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF). Penelitian ini juga dikuatkan oleh peneliti lain seperti yang dilakukan Banuapta & Supratman, (2024) tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Srikandi Wilayah Pilang Kelurahan Sumbersari Kecamatan Lowok Waru Kota Malang yang menunjukkan hasil  $P \text{ value} < 0,05$  bahwa ada perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukannya Relaksasi Benson dalam mengatasi gangguan pemenuhan kebutuhan tidur.

Selain itu hasil penelitian (Harsismanto et al., 2020) tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso yang menunjukkan hasil  $P \text{ value} = 0,0005 < \alpha 0,05$  yang artinya ada perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum diberikan terapi relaksasi benson. Peneliti berpendapat bahwa terapi relaksasi benson tidak membutuhkan biaya, tenaga, dan terapi ini sangat mudah dilakukan para lansia pada waktu senggang maupun menjelang tidur. Relaksasi benson dapat memberikan hasil yang maksimal jika lansia dapat melakukan terapi relaksasi benson ini secara rutin. Berdasarkan data diatas dapat diartikan bahwa relaksasi benson yang dilakukan sesuai dengan prosedur maka dapat mengatasi gangguan kualitas tidur pada lansia.

## 5. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga tidak dapat membandingkan antara kelompok yang diberikan perlakuan dan tidak diberikan perlakuan. Pada penelitian ini ada beberapa responden yang sulit diajak berkerjasama masih perlu penjelasan yang berulang-ulang, terkadang harus menyesuaikan waktu dengan kegiatan lansia yang ada di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading. Pada penelitian ini gangguan tidur tidak di spesifikasikan terhadap kategori insomnia. Keterbatasan penelitian yang lainnya adalah pada saat responden mengisi kuesioner dikarenakan ada beberapa responden yang mengalami penurunan penglihatan dan tidak bisa membaca.



## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian perngaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang gading sudah menjawab tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Distribusi frekuensi responden berada pada usia 75-100 tahun merupakan rentang umur lansia dengan gangguan kualitas tidur dan distribusi frekuensi dari jenis kelamin mayoritas perempuan.
2. Kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan teknik relaksasi benson sebagian besar memiliki kualitas tidur dengan kategori kurang dan kualitas tidur pada lansia setelah diberikan teknik relaksasi benson sebagian besar memiliki kualitas tidur dengan kategori baik.
3. Ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang gading.

#### **B. Saran**

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan, maka penulis ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Rumah Pelayanan Sosial Pucang gading  
Diharapkan teknik relaksasi benson ini dapat dijadikan intervensi pada lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur.
2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil ini dapat dijadikan referensi dan digunakan bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian selanjutnya, sehingga mahasiswa akan mampu mengetahui mengenai manfaat terhadap teknik relaksasi benson yang mampu mengatasi gangguan kualitas tidur.

### 3. Bagi Responden

Diharapkan lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang gading dapat meneruskan teknik relaksasi benson secara mandiri dan rutin sehingga dapat membantu tidur menjadi lebih nyaman dan rileks sehingga tidak terjadi gangguan kualitas tidur.

### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran untuk penelitian selanjutnya dan sebagai sumber referensi dalam penelitian. Disamping itu diharapkan agar mengembangkan lebih dalam penelitian yang telah dilakukan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Al Ghazali, S., Elly, N., Annisa, R., Poltekkes, J. K., & Bengkulu, K. (2023): *TERAPI RELAKSASI BENSON BERPENGARUH TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA*. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Amir, N. (2019). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 157, 196–206.
- andi ernawati. (2019). Barongko Jurnal Ilmu Kesehatan. *Panti Jompo Dengan Teknik Relaksasi Benson Andi Ernawati Manuntungi Program Studi Keperawatan, Pemenuhan Kesehatan Dan Bisnis St Fatimah Mamuju, Institut*.
- Ashari, M. H., Hardianto, Y., Hasanuddin, U., Fisik, A., & Tidur, K. (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada lansia The Relationship Between Physical Activity and Sleep Quality In Elderly. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 6(1), 35–41.
- Asma, A., Fajrin Jafar, G., Tahir, M., & Papatungan, L. (2022). *Pendampingan Praktek Analisis Data Bivariat Menggunakan SPSS Bagi Mahasiswa*. 4, 6–10. <http://ejournal.iain-manado.ac.id/index.php/tarsius>
- Banuapta, H. K. A., & Supratman. (2024). Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(4), 1287–1294.
- Basuni, M. (2023). Pengaruh Relaksasi Benson Kombinasi Hidroterapi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: A Systematic Review. *Jurnal Keperawatan*, 15(September), 1255–1264. [file:///C:/Users/hp/Downloads/28.+JK+VOL+15+NO+3+September+2023+hal+1255-1264+\(Muhammad+Basuni\\_hasina\)\(1\).pdf](file:///C:/Users/hp/Downloads/28.+JK+VOL+15+NO+3+September+2023+hal+1255-1264+(Muhammad+Basuni_hasina)(1).pdf)
- Bintan Meldawaty, H., Susetyaning, D., Riwayati, A. S., Wijayai, R., Kunci, K., & Hidup, K. (2023). *Sosialisasi “Bahagia” Guna Meningkatkan Kemandirian dan Kualitas*. 1(2), 248–253. <https://jurnalfebi.iainkediri.ac.id/index.php/Welfare>
- Chandra, H., & Makatika, Y. (2022). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Himo-himo Ternate. *Global Health Science*, 7(1), 7–13.
- Febiantri, N., & Machmudah, M. (2021). Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 2(2), 31. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6239>
- Harsismanto, Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Hendi Aryadi, I. P., Andra Yusari, I. G. A. A., Dewi Dhyani, I. A., Eka Kusmadana, I. P., & Sudira, P. G. (2018). Korelasi Kualitas Tidur Terhadap Tingkat

- Depresi, Cemas, Dan Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana Bali. *Callosum Neurology*, 1(1), 20–31. <https://doi.org/10.29342/cnj.v1i1.4>
- Herman, S., Studi, P., Mesin, T., Mesin, J. T., Teknik, F., Sriwijaya, U., Saputra, R. A., IRLANE MAIA DE OLIVEIRA, Rahmat, A. Y., Syahbanu, I., Rudiyanasyah, R., Sri Aprilia and Nasrul Arahman, Aprilia, S., Rosnelly, C. M., Ramadhani, S., Novarina, L., Arahman, N., Aprilia, S., Maimun, T., ... Jihannisa, R. (2019). pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia. *Jurusan Teknik Kimia USU*, 3(1), 18–23.
- jessica. (2022). 409-File Utama Naskah-1895-1-10-20230725. *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*.
- Margiyati Margiyati, & Setyajati, A. P. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(1), 37–46. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v8i1.227>
- Nurjannah, N., & Damayanti, A. D. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang. *Jurnal ...*, 5, 3990–3998. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/28709%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/download/28709/20523>
- Nurlianawati, L., Widyawati, W., & Kurniasih, T. (2023). Terapi Modalitas Berkebun terhadap Kesepian pada Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1329–1334. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1727>
- Nyumirah, S. (2021). Peningkatan Kebutuhan Tidur Lansia Melalui Penerapan Relaksasi Otot Progresif Di Panti Sosial Budi Mulya 1 Cipayung Jakarta Timur. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(1), 24–30. <https://doi.org/10.33366/nn.v5i1.2273>
- Pebrina, M., Fernando, F., & Fransisca, D. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistolik pada Lansia dengan Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2022. *Jurnal Abdimas Saintika*, 2(2), 21–24.
- Rachman, A., Nursery, S. M. C., & Hati, I. P. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 17–24. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i4.1872>
- 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. <https://doi.org/10.51804/jsh.v3i1.323.15-20>

- Rakhman, A., Budi Prastiani, D., Sonia, G., Ilmu Kesehatan, F., Bhamada Slawi, U., & Artikel, S. (2023). *BHAMADA Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan PENERAPAN TERAPI KOMBINASI RELAKSASI BENSON DENGAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA Info Artikel ABSTRAK*. 14(2). <http://ejournal.bhamada.ac.id/index.php/jik>
- Risa Astria, N. K., & Putri Ariani, N. K. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung Tahun 2016. *E-Jurnal Medika Udayana*, 10(9), 74. <https://doi.org/10.24843/mu.2021.v10.i9.p12>
- Setyoningrum, U., Kesehatan, F., Waluyo, U. N., Wulansari, W., Kesehatan, F., & Waluyo, U. N. (2023). *Penerapan Relaksasi Benson Dalam Mengatasi Kecemasan Lansia Hipertensi merasa kesepian , cemas bahkan depresi ( Maryam , 2015 ) . Lansia rentan mengalami cemas*. 3(3).
- Sihombing, Y. A., & Paulina, M. M. (2022). Upaya Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Pasien Hipertensi Melalui Terapi Relaksasi Benson. *Care Journal*, 2(1), 57–62. <https://doi.org/10.35584/carejournal.v2i1.129>
- Sri, I. (2020). *PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WHERDHA SABAI NAN ALUI SICINCIN*.
- Suarilah, I., K, N. D., & Marliana, U. (2019). *Pada Lansia*. 2(1), 1–4.
- Sukaesih, A., & Dewi, R. (2023). Pelatihan dan Pendampingan Lansia di Posyandu Lansia dalam Wilayah Kerja Puskesmas Kandis Training and Assistance for the Elderly at the Elderly Posyandu in the Work Area of the Kandis Health Center. *Pengabdian Masyarakat AIC*, 2(2), 75–84.
- Syahrani, F. A., Kurniawati, R., Kep, S., & Kep, M. (2019). *GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA*. <http://akperalkautsar.ac.id/>
- Syahputri, A. Z., Fallenia, F. Della, & Syafitri, R. (2023). Kerangka berfikir penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 160–166.
- Tamarah, E., Hidayah, N., Soleha, U., Santy, W. H., & Hasina, S. N. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Da Terapi Musik Untuk Penuruna Intensitas Nyeri Da Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Pasien Sindrom Koroner Akut. *Jurnal Keperawatan*, 15(September), 1071–1086. <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1046/717>
- Wahyu, A. (2018). EFEKTIFITAS RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN NYERI PASIEN PASCA SECTIO CAESAREA. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 372(2), 2499–2508. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7556065%0Ahttp://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC394507%0Ahttp://dx.doi.org/10.101>

6/j.humpath.2017.05.005%0Ahttps://doi.org/10.1007/s00401-018-1825-z%0Ahttp://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27157931

- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai* , 7(1), 2896–2910.
- WHO, 2018. (2022). Prevalensi Insomnia pada Perempuan Lanjut Usia: Studi Berbasis Komunitas. *Jurnal Implementa Husada*, 3(1), 6–11. <https://doi.org/10.30596/jih.v3i1.11632>

