



PENGARUH TERAPI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA

Habib Khosi Abrorri Banuapta, Supratman*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah 57162, Indonesia

*sup241@ums.ac.id

ABSTRAK

Kualitas tidur menjadi bagian penting dari kualitas hidup seseorang, masalah tidur yang dirasakan lansia karena banyak pikiran dan nyeri. Pengobatan dengan non farmakologi yaitu dengan relaksasi benson. Teknik Relaksasi Benson merupakan teknik pernapasan yang menggabungkan relaksasi fixed minded untuk menenangkan dan merilekskan tubuh, melepaskan ketegangan pada saat stres, dan melepaskan diri dari ancaman.. Tujuan : Mengetahui pengaruh. terapi. benson. terhadap. kualitas. tidur. Lansia. Metode.penelitian.: Penelitian menggunakan metode penerapan studi kasus dengan melakukan pengukuran pretest dan posttest. Instrumen penelitian menggunakan kusioner Pittsburgh Sleep.Quality Index (PSQI) dengan uji validitas ($r=0.73$) dan uji reliabilitas (Cronbach's $\alpha=0.83$). Hasil penelitian dilakukan dengan menggunakan uji paired sample t-test untuk mengetahui nilai pengaruh antar variabel. Responden dalam penerapan ini sebanyak 4 orang lansia di wilayah kerja Puskesmas Baki, Kabupaten Sukoharjo yang sesuai dengan kriteria inklusi. Penerapan terapi benson dilakukan selama 10 menit sebelum tidur dan diterapkan selama 5 hari berturut-turut. Hasil : Penerapan terapi benson terhadap kualitas tidur lansia didapatkan adanya penurunan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dimana hasil menunjukkan mayoritas memiliki skor kualitas tidur yang baik. Hasil Paired Sample T test terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi benson terhadap skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) pada masing-masing kualitas tidur responden dengan p-value < 0.05. Kesimpulan : Terdapat pengaruh penerapan terapi benson terhadap kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Baki, Kabupaten Sukoharjo.

Kata kunci: kualitas tidur; lansia; terapi benson

THE EFFECT OF BENSON THERAPY ON THE SLEEP QUALITY OF THE ELDERLY

ABSTRACT

Sleep quality is an important part of a person's quality of life, the elderly experience sleep problems because they have a lot of thoughts and pain. One of the non-pharmacological treatments is Benson relaxation. The Benson relaxation technique is a breathing technique that combines the relaxation of held beliefs so that the body will relax, release tension when stressed and be free from threats. Objective: To determine the effect of Benson therapy on the sleep quality of the elderly. Research method: The research uses a case study application method by taking pretest and posttest measurements. The research instrument used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire with validity test ($r=0.73$) and reliability test (Cronbach's $\alpha=0.83$). The results of the research were carried out by a Paired Sample T test to determine the influence value between variables. Respondents in this application were 4 elderly people in the Baki Community Health Center working area, Sukoharjo Regency who met the inclusion criteria. Benson therapy is applied 10 minutes before bed and applied for 5 consecutive days. Results: The application of Benson therapy to the sleep quality of the elderly resulted in a decrease in the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) score where the results showed that the majority had good sleep quality scores. The results of the Paired Sample T test showed that there was a significant effect of Benson therapy on the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) score on each respondent's sleep quality with a p-value < 0.05. Conclusion: There is an influence of the application of Benson therapy on the sleep quality of the elderly in the Baki Health Center working area, Sukoharjo Regency.

Keywords: benson therapy; elderly; sleep quality

PENDAHULUAN

Tidur merupakan keadaan tidak sadar, dan dapat dibangunkan dengan rangsangan atau sensorik yang tepat (A. A. Hidayat, 2019). Kualitas tidur merupakan bagian penting dari kualitas hidup seseorang. Kualitas tidur merupakan suatu keadaan pada individu dimana tidur tersebut dapat menciptakan kebugaran dan kesegaran saat bangun (Ghazali et al., 2023). Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh banyak hal, yaitu dari lingkungan, gaya hidup, olahraga, stress sosial, pola makan dan kalori. Perubahan sistem saraf pusat yang mempengaruhi pola tidur pada lansia (Ernawati, Syaury ahmad, 2017). Berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan, atau lansia seseorang yang berusia enam puluh tahun atau lebih. Lansia berada pada tahap proses kehidupan lanjut yang ditandai dengan berkurangnya kemampuan tubuh beradaptasi dengan stres lingkungan (Novalina et al., 2023). Lansia merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan ketidakmampuan menjaga keseimbangan dalam kondisi stres fisiologis (Effendi, 2016).

World Health Organization (World Health Organization, 2018) memperkirakan penduduk usia lanjut di dunia akan mencapai 1,2 juta pada tahun 2025 dan akan meningkat menjadi 2 juta pada tahun 2050. Diperkirakan jumlah penduduk lanjut usia di dunia, termasuk di negara berkembang seperti Indonesia, akan mencapai 75% pada tahun 2025. Sementara itu, Indonesia saat ini memiliki sekitar 27,1 juta penduduk lanjut usia atau hampir 10% dari total penduduk. Pada tahun 2025, jumlah penduduk lanjut usia diperkirakan meningkat menjadi 33,7 juta jiwa (11,8%) (Kemenkes RI, 2021). Berdasarkan Study pendahuluan pada bulan November 2023 terhadap 4 lansia di desa Ngrombo, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo. Hasil wawancara menunjukkan bahwa lansia mengalami kesulitan tidur karena mengeluhkan rasa sakit dan cemas. Untuk mengatasi susah tidur, baik pengobatan farmakologi maupun nonfarmakologi dapat digunakan. Salah satu metode pengobatan nonfarmakologi adalah relaksasi Benson, yaitu teknik relaksasi yang melibatkan keyakinan pasien dan dapat menciptakan lingkungan internal yang membantu pasien nyaman dan merasa lebih baik. (Sari et al., 2022). Relaksasi Benson adalah metode untuk mengurangi nyeri, gangguan tidur, dan kecemasan (R. Hidayat & Amir, 2021).

Relaksasi Benson terbukti dapat membantu lansia untuk meningkatkan kualitas tidur. Teknik relaksasi Benson adalah metode pernafasan yang menggabungkan keyakinan yang dipegang untuk merelaksasi (Maulinda et al., 2017). Teknik pernafasan yang benar dan konsisten dapat membantu tubuh menjadi lebih rileks, melepaskan ketegangan saat stres, dan melindungi diri dari ancaman. Hipotalamus mengirimkan perasaan rileks, yang menghasilkan faktor pelepas kortikotropin (CRF). Kemudian CRF berkembang. Pro-opioid Melano Cort (POMC) menginduksi peningkatan produksi hipofisis, produksi enkephalin medula adrenal meningkat. Kelenjar pituitari juga melepaskan endorfin, neurotransmitter yang memengaruhi suasana hati dan relaksasi. Peningkatan enkephalin dan beta-endorfin memenuhi kebutuhan untuk tidur, sehingga orang tua merasa nyaman dan rileks saat tidur (Prayitno & Widhi, 2021). Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengetahui bagaimana terapi benson dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia di wilayah Puskesmas Baki, Kabupaten Sukoharjo.

METODE

Desain penelitian menggunakan metode penerapan studi kasus dengan melakukan pengukuran pretest dan posttest. Sebelum pelaksanaan akan dilakukan pretest (observasi awal) menggunakan kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dengan uji validitas ($r=0.73$) dan uji reliabilitas (Cronbach's $\alpha=0.83$), untuk mengamati kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi benson. Setelah pelaksanaan terapi benson dilakukan posttest (hasil akhir) menggunakan kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk membandingkan

dan mengamati perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah penerapan terapi Benson. Hasil penelitian dilakukan Paired Sample T test sampel untuk mengetahui nilai pengaruh antar variabel. Responden dalam penerapan ini sebanyak 4 orang lansia di wilayah kerja Puskesmas Baki, Kabupaten Sukoharjo yang sesuai dengan kriteria inklusi, diantaranya lansia yang memiliki kemampuan komunikasi dengan baik, lansia dengan gangguan tidur, lansia yang tidak minum obat tidur dan menyetujui untuk dilakukan penerapan terapi Benson. Kriteria eksklusi diantaranya lansia yang mengkonsumsi alkohol dan lansia yang mengalami demensia. Penerapan terapi Benson dilaksanakan selama 10 menit sebelum lansia tidur dan diterapkan selama 5 hari berturut-turut.

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik responden

Nama Responden	Usia	Riwayat Kesehatan
Tn. S	59	Gangguan pola tidur, Nyeri, Sesak, Perokok
Tn. A	61	Gangguan pola tidur, Nyeri, Hipertensi, Cemas
Ny. L	65	Gangguan pola tidur, Sesak, Cemas, Obesitas, Hipertensi, DM
Ny. S	63	Gangguan pola tidur, Nyeri, Cemas, Hipertensi, Asam urat

Tabel 1 didapatkan hasil bahwa semua responden termasuk kedalam kategori lansia dengan rentang usia 59 – 63 tahun. Masing-masing responden memiliki berbagai riwayat kesehatan seperti gangguan pola tidur, nyeri, hipertensi, cemas, sesak, obesitas, DM, dan asam urat.

Tabel 2.
Nilai kualitas tidur sebelum penerapan terapi Benson

Nama Responden	Tanggal	Nilai Kualitas Tidur	Kualitas Tidur
Tn. S	04 Desember 2023	8	Buruk
Tn. A	04 Desember 2023	10	Buruk
Ny. L	04 Desember 2023	12	Buruk
Ny. S	04 Desember 2023	11	Buruk

Tabel 2 didapatkan bahwa nilai kualitas tidur dari 4 responden sebelum dilakukan penerapan terapi Benson lebih dari 5 dengan artian mayoritas kualitas tidur lansia buruk.

Tabel 3.
Nilai kualitas tidur setelah penerapan terapi Benson

Nama Responden	Tanggal	Nilai Kualitas Tidur	Kualitas Tidur
Tn. S	08 Desember 2023	4	Baik
Tn. A	08 Desember 2023	7	Buruk
Ny. L	08 Desember 2023	5	Baik
Ny. S	08 Desember 2023	5	Baik

Tabel 3 didapatkan bahwa nilai kualitas tidur dari 4 responden setelah dilakukan penerapan terapi Benson selama 10 menit selama 5 hari berturut-turut. Nilai kualitas tidur Tn.S menjadi 4, Tn. A menjadi 7, Ny. L menjadi 5 dan Ny. S menjadi 5 nilai kualitas tidur tersebut mendekati nilai normal yakni dengan skor nilai ≤ 5 .

Tabel 4.
Perbandingan nilai kualitas lansia sebelum dan sesudah penerapan terapi Benson

Nama Responden	Kualitas Tidur		Selisih Nilai Kualitas tidur
	Sebelum	Sesudah	
Tn. S	8	4	4
Tn. A	10	7	7
Ny. L	12	5	5
Ny. S	11	5	5

Tabel 4 didapatkan bahwa terdapat penurunan nilai kualitas tidur dari ke 4 responden, sebelum dan setelah dilakukan penerapan terapi benson. Perubahan nilai kualitas tidur Tn.S terdapat penurunan nilai PSQI dari skor 8 menjadi skor 4, Tn. A mengalami penurunan nilai PSQI dari skor 10 menjadi skor 7, Ny. L mengalami penurunan nilai PSQI dari skor 12 menjadi skor 5, sedangkan Ny. S mengalami penurunan nilai PSQI dari skor 11 menjadi skor 5.

Tabel 5.
Hasil *Paired Sample T test*

Skor PSQI Sebelum - Skor PSQI Sesudah	<i>p- value</i>
	0.012

Berdasarkan hasil *Paired sample T-test*, ada pengaruh signifikan dari terapi benson terhadap skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) pada masing-masing kualitas tidur responden dengan *p-value* < 0.05.

PEMBAHASAN

Karakteristik Reponden

Pada responden pertama Tn.S berusia 59 tahun berjenis kelamin laki-laki pekerjaan sehari-hari sebagai pengerajin gitar, Tn. S mengatakan sering terbangun di malam hari karena merasakan nyeri pada punggung dan sesak, selain itu Tn. Merupakan perokok berat. Pada responden kedua Tn. A berusia 61 tahun dengan kelamin laki-laki, berkerja sebagai petani. Tn. A mengatakan mengalami sulit tidur di malam hari karena pusing sehingga membuatnya cemas dan Tn. A mengatakan memiliki riwayat tekanan darah tinggi sejak 5 tahun terakhir. Selanjutnya pada responden ketiga Ny. L berusia 65 tahun dengan jenis kelamin perempuan, tidak bekerja. Ny. L mengatakan sulit tidur di malam hari dikarenakan sering mengalami sesak saat tidur dan membuatnya cemas. Ny. L memiliki riwayat penyakit hipertensi, DM, dan obesitas tak terkontrol. Pada responden terakhir yakni Ny. S berusia 63 tahun dengan jenis kelamin perempuan, bekerja sebagai pedagang sayur. Ny. S mengatakan mengalami sulit tidur dikarenakan sering merasakan nyeri persendian pada kedua kaki selain itu Ny. S mengatakan bahwa sering cemas dikarenakan teringat anaknya yang sedang merantau. Ny. S memiliki riwayat penyakit hipertensi dan asam urat.

Mayoritas responden mengalami kualitas tidur yang buruk dikarenakan adanya nyeri yang dirasakan. Dalam penelitian Lee et al., (2020) menuliskan bahwa nyeri merupakan kerusakan jaringan aktual atau potensial yang menimbulkan sensasi tidak menyenangkan dan pengalaman emosional yang terkait dimana hal ini dapat mengganggu pola tidur seseorang yang mengakibatkan kualitas tidur menjadi buruk. Penelitian yang dilakukan oleh Wróblewska et al., (2019) pada penghuni panti jompo di Prancis, Jerman, dan Polandia dengan 190 lansia yang menghasilkan skor Behavioral Pain Assessment in the Elderly (DOLOPLUS) rata-rata 8.86 poin dan sasaran analisis statistik *p-value* < 0.05 diterima sebagai ambang batas signifikansi statistik dengan artian terdapat pengaruh yang signifikan dari nyeri terhadap kualitas tidur lansia.

Merokok adalah salah satu faktor penyebab insomnia, karena nikotin pada asap rokok membuat perokok tetap terjaga dan waspada. Merokok juga dapat menyebabkan pengerasan pembuluh darah dan penimbunan lemak, kebutuhan tubuh akan darah meningkat sehingga menyebabkan peningkatan denyut jantung, sesak nafas dan kondisi tidur yang buruk (Hasibuan & Hasna, 2021). Hal ini berhubungan dengan hasil penelitian Sunwoo et al., (2019) pada 76 responden di Korea Selatan dengan hasil status merokok terdapat hubungan dengan gangguan tidur dengan *p-value* < 0.05 dan mempunyai risiko tinggi akan mengalami *obstructive sleep apnea* (OSA). Fungsi kognitif lansia dengan hipertensi lebih buruk dibandingkan dengan lansia dengan tekanan darah

normal. Ini dapat menyebabkan masalah tidur dan menurunkan kualitas tidur disamping itu seseorang dengan hipertensi seringkali mengalami tekanan psikologis akibat efek samping obat hipertensi oleh karena itu rasa cemas dan depresi juga dapat menjadi peran penting dalam menurunnya kualitas tidur bagi penderita (Chen et al., 2023).

Adapun korelasi hipertensi dengan kualitas tidur yang buruk ditulis melalui penelitian Birhanu et al., (2021) pada 279 pasien hipertensi yang menjalani tindak lanjut di klinik kronis Jimma University Medical Center, Jimma, Ethiopia dengan hasil sebanyak 99 (35.5%) penderita hipertensi mengalami kualitas tidur yang buruk dengan tidak aktifan fisik (AOR = 0.288, 95% CI : (0.130 – 0.639), tekanan darah diastolik tahap I (AOR = 3.923, 95% CI: 1.052 – 14.632) dan tekanan darah diastolik tahap II (AOR = 4.520, 95% CI : 1.079 – 18.931) diidentifikasi sebagai prediktor independen terhadap kualitas tidur yang buruk dengan kesimpulan sekitar sepertiga pasien hipertensi mengalami kualitas tidur buruk dengan tekanan darah diastolik yang tinggi dan kurangnya aktivitas fisik merupakan prediktor independen terhadap kualitas tidur yang buruk pada pasien hipertensi. Sedangkan dalam korelasi depresi atau kecemasan terhadap kualitas tidur yang buruk bagi lansia dituliskan dalam penelitian Feng et al., (2018) yang dilakukan di Amerika Serikat dengan 1.017 peserta dari proyek *human connectome* dengan hasil skor masalah depresi dan kecemasan berkorelasi positif dengan kualitas tidur yang buruk ($r = 0.371$; $p < 0.001$) selain itu hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa konektivitas fungsional mendasari hubungan skor masalah depresi dengan kualitas tidur yang buruk ($\beta = 0,0139$; $p < 0,001$). Selanjutnya terkait diabetes yang merupakan penyakit yang dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup dan kesehatan seseorang, melalui peningkatan risiko komplikasi mikrovaskuler dan makrovaskular, depresi dan kematian merupakan faktor risiko timbulnya gangguan tidur yang menyebabkan menurunnya kualitas tidur penderitanya selain itu diabetes melitu juga dapat mempengaruhi terjadinya obesitas karena mayoritas penderita diabetes memiliki lemak yang menumpuk dan IMT yang tinggi (Schipper et al., 2021).

Kualitas Tidur Lansia Sebelum Penerapan Terapi Benson

Berdasarkan data yang diperoleh sebelum penerapan terapi benson didapatkan hasil bahwa setiap responden mendapatkan nilai kualitas tidur yang buruk dalam rentang nilai 8 – 12 menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Paparan cahaya pada malam hari dan stres, dapat menurunkan kadar melatonin dan mengganggu ritme sirkadia, yang dapat menyebabkan masalah tidur bagi lansia adalah beberapa faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur (Widyaningrum, 2021). Menurut Ira Sri Budiarti (2020) perubahan dalam kualitas tidur yang terkait dengan penuaan termasuk peningkatan latensi saat tidur, durasi tidur yang lebih pendek, bangun lebih awal, dan durasi tidur yang menjadi tidak nyaman. Hal ini sejalan dengan jurnal penelitian Maulinda et al., (2017) yang menyatakan bahwa nyeri fisik pada lansia dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka. Rasa sakit yang timbul ketika sedang tidur di malam hari, terutama lansia yang memiliki penyakit fisik seperti darah tinggi, rematik, asam urat dan lain-lain.

Kualitas Tidur Lansia Sesudah Penerapan Terapi Benson

Berdasarkan data yang diperoleh sesudah penerapan terapi benson didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mendapatkan nilai kualitas tidur baik dan satu responden masih mendapatkan nilai kualitas tidur yang buruk namun mengalami penurunan dari skor 10 menjadi 7 menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Habibollahpour et al., (2019) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa metode relaksasi benson dapat meningkatkan kualitas tidur secara keseluruhan dan beberapa subskalanya, termasuk kualitas tidur latensi, subjektif, durasi, kebiasaan, dan efisiensi tidur dikalangan lanjut usia yang tinggal di komunitas. Selain itu terdapat penelitian lain yaitu penelitian oleh R. Hidayat et al., (2021)

yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson dapat mempengaruhi atau mengurangi insomnia pada lansia, ditunjukkan dengan perbedaan tingkat insomnia lansia tiga hari sebelum dan setelah intervensi, dengan hasil uji statistik menggunakan *wilcoxon signed rank test p-value* < 0.05 .

Pengaruh Penerapan Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia

Hasil penelitian tentang pengaruh terapi benson terhadap kualitas tidur pada lansia menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki skor kualitas tidur yang baik di *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dengan *p-value* < 0.05 . Berdasarkan hasil penelitian selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (R. Hidayat et al., 2021) yang dilakukan pada 10 responden sebagai kelompok intervensi dan 10 responden sebagai kelompok kontrol. Intervensi yang diberikan adalah relaksasi Benson, yang dilakukan dua kali setiap hari selama 30 menit selama dua minggu. Hasil analisis T-test independen menunjukkan nilai $p = 0.000$, yang menunjukkan bahwa ada pengaruh terhadap kualitas tidur lanjut usia di PSTW Gau Mabaji Gowa. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Hasibuan & Hasna, (2021) di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso dengan desain penelitian quasy eksperimen dengan desain pretest-posttest kelompok nonrandomized bersama 50 responden dibagi menjadi 25 sampel kelompok kontrol dan 25 sampel kelompok intervensi yang diberikan terapi relaksasi benson didapatkan hasil kelompok intervensi, *p-value* (0.0005) kurang dari α (0.05), menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. Di sisi lain, dalam kelompok kontrol, *p-value* (1,00) lebih besar dari α (0,05), menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson tidak mempengaruhi kualitas tidur pada lansia.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh.penerapan. terapi benson. terhadap kualitas tidur lansia. di wilayah kerja. Puskesmas Baki, Kabupaten Sukoharjo. Hal ini memungkinkan untuk terapi benson diimplementasikan pada lansia yang memiliki keluhan gangguan pola tidur dengan kualitas tidur yang buruk dikarenakan terapi benson dapat dilakukan mandiri dengan mudah dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Birhanu, T. E., Getachew, B., Gerbi, A., & Dereje, D. (2021). Prevalence of poor sleep quality and its associated factors among hypertensive patients on follow up at Jimma University Medical Center. *Journal of Human Hypertension*, 35(1), 94–100. <https://doi.org/10.1038/s41371-020-0320-x>
- Chen, J., Chen, X., Mao, R., Fu, Y., Chen, Q., Zhang, C., & Zheng, K. (2023). Hypertension, sleep quality, depression, and cognitive function in elderly: A cross-sectional study. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 15. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2023.1051298>
- Effendi, Muh. A. (2016). *The Power of Good Corporate Governance Edisi 2 : Teori dan Implementasi* (2nd ed.). salemba Empat.
- Ernawati, Syauqy ahmad, H. siti. (2017). Gambaran Kualitas Tidur dengan Gangguan Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur KOTA Jambi. *Respiratory Universitas Jambi*, 1–11.
- Feng, J., Cheng, W., Rolls, E. T., & Ruan, H. (2018). Functional Connectivities in the Brain That Mediate the Association between Depressive Problems and Sleep Quality. *JAMA Psychiatry*, 75(10), 1052–1061. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.1941>

- Ghazali, S. Al, Elly, N., Annisa, R., Keperawatan, J., & Kemenkes, P. (2023). Literature Review : Terapi Relaksasi Benson. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(6), 1–7.
- Habibollahpour, M., Ranjkesh, F., Motalebi, S. A., & Mohammadi, F. (2019). The Impact of Benson's Relaxation Technique on the Quality of Sleep in the Elderly. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 35(1), 88–94. <https://doi.org/10.1097/TGR.0000000000000204>
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. K. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187–195. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>
- Hidayat, A. A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika.
- Hidayat, R., & Amir, H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *An Idea Health Journal*, 1(1), 21–25. <https://doi.org/10.53690/ihj.v1i1.14>
- Kemenkes RI. (2021). PROFIL KESEHATAN INDONESIA.
- Lee, K. E., Ryu, H., & Chang, S. J. (2020). The effect of pain catastrophizing on depression among older korean adults with chronic pain: The mediating role of chronic pain interference and sleep quality. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238716>
- Maulinda, I., Candrawati, E., & Adi, R. C. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang. *Journal Nursing News*, 2(3), 580–587.
- Novalina, A., Subekti, I., & Sepdianto, T. C. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 09(01), 32–37.
- Prayitno, S., & Widhi, B. W. (2021). Effectiveness of Benson Relaxation Therapy on Sleep Quality in the Elderly. *Jurnal Ilmiah Permas*, 11(4), 655–650.
- Purwanto, N. (2006). *Psikologi Pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 2(2), 55. <https://doi.org/10.24853/mujg.2.2.55-61>
- Schipper, S. B. J., Van Veen, M. M., Elders, P. J. M., Van Straten, A., Van Der Werf, Y. D., Knutson, K. L., Rutters, F., & Ni, F. R. (2021). Sleep disorders in people with type 2 diabetes and associated health outcomes: a review of the literature. *Diabetologia*, 64, 2367–2377. <https://doi.org/10.1007/s00125-021-05541-0/Published>
- Sunwoo, J. S., Cha, K. S., Byun, J. I., Kim, T. J., Jun, J. S., Lim, J. A., Lee, S. T., Jung, K. H., Park, K. Il, Chu, K., Kim, H. J., Kim, M., Lee, S. K., Kim, K. H., Schenck, C. H., & Jung, K. Y. (2019). Abnormal activation of motor cortical network during phasic REM sleep in

idiopathic REM sleep behavior disorder. *Sleep*, 42(2).
<https://doi.org/10.1093/sleep/zsy227>

World Health Organization. (2018). Ageing and health. World Health Organization.

Wróblewska, I., Talarska, D., Wróblewska, Z., Susło, R., & Drobnik, J. (2019). Pain and symptoms of depression: International comparative study on selected factors affecting the quality of life of elderly people residing in institutions in Europe. *BMC Geriatrics*, 19(1).
<https://doi.org/10.1186/s12877-019-1164-5>

Ghazali, S. Al, Elly, N., Annisa, R., Keperawatan, J., & Kemenkes, P. (2023). Literature Review : Terapi Relaksasi Benson. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(6), 1–7.

Ira Sri Budiarti. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Wherda Sabai Nan Alui Sicincin. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 111–117.

Maulinda, I., Candrawati, E., & Adi, R. C. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang. *Journal Nursing News*, 2(3), 580–587.

Novalina, A., Subekti, I., & Sepdianto, T. C. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 09(01), 32–37.

Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 2(2), 55. <https://doi.org/10.24853/mujg.2.2.55-61>

Widyaningrum, D. A. (2021). ... Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur dan Kesepian Pada Lansia di Masa Pandemi COVID-19 (Benson Relaxation Therapy Toward Sleep Quality and *Journal of Nursing Care*, 6(1), 7–11.
<http://jnc.stikesmaharani.ac.id/index.php/JNC/article/view/232>.