



## Pengaruh Metode Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading

Deviana Nokia Rosza<sup>1\*</sup>, Iskim Luthfa<sup>2</sup>, Nutrisia Nu'im Haiya<sup>3</sup>, Moch Aspihan<sup>4</sup>

Universitas Islam Sultan Agung

Email: [iskimluthfa@gmail.com](mailto:iskimluthfa@gmail.com)<sup>2</sup>, [tugaskuliah.nnh@gmail.com](mailto:tugaskuliah.nnh@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[aspihan@unissula.ac.id](mailto:aspihan@unissula.ac.id)<sup>4</sup>

\*Korespondensi Penulis: [depiana38@gmail.com](mailto:depiana38@gmail.com)

**Abstract.** *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. 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. 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. 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*

**Abstrak:** 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. 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 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  $H_a$  diterima. 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

## **1. PENDAHULUAN**

Tidur adalah kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi oleh tubuh, tidur memiliki peran penting dalam fungsi sistem tubuh untuk memulihkan atau mengembalikan. Kualitas tidur yang baik akan menciptakan kesegaran dan kebugaran pada tubuh pada saat bangun. Kualitas tidur dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mencapai fase tidur yang melibatkan gerakan mata yang cepat dan lambat (Roselina, 2022). Gangguan kualitas tidur pada lansia dapat menyebabkan efek fisik dan psikologis. Efek fisik menyebabkan berkurangnya aktivitas harian, kelelahan, kelemahan, gangguan koordinasi, proses penyembuhan yang terganggu, berkurangnya energi. Gangguan psikologis atau mental seperti depresi, kecemasan, dan ketidakmampuan dalam mengatasinya (Al Ghazali et al., 2023). Prevalensi gangguan tidur di seluruh dunia sangat tinggi sekitar 10%-30% dari total populasi dan populasi paling tinggi terdapat pada lansia sekitar 50%-60%. Tidur yang terlalu lama (lebih dari 9 jam) atau terlalu pendek (kurang dari 6 jam) setiap harinya dapat meningkatkan risiko kematian dan penyakit serius seperti penyakit jantung dan kanker dibandingkan dengan mereka yang tidur 7-8 jam (Arifin, 2022).

Lansia rentan mengalami gangguan tidur yang dipicu oleh berbagai faktor seperti perbedaan jenis kelamin, kehilangan orang terdekat, kurangnya aktivitas fisik, kondisi ekonomi yang sulit, stres, dan memiliki riwayat penyakit. Sekitar 20 % hingga 50% orang dewasa memiliki jam tidur yang kurang setiap tahunnya, di antaranya sekitar 17% yang mengalami insomnia dengan kebutuhan penanganan lebih (Hary Chandra, 2022). Terdapat dua alasan utama mengapa gangguan tidur dapat terjadi, yaitu faktor fisik dan mental. Misalnya, kondisi fisik seperti flu sedangkan faktor mental seperti stres, kecemasan dan depresi dapat mengakibatkan kesulitan tidur. Perubahan pada tubuh seperti berat badan yang menurun, kekurangan cairan, dan melambatnya aliran darah ke otak sehingga saraf simpatik dapat terganggu yang menyebabkan gangguan tidur (Rakhman et al., 2023).

Peningkatan kualitas tidur dapat diatasi melalui metode pengobatan yaitu dengan mengkonsumsi obat seperti Benzodiazepine. Namun efek samping obat Benzodiazepine pada lansia sangat rentan menyebabkan kondisi fisik mereka menurun. Relaksasi Benson merupakan terapi non-farmakologis yang menjadi alternatif paling tepat pada semua golongan umur termasuk lansia tanpa menimbulkan risiko fisik (Febiantri & Machmudah,

2021). Teknik Relaksasi Benson adalah suatu terapi yang menggabungkan latihan pernapasan dengan elemen keyakinan agama. Pada kelompok lansia teknik relaksasi benson ini dapat meningkatkan spritual dan mendekatkan diri kepada Tuhan, sehingga teknik ini sangat tepat digunakan untuk menghilangkan ketidaknyamanan. Unsur keyakinan yang digunakan adalah dengan menyebutkan kata atau kalimat yang sesuai dengan keyakinan/agama masing-masing secara berulang-ulang disertai dengan sikap pasrah (Rahman et al., 2019). Metode Relaksasi Benson terdiri dari beberapa tahapan yaitu lansia diharapkan berada dalam ruangan yang tenang, kemudian lansia dapat merelaksasikan otot -otot tubuh kurang lebih 10-15 menit dengan memikirkan hal-hal yang menyenangkan, sehingga hasil dari pelaksanaan Relaksasi Benson ini dapat menciptakan kombinasi relaksasi dan pemikiran fisiologis atau agama (Sihombing & Paulina, 2022).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh jessica tahun 2022 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia. Penelitian lain yang dilakukan oleh Banuapta dan Supratman tahun 2024 juga menunjukkan terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut usia di posyandu lansia srikandi wilayah pilang Kelurahan Sumbersari Kecamatan Lowok Waru Kota Malang (Banuapta & Supratman, 2024). Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia.

## **2. METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasy eksperimental without control group*) yang hanya melibatkan satu kelompok (kelompok eksperimen) tanpa keterlibatan 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. Metode yang digunakan *Total Sampling* yaitu seluruh lansia yang tinggal di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading berjumlah 105 orang. Metode angket diterapkan untuk mengumpulkan data melalui kuesioner untuk mengetahui tingkat kualitas tidur lansia. Pengambilan data menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui

perbedaan sebelum dan sesudah diterapkannya terapi dengan frekuensi pengujian satu kali disetiap tes nya.

Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur lansia adalah kuesioner yang menyajikan pertanyaan terkait aspek-aspek tidur dengan total sembilan pertanyaan positif dalam bentuk pilihan yang memiliki interval skor dari 0 sampai 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.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Distribusi frekuensi dan persentase digunakan untuk menganalisis karakteristik responden yang dikelompokkan berdasarkan, jenis kelamin, usia, serta kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi Benson.

**Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading**

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

Tabel 1. menunjukkan rasio responden berdasarkan gender adalah 43 (41%) responden laki-laki dan 62 (59,0%) responden perempuan, di mana mayoritas adalah perempuan.

**Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Usia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading**

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

Tabel 2. menunjukkan, 68 responden (64,8%) berada dalam rentang usia 60-74 tahun, 34 responden (32,4%), 59 responden (56,2%) berusia antara 75-90 tahun dan 3 responden (2,9%) berusia >90.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Benson Di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading**

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

Tabel 3, menunjukkan sebanyak 66 orang (62,9%) berada dalam kategori kualitas tidur yang kurang, sedangkan 39 orang (37,1%), responden masih terkategori memiliki kualitas tidur yang kurang.

**Tabel 4. Distribusi frekuensi kualitas tidur lansia setelah diberikan teknik relaksasi benson di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading**

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

Tabel 4 Hasil analisis univariat seperti yang terlihat di atas diketahui bahwa mayoritas responden menunjukkan 91 responden (86,7%) memiliki kualitas tidur baik, dan sisanyanya, 14 responden (13,3%) masih memiliki kualitas tidur yang kurang.

**Tabel 5. Analisa Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading**

		Frekuensi	presentase	P
Pre-Post	Post<Pre Terapi Benson	105	53.00	0.000
	Post>Pre Terapi Benson	0	0.00	
	Post=Pre Terapi Benson	0		

---

Total	105	100
-------	-----	-----

---

Tabel 5. menunjukkan nilai  $P 0,000 \leq \alpha 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima. Artinya, teknik relaksasi Benson terbukti secara signifikan meningkatkan kualitas tidur lansia yang mengalami gangguan tidur sesuai untuk anaknya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua 105 responden (100%) mengalami penurunan tingkat kualitas tidur dengan kriteria kualitas tidur. Di antara mereka, sebanyak 39 responden (37,1%) dikategorikan memiliki kualitas tidur yang sangat kurang, 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%).

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading yaitu distribusi frekuensi responden berdasarkan paling dominan pada usia 60-74 tahun sebanyak 64,8% dan distribusi frekuensi dari jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 59%, kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan teknik relaksasi benson sebagian besar memiliki kualitas tidur dengan kategori kurang sebanyak 13,3% dan kualitas tidur pada lansia setelah diberikan teknik relaksasi benson sebagian besar memiliki kualitas tidur dengan kategori baik sebanyak 86,7%. Ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading.

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. Teknik relaksasi benson ini dapat dijadikan intervensi pada lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Al Ghazali, S., Elly, N., Annisa, R., Poltekkes, J. K., & Bengkulu, K. (2023). Literature Review: Terapi Relaksasi Benson Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendika*, 2(6), 1–7. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>

Arifin, H. (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>

Banuapta, H. K. A., & Supratman. (2024). Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(4), 1287–1294.

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>

Hary Chandra. (2022). Faktor Resiko yang Berhubungan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Himo-himo Ternate. *Global Health Science*, 7(1), 7–13.

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). Penerapan Terapi Kombinasi Relaksasi Benson dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa. *JITK Bhamada*, 14(2), 95–102. <http://ejournal.bhamada.ac.id/index.php/jik>

Roselina, J. (2022). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*, 39(3), 1–4.

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>

Syahputri, A. Z., Fallenia, F. Della, & Syafitri, R. (2023). Kerangka berfikir penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 160–166.