

PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA BINA SEJAHTERA PALEMBANG

Nurjannah^{1*}, Anggraini Dwika Damayanti²

S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang^{1,2}

*Corresponding Author : nurjannahje@gmail.com

ABSTRAK

Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya gangguan kualitas tidur yang buruk dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur pada lansia selain disebabkan oleh masalah polifarmasi didukung juga dengan tingginya prevalensi morbiditas medis dan psikiatri. Kejadian gangguan tidur ini juga terjadi di posyandu bina sejahtera yang mana didapatkan seluruh anggota posyandu mengalami gangguan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimen* dengan rancangan *one group pre-post*. Sampel penelitian berjumlah 30 lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur menggunakan teknik sampling *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner sebanyak 4kali pertemuan selama 1 bulan. Hasil uji statistik dengan normalitas data *shapiro wilk* dan uji *wilcoxon test* didapatkan pengaruh yang bermakna antara terapi relaksasi benson dengan kualitas tidur lansia dengan nilai $p = 0,000$. Gangguan kualitas tidur yang terjadi pada lansia sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor penuaan terutama penyakit degeneratif, relaksasi benson merupakan terapi relaksasi nonfarmakologis yang paling efektif dilakukan untuk lansia.

Kata kunci : kualitas tidur, lansia, relaksasi benson

ABSTRACT

Every year it is estimated that around 20% -50% of elderly people report poor sleep quality and around 17% experience sleep disorders. Sleep disorders in the elderly, apart from being caused by polypharmacy problems, are also supported by the high prevalence of medical and psychiatric morbidity. This sleep disorder incident also occurred at Posyandu Bina Sejahtera where it was found that all members of Posyandu experienced problems with sleep quality. This study aims to determine the effect of Benson Relaxation Therapy on the Sleep Quality of the Elderly at the Bina Sejahtera Palembang Elderly Posyandu. The design used in this research was a pre-experiment with a one group pre-post design. The research sample consisted of 30 elderly people who experienced sleep quality disorders using total sampling techniques. Data were collected using a questionnaire at 4 meetings over 1 month. The results of statistical tests using the Shapiro Wilk data normality and the Wilcoxon test showed that there was a significant influence between Benson relaxation therapy and the sleep quality of the elderly with a value of $p = 0.000$. Sleep quality disorders that occur in the elderly are greatly influenced by various aging factors, especially degenerative diseases. Benson relaxation is the most effective non-pharmacological relaxation therapy for the elderly.

Keywords : sleep quality, elderly, benson relaxation

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan tahap akhir dari fase kehidupan dan merupakan istilah bagi individu yang telah memasuki periode dewasa akhir atau usia tua (Madeira *et al.*, 2019). Fase ini merupakan fase penutup bagi rentang kehidupan seseorang, dimana telah terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap (Rahman, Handayani, dan Sholehah, 2019). Menurut WHO lanjut usia adalah individu yang telah memasuki usia 60 tahun keatas, dengan 4 batasan usia dimana usia pertengahan (*middle age*) 45-59tahun, lanjut usia (*elderly*) berusia

antara 60-74 tahun, Lanjut usia tua (old) usia 75-90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun (Rahayu, Rohaya, Novita, 2021).

Berdasarkan data Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) tentang *World Population Aging*, terdapat 901 juta jiwa penduduk lansia di dunia pada tahun 2015 dan diproyeksikan terus meningkat mencapai 2 miliar jiwa pada tahun 2050 (Ghazali, 2021). Indonesia juga mengalami perpanjangan usia harapan hidup, pada tahun 2019 populasi lansia mencapai 25,7 juta (10,3%) dan pada tahun 2023 populasi lansia di Indonesia meningkat 1,45% yaitu mencapai 11,75%. Penelitian di Amerika Serikat mengidentifikasi bahwa 50% lansia yang tinggal di komunitas dan 70% lansia yang tinggal di tempat perawatan mengeluhkan kualitas tidur mereka (Wahyuni, 2009 dalam Rahman, Handayani, dan Sholehah, 2019). Salah satu keluhan yang dirasakan terkait tidur adalah kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari dan merasa tidak segar saat terbangun dari tidur (Potter dan Perry, 2009 dalam Hidayat dan Amir, 2021).

Berdasarkan data WHO pada tahun 2018 setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya gangguan kualitas tidur yang buruk dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur. Epidemiologi di Indonesia didapatkan hasil sekitar 49% atau 9,3 juta lansia mengalami gangguan kualitas tidur (Dinke, 2018).

Terganggunya kualitas tidur pada lansia dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis maupun psikologis (Ernawati, 2017). Dampak fisiologis meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital. Dampak psikologis meliputi meliputi depresi, cemas, tidak konsentrasi, koping tidak efektif (Gordon *et al.*, 2022).

Gangguan tidur pada lansia selain disebabkan oleh masalah polifarmasi didukung juga dengan tingginya prevalensi morbiditas medis dan psikiatri (Tatineny, 2020). Masalah kesehatan ini harus dianggap sebagai kondisi kesehatan geriatri multifaktorial dan memerlukan pertimbangan berbagai faktor risiko dan pendekatan pengobatan yang komprehensif. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan dengan cepat dalam menangani masalah kesehatan ini dengan menggunakan tindakan farmakologis, akan tetapi tindakan farmakologi jika dilakukan secara berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan. Maka dari itu, tindakan nonfarmakologi merupakan tindakan paling aman dan efektif dalam mengatasi gangguan kualitas tidur (Rudyana, 2018).

Salah satu upaya non farmakologis untuk mengatasi gangguan kualitas tidur yaitu dengan mengembangkan teknik relaksasi (Ghazali, Elly dan Annisa, 2023). Relaksasi merupakan pengaktifan dari saraf parasimpatis yang menstimulus turunnya semua fungsi dan dinaikkan oleh saraf simpatis. Pada seseorang yang mengalami gangguan tidur terdapat ketergantungan pada otak. Oleh karena itu, membutuhkan teknik relaksasi untuk mengurangi ketergantungan tersebut dengan mengaktifkan saraf parasimpatis (Hidayah, 2011 dalam Sijabat, 2019).

Salah satu relaksasi yang paling efektif dalam mengatasi gangguan kualitas tidur adalah relaksasi benson. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Novela, Subekti dan Sepdianto (2023) yang menyatakan terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap gangguan pola tidur pada lansia. Sejalan dengan pernyataan Sari, dkk (2021) bahwa relaksasi benson efektif untuk mengatasi masalah gangguan tidur, kecemasan, darah tinggi dan gulah darah tinggi pada lansia. Relaksasi benson merupakan teknik relaksasi napas dalam yang dikombinasi dengan pikiran dan keyakinan yang berupa ungkapan pada kata yang memiliki makna ketenangan bagi individu itu sendiri dan diucapkan secara berulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah kepada Allah (Samsugito, 2021). Hal ini sejalan dengan pernyataan Benson dan Proctor (2000) dalam Juwita, Prabasari dan Manungkalit (2016) bahwa kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan keyakinan dan

keimanan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan tidak melibatkan keyakinan.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 07 Februari 2024 di posyandu lansia bina sejahtera, peneliti melakukan observasi dan wawancara, didapatkan semua lansia yang berjumlah 30 orang mengalami gangguan kualitas tidur dengan rincian 10 lansia sering terbangun di malam hari dan sulit untuk memulai tidur kembali, 10 lansia mengalami insomnia, dan 10 lansia lainnya merasa tidak segar saat bangun tidur. Hal ini membuat para lansia menjadi cemas dan tidak nyaman akan keadaannya.

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia di posyandu lansia bina sejahtera Palembang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pre ekperimental, perencanaan yang digunakan adalah *one group pre-test dan post-test design* yaitu melakukan satu kali pengukuran *pre-test* sebelum dilakukan perlakuan/intervensi dan dilakukan *post test* setelah diberikan perlakuan/intervensi.



Keterangan:

O1: Nilai pre-test, nilai PSQI pada lansia sebelum diberikan terapi relaksasi benson

X: Intervensi, pemberian terapi relaksasi benson

O2: Nilai post test, nilai nilai PSQI pada lansia sebelum diberikan terapi relaksasi bens

Penelitian ini akan dilakukan di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang. Alasan peneliti memilih lokasi tersebut sebagai tempat penelitian dikarenakan terdapat banyak lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur. Waktu penelitian akan dilakukan mulai dari pengajuan proposal yaitu bulan februari 2024.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berada di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang yang berjumlah 30 orang. Sampel adalah sebagian dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu teknik yang memberikan kesempatan sama bagi seluruh populasi untuk dipilih menjadi sampel, dengan menggunakan *total sampling* yaitu teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu diinginkan.

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan dari masing-masing variabel antara lain distribusi frekuensi dari usia, jenis kelamin, riwayat penyakit, kualitas tidur (PSQI) pre-test, kualitas tidur (PSQI) post-test.

Pada penelitian ini, sebelum dilakukan analisis dengan uji t data harus memenuhi syarat uji normalitas. Uji normalitas dalam penelitian ini digunakan uji *Shapiro Wilk* karena jumlah data <50 orang. Apabila $\alpha > 0,05$ maka data dikatakan berdistribusi normal, dan menggunakan *uji t-test*.

HASIL

Gambaran Umum Tempat Penelitian

Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian menggunakan distribusi frekuensi dan presentase karakteristik responden yang terdiri dari usia, jenis kelamin, riwayat penyakit, kualitas tidur

responden sebelum diberikan terapi relaksasi benson dan t\kualitas tidur responden setelah diberikan terapi relaksasi benson.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Responden di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Middle age (45 th -59 th)	5	16.7%
Elderly (60 th -74 th)	23	76.7%
Old (75 th -90 th)	2	6.7%
Total	30	100%

Tabel 1 diketahui dari 30 responden sebagian besar berusia 60-74tahun berjumlah 23 reponden (76.7%), berusia 45-59tahun sebanyak 5 responden (16.7%) dan yang berusia 75-90tahun sebanyak 2 responden.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-Laki	5	16.7%
Perempuan	25	83.3%
Total	30	100%

Tabel 2 diketahui dari total 30 responden lansia sebanyak 25 lansia (83.3%) berjenis kelamin perempuan dan 5 lansia (16.7%) berjenis kelamin laki-laki.

Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang

Riwayat penyakit	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ada	25	83.3%
Tidak ada	5	16.7%
Total	30	100%

Tabel 3 dari 30 responden diketahui sebanyak 25 lansia (83.3%) memiliki riwayat penyakit dan sebanyak 5 lansia (16.7%) tidak memiliki riwayat penyakit.

Kualitas Tidur Responden Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Benson

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Benson di Posyandu Bina Sejahtera Palembang

Kualitas Tidur Pretest	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	0	0%
Buruk	30	100%
Total	30	100%

Tabel 4 diketahui seluruh lansia sebelum diberikan terapi relaksasi benson sebanyak 30 lansia (100%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

Kualitas Tidur Responden Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Benson

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Benson di Posyandu Bina Sejahtera Palembang

Kualitas Tidur Posttest	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	27	90%
Buruk	3	10%
Total	30	100%

Tabel 5 diketahui sebanyak 27 lansia (90%) setelah diberikan terapi relaksasi benson memiliki kualitas tidur yang baik, dan sebanyak 3 lansia (10%) masih memiliki kualitas tidur yang buruk setelah diberikan terapi relaksasi benson.

Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan analisis dengan uji T data harus memenuhi syarat uji normalitas. Uji normalitas dalam penelitian ini digunakan uji *shapiro wilk* karena jumlah data <50. data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signikan (*2-tailed*)>0.05.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Data Shapiro Wilk

Kualitas tidur lansia	Shapiro wilk		Keterangan
	Statistic	P Value	
Sebelum	0.404	0.000	Tidak normal
Sesudah	0.347	0.000	Tidak normal

Berdasarkan tabel 6 hasil uji normalitas dengan shapiro wilk diketahui bahwa nilai signifikan berdasarkan kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi relaksasi benson p Value= 0.000 dan p Value setelah diberikan terapi relaksasi benson p Value= 0.000. Hal ini dapat disimpulkan data berdistribusi tidak normal, sehingga analisis bivariat dilanjutkan dengan menggunakan *non parametrik wilcoxon test*.

Tabel 7. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang

Variabel	Mean	SD	P Value	N
Sebelum	1.87	0.346		
Sesudah	1.10	0.305	0.000	30

Berdasarkan tabel 7 berdasar uji *wilcoxon test p value= 0.000*< $\alpha=0.05$ maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi relaksasi benson dalam meningkatkan kualitas tidur lansia di posyandu lansia bina sejahtera Palembang.

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur Lansia Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Benson di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang

Dari hasil penelitian didapatkan seluruh lansia sebanyak 30 lansia mengalami gangguan kualitas tidur sebelum diberikan terapi relaksasi benson. Dari hasil pengukuran kuesioner

sebelum dilakukan terapi relaksasi benson dari 30 lansia terdapat 21 lansia (70%) memiliki kualitas tidur yang kurang selama sebulan yaitu selama 4 jam, 6 lansia (20%) memiliki latensi tidur lebih dari 1 jam, 5 lansia (16.6%) memiliki gangguan tidur malam sekali dalam seminggu, 19 lansia (63.3%) merasa terganggu aktivitasnya di siang hari karena sering mengantuk, 2 orang lansia (6.6%) memiliki durasi tidur 5 jam.

Lansia pada umumnya banyak yang mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitasnya, hal ini memungkinkan disebabkan terjadi kerusakan fungsi dan faktor lingkungan (Fransiska, dkk 2018).

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 (Kryger et al, 2010 dalam Sijabat, 2019). Kebutuhan tidur lansia adalah sekitar 6 jam setiap malam, namun banyak lansia terbangun di malam hari dan tidak dapat melanjutkan idurnya kembali (Kozier dkk, 2011 dalam Alghazali, Elly, dan Annisa, 2023). Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila ditandai dengan tidur yang tenang, merasa segar pada pagi haru, dan merasa semangat untuk melakukan aktifitas, tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya (Fransiska, 2018).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan peneliti bahwa lansia di posyandu lansia bina sejahtera Palembang seluruhnya mengalami gangguan kualitas tidur yang buruk, hal ini dinilai dari pengukuran sebelum dilakukannya terapi relaksasi benson dimana lamanya tidur kurang dari batas normal yaitu sekitar 6 jam karena disebabkan oleh berbagai faktor seperti usia, riwayat penyakit dan juga kecemasan akan penyakit yang diderita.

Kualitas Tidur Lansia Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Benson di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang

Dari hasil penelitian setelah diberikan terapi relaksasi benson di posyandu lansia bina sejahtera Palembang didapatkan yaitu sebanyak 27 lansia (90%) memiliki kualitas tidur yang baik. Berdasarkan hasil kuesioner sesudah diberikan terapi relaksasi benson 21 lansia (70%) mampu tertidur 30 menit setelah berbaring dan 9 lansia (30%) lainnya tidak mampu tertidur 30 menit setelah berbaring, 25 lansia (83%) memiliki lama tidur 6-7 jam, 27 lansia (90%) tidak pernah mengalami terbangun di malam hari, 23 lansia (76.6%) tidak pernah mengantuk ketika melakukan aktifitas di siang hari.

Dari 30 lansia terdapat 27 lansia (90%) yang mengalami perubahan kualitas tidur dari kategori buruk dan setelah diberikan terapi relaksasi benson menjadi kategori baik. Hal ini dikarenakan lansia tersebut mampu melakukan terapi relaksasi benson secara mandiri dan rutin sesuai dengan sop, namun terdapat 3 lansia (10%) yang masih memiliki kualitas tidur yang buruk, hal ini disebabkan lansia saat malam hari terbangun di malam hari untuk ke kamar mandi dan sulit untuk melanjutkan kembali tidurnya.

Hal ini juga dibuktikan adanya teori Darmojo (2005) dalam Kemenkes RI (2023) bahwa seringnya terbangun di malam hari dapat menyebabkan kelelahan, mengantuk, terlebih saat melakukan aktivitas di pagi hari. Keadaan ini mempengaruhi kualitas tidur lansia, sehingga jumlah lama tidur lansia berkurang. Disampaikan juga bahwa pada lansia terdapat gangguan ritmik sirkadian tidur yang juga berpengaruh terhadap kadar hormon atau penurunan sekresi hormon pertumbuhan, prolaktin, tiroid, dan kortisol. Hormon-hormon ini dikeluarkan selama tidur dalam.

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti yang mana dibandingkan dengan lansia memiliki kualitas tidur yang baik, lansia yang masih memiliki kualitas tidur yang buruk seringkali mengeluh letih saat beraktivitas dan mengantuk setiap pagi. Oleh karena itu, peneliti lebih menekankan pada lansia untuk rutin melakukan terapi relaksasi benson 2 kali sehari secara mandiri dan didampingi oleh keluarga.

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Gangguan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terkait terapi relaksasi benson sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi benson di posyandu lansia bina sejahtera Palembang, dibuktikan dengan hasil uji SPSS dengan *wilcoxon test* didapatkan $pValue= 0.00 < \alpha=0.05$.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dan Amir (2021) menyimpulkan terdapat pengaruh yang bermakna pengaruh rata-rata kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi benson dengan hasil uji statistik $pvalue= 0.000 < \alpha=0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan yang dilakukan berupa latihan relaksasi benson pada klien gangguan tidur memiliki pengaruh yang positif pada peningkatan kualitas tidur klien. Purwanto (2019) dalam Roselina, dkk (2022) menyatakan latihan relaksasi dapat digunakan untuk memasuki kondisi tidur karena dengan mengendorkan otot secara sengaja akan membentuk suasana tenang dan santai. Suasana ini diperlukan untuk mencapai kondisi gelombang alpha yaitu suatu keadaan yang diperlukan seseorang untuk memasuki fase tidur awal. Respon relaksasi yang melibatkan keyakinan yang dianut menurut Benson akan mempercepat terjadinya keadaan relaks, sehingga kombinasi respon relaksasi dengan melibatkan keyakinan akan melipatgandakan manfaat yang didapat dari respon relaksasi. Sehingga diharapkan dengan semakin cepat mencapai kondisi relaks maka seseorang akan lebih cepat untuk memasuki kondisi tidur yang berarti akan dapat mengatasi gangguan tidur yang dialami .

Hasil serupa juga didapatkan pada penelitian lain oleh Rahman, Handayani, dan Sholehah (2019) di Bondowoso. Intervensi penelitian tersebut adalah perlakuan terapi relaksasi Benson selama 30 hari dengan durasi 20 menit per hari yang dilakukan terhadap 25 orang lansia. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kualitas tidur lansia yang berimplikasi pada peningkatan kualitas tidur serta tidak dijumpainya masalah pada tidur ataupun tanda-tanda kekurangan tidur.

Terapi relaksasi Benson yang melibatkan latihan nafas dalam teratur dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks serta menghilangkan ketegangan saat merasakan stres. Perasaan rileks akan dilanjutkan ke hipotalamus untuk memproduksi Corticotropin-Releasing Factor (CRF) yang kemudian menstimulasi kelenjar pituitari untuk meningkatkan pelepasan pro-opiomelanocortin (POMC). Dengan meningkatnya POMC, medula adrenal akan meningkatkan produksi enkefalin. Kelenjar pituitari juga memproduksi beta endorfin. Peningkatan enkefalin dan beta endorfin inilah yang membuat tubuh dapat memenuhi kebutuhan tidurnya (Benson, 2000 dalam Roselina, dkk 2022).

Relaksasi Benson berfokus pada pernapasan dalam dan kata atau frasa dengan unsur keyakinan dan keimanan. Pernapasan teratur dengan irama yang tepat menyebabkan pemenuhan kebutuhan oksigen dalam otak. Hal ini membuat tubuh menjadi rilek. Sementara itu, keterlibatan unsur keyakinan dan keimanan membantu penciptaan lingkungan internal yang mendorong tubuh mencapai kondisi rileks dalam waktu yang singkat (Kusuma, 2020). Tubuh yang rileks akan menekan pelepasan epinefrin dan kortisol yang berperan dalam stres serta meningkatkan pelepasan endorfin dan serotonin. Secara alami, serotonin akan dikonversikan menjadi melatonin yang merupakan hormon inisiator internal untuk terjadinya tidur (Aryana dan Novitasari, 2019). Dengan mekanisme tersebut, relaksasi Benson dapat membuat kualitas tidur menjadi lebih baik.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh terapi relaksasi benson terhadap gangguan kualitas tidur lansia di posyandu lansia bina sejahtera Palembang,

kesimpulannya: Kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi relaksasi benson di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang, didapatkan seluruh responden yang berjumlah 30 lansia (100%) mengalami gangguan kualitas tidur dengan kategori buruk. Kualitas tidur lansia setelah diberikan terapi relaksasi benson di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang, didapatkan sebagian besar yaitu 27 lansia (90%) memiliki kualitas tidur yang baik dan sebanyak 3 lansia (10%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Relaksasi benson berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang dengan $p\text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiya, N., Hudiyawati, D. dan Purnama, A.P. (2020). Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson terhadap Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Hemodialisa di Unit Hemodialisa. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. E-ISSN: 2715 6616X*
- Al-Ghazali, S. (2021). Literature review: Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia. *NasPub: Poltekkes Kemenkes Bengkulu. 2021*
- Al-Ghazali, S., Elly, N. dan Annisa, R. (2023). Literature Review: Terapi Relaksasi Benson Berpengaruh terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia: Vol. 2 No. 6 Juni 2023*
- Annisa, D. dan Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor Universitas Padang 5 (2), 93-99.*
- Annisa, W. R. (2018). Efektivitas Teknik Relaksasi Benson terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru. *NasPub: STIKKES Sari Mulia Banjarmasin 2018.*
- Damanik, M.S.H. (2019). Modul Bahan Ajar Keperawatan Gerontik. *BMP.UKI:SMD-36-KG-PK-IV-2019. NasPub: Jakarta UKI*
- Handayani, M. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Benson terhadap Tingkat Nyeri Tenggorokan Pasca Intubasi Endotracheal Tube (ETT) di RSUD Kardinah Kota Tegal. *NasPub: Poltekkesjogja*
- Hidayat, R. dan Amir, H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *An Idea Health Journal: ISSN-2797- 0604*
- Juairiah. dan Ariyanti, A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur pada Lansia (Study Literature). *JAKHKJ: Vol. 8 No. 2. 2022*
- Juwita, L., Prabasari, N.A dan Manungkalit, M. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Kadar Gula Darah pada Lansia dengan Diabetes. *Jurnal Ners Lentera, Vol. 4 No. 1 Maret 2016*
- Khasanah, U. dan Khairani. (2016). Tingkat Kecemasan pada Lansia yang Mengalami Penyakit Kronis di Banda Aceh. *Jurnal publikasi: USK Band Aceh*
- Mawaddah, N. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui *Activity Daily Living Training* dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik di RSJ Dr. Radjiman Wdiodiningrat Lawang Nurul. *Hospital Majapahit, 12(1), 32-40*
- Mustika, I.W. (2019). Buku Pedoman Model Asuhan Keperawatan Lansia BEC. *Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689-1699.*

- Mustika, Y., Mahati, E., dan Ropyanto, C.B. (2019). Relaksasi Benson: Intervensi Mandiri Perawat dengan Berbagai Manfaat. *NasPub: Universitas Diponegoro*.
- Notoadmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Rahayu, W. P., Rohaya. Dan Novita, N. (2021). *The Quality of Elderly Sleep Using Benson Relaxing Technique. Journal of Maternal and Child Health Sciences: Vol. 1 Ed. 1 June 2021.*
- Rahman, H.F., Handayani, R. dan Sholehah, B. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal SainHealth: Vol.3 No. 2 Edisi Maret 2019*
- Raj, S.K. dan Pillai, R.R. (2021). *Effectiveness of Benson's Relaxation Therapy on Reducation of Postcesarean Pain and Stress among Mothers in Selected Hospital at Kochi. Journal of South Asian Federatiob of Obstetrics and Gynaecology. Vol, 13. Issue 2. 2021*
- Ratnawati, D., Siregar, T. dan Wahyudi., C.T. (2018). Terapi Relaksasi Benson Termodifikasi Efektif Mengontrol Gula Darah pada Lansia dengan Diabetes Melitus. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan UMJ. Vol. 14 No. 2 Juli 2018*
- Roselina, J. dkk. (2022). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *NEURONA: Vol. 39 No. 3 Juni 2022*
- Samsugito, I. (2022). *Description of Benson Relaxation Techique on Anxiety among Student of Diploma Nursing Mulawarman University. Jurnal Kesehat an Pasak Bumi Kalimantan. 2022;5(2):174-84*
- Sari, D.W.I. dkk. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah *Literature. Muhammadiyah Journal of Geriatric: Vol. 2 No. 2 Tahun 2021*
- Setiyanto, A.B. (2021). Terapi Relaksasi Benson terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea dengan Spinal Anastesi di RSUD Kardinah. *NasPub: poltekkesjogja*
- Sijabat, F. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Gangguan Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Health Reproductive. Vol. 4 No.2*
- Yulendasari, R. dan Djamaludin, D. (2021). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan: Vol. 15 No. 2 Juni 2021.*