JURNAL KESEHATAN DAN TEKNOLOGI

IMPLEMENTASI RELAKSASI BENSON PADA LANSIA DENGAN MASALAH GANGGUAN POLA TIDUR : STUDI KASUS

[1] Freny Ravika Mbaloto, [2]Imelda Kantohe, [3]Estelle Lilian Mua, [4]Ni Putu Diantari
[1234]Prodi Keperawatan STIKes Bala Keselamatan Palu, Indonesia
Email: frenymbaloto@gmail.com

ABSTRACT

Insomnia is the most common sleep disorder with a global prevalence of around 20%, identified by complaints of difficulty initiating or maintaining sleep, resulting in inadequate sleep requirements in terms of both quantity and quality. This case study describes the application of Benson relaxation therapy to improve the sleep quality of elderly people with insomnia in Palu City, Central Sulawesi. A descriptive case study method was used with one respondent. Data were collected through interviews, observations, and physical examinations, using the PSQI questionnaire. After 7 days of intervention, the PSQI score decreased from 11 to 7, indicating that sleep pattern disturbances were resolved with Benson therapy. It is hoped that Benson therapy can be repeated by future researchers, taking into account time, consistency, and family involvement in providing support during the implementation of the therapy, so that it will be more truly beneficial or effective for application in nursing care.

Keywords: Insomnia, Sleep pattern disorders, Benson therapy

ABSTRAK

Insomnia adalah gangguan tidur yang paling umum dengan prevalensi global sekitar 20%, diidentifikasi melalui keluhan kesulitan memulai tidur atau mempertahankan tidur, sehingga kebutuhan tidur yang cukup tidak terpenuhi baik dari segi jumlah maupun kualitas. Studi kasus ini menjelaskan penerapan terapi relaksasi Benson untuk meningkatkan kualitas tidur lansia insomnia di Kota Palu, Sulawesi Tengah. Metode deskriptif studi kasus digunakan dengan 1 responden. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik, menggunakan kuesioner PSQI. Setelah 7 hari intervensi, skor PSQI menurun dari 11 menjadi 7, menunjukkan gangguan pola tidur teratasi dengan terapi Benson. Diharapkan terapi benson dapat di lakukan kembali oleh peneliti selanjutnya dengan mempertimbangkan waktu, konsistensi dan pelibatan keluarga dalam memberikan dukungan selama pelaksanaan terapi tersebut sehingga akan lebih benar-benar bermanfaat atau efektif untuk diterapkan dalam sebuah asuhan keperawatan

Kata kunci : Insomnia, gangguan pola tidur, terapi Benson

PENDAHULUAN

Tidur sangat penting bagi manusia karena berperan dalam melindungi tubuh, menghemat energi, memulihkan otak, menjaga keseimbangan tubuh, meningkatkan fungsi kekebalan, dan mengatur suhu tubuh. Oleh karena itu, memenuhi kebutuhan tidur sangatlah penting untuk menjaga fungsi tubuh yang optimal. Gangguan tidur, seperti insomnia, dapat menyebabkan berbagai keluhan fisik dan mental (Rafiudin R., 2023).

Insomnia merupakan masalah tidur yang semakin meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan laporan WHO (2023), sekitar 11% lansia dari total populasi 605 juta jiwa mengalami gangguan tidur. Data dari National Sleep Foundation (2018) menunjukkan bahwa 67% dari 1.508 responden di Asia Tenggara mengalami insomnia, dan sebanyak 7,3% di antaranya merupakan kelompok lansia. Gangguan tidur juga sering ditemukan pada usia lanjut, di mana sekitar 50% individu berusia 65 tahun mengalami masalah tidur, 40% mengalami kesulitan untuk tidur, serta 30% kerap terbangun pada malam hari. Di Kota Palu, prevalensi insomnia pada lansia mencapai 18%, yang berdampak signifikan pada kualitas tidur mereka (Riskesdas, 2021).

Insomnia adalah gangguan tidur yang paling umum diidentifikasi melalui keluhan kesulitan memulai tidur atau mempertahankan tidur, sehingga kebutuhan tidur yang cukup tidak terpenuhi baik dari segi jumlah maupun kualitas(Qi et al., 2025). Kondisi ini termasuk keluhan tidur yang paling sering terjadi, baik bersifat sementara maupun menetap, dan umum dialami oleh orang dewasa serta lansia. Pada kelompok lansia, insomnia dapat muncul dalam bentuk insomnia intermiten, yaitu sering terbangun saat tidur, atau insomnia terminal, yakni kesulitan untuk kembali tidur setelah terbangun (Utami, 2022). Insomnia juga dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit, seperti hipertensi, gangguan jantung, stres, dan depresi, yang sekaligus menjadi dampak dan manifestasi insomnia pada lansia (Ruswandi & Supriatun, 2022).

Sejumlah terapi non-farmakologis yang terbukti efektif dalam menangani gangguan tidur meliputi Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Cognitive Therapy, serta terapi relaksasi (Aline, 2019; Sari, 2022; Rahman, 2019). Terapi relaksasi, seperti relaksasi otot, musik, dan teknik Benson, telah

terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Teknik relaksasi Benson, yang menekankan pada sugesti diri untuk mencapai keadaan tenang dan rileks, merupakan metode yang praktis dan efektif dalam meningkatkan kualitas tidur, khususnya pada lansia. Selain itu, teknik ini mudah diterapkan serta tidak memerlukan biaya besar. (Habibollahpour., 2019).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif studi kasus dengan 1 responden yang memenuhi kriteria: tidak konsumsi obat tidur, tidak ada gangguan psikologis, dan tidak ada penyakit kronis. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik, menggunakan instrumen PSQI untuk menilai kualitas tidur.. SOP Relaksasi Benson sebagai pedoman pelaksanaan relaksasi, sphygmomanometer untuk mengukur tekanan darah, format penilaian untuk mengukur hasil intervensi. Intervensi yang dilakukan adalah relaksasi benson yang dilaksanakan selama satu hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengkajian pada Ny. N, seorang lansia dengan keluhan utama sulit tidur, menunjukkan skor PSQI 11, yang mengindikasikan tingkat keparahan insomnia sedang. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa durasi tidur malam lansia hanya sekitar 4 jam, lansia mengalami kesulitan tidur dalam 30 menit, sering bangun malam, dan sulit tidur kembali sementara kebutuhan tidur normal pada lansia berkisar antara 6–7 jam per hari (Herlina, 2019). Keluhan ini sesuai dengan gejala insomnia, yaitu kesulitan memulai tidur, sering terjaga, atau kualitas tidur buruk, yang menyebabkan kelelahan, keletihan, dan gangguan konsentrasi di siang hari. (Yunia, 2020).

Berdasarkan analisis kasus, diagnosa keperawatan yang ditetapkan adalah gangguan pola tidur yang berhubungan dengan kurangnya kontrol tidur. Tidur sangat penting bagi tubuh karena berperan dalam melindungi tubuh, menghemat energi, memulihkan otak, menjaga keseimbangan tubuh, meningkatkan fungsi kekebalan, dan mengatur suhu tubuh. Oleh karena itu, memenuhi kebutuhan tidur sangatlah penting untuk menjaga fungsi tubuh yang optimal. Gangguan tidur, seperti insomnia, dapat menyebabkan

berbagai keluhan fisik dan mental (Rafiudin R., 2023). Terapi relaksasi non-farmakologis, seperti relaksasi Benson efektif atasi gangguan tidur. Relaksasi Benson populer karena prosedurnya sederhana dan mudah dilakukan, dibanding teknik lain seperti relaksasi otot progresif atau meditasi. (Abbasi *et al*, 2014).

Sejalan dengan penelitian Emilia (2021) bahwa relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan gangguan tidur serta meningkatkan kualitas tidur, khususnya pada kelompok lanjut usia. Intervensi ini bekerja melalui mekanisme penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan respons relaksasi, sehingga membantu tubuh mencapai kondisi fisiologis yang kondusif untuk tidur. Selain memberikan dampak positif terhadap durasi dan kontinuitas tidur, relaksasi Benson juga berkontribusi dalam memperbaiki kenyamanan dan rasa rileks sebelum tidur.

KESIMPULAN DAN SARAN

Relaksasi Benson terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis dalam menurunkan gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur khususnya pada lansia. Penerapan relaksasi Benson yang sederhana dan aman memungkinkan perawat memberikan edukasi kepada lansia dan keluarga untuk meningkatkan kemandirian dalam mengelola gangguan tidur serta mendukung peningkatan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Abbasi Fakhravari, A., Bastani, F. & Haghani, H., 2018. the effect of foot reflexology massage on the sleep quality of elderly women with restless leg syndrome. *journal of client-centered nursing care, 4(2), pp. 96-103. https://doi. org/10.32598/jccnc.4.2.96.*

Aline, M., Kemel, A., & Gomes, I. 2019, *current approaches to managing insomnia in the elderly*. *83*(5), 23–27

Emilia, N. L. 2021, *panduan terapi komplementer relaksasi benson untuk menurunkan kecemasan,. (diakses 03 november 2023).*

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.0204(diakses 22 oktober 2023).

Qi, X., Kong, H., Li, J., & Chen, C. (2025). The relationship between insomnia and multidimensional frailty in community-dwelling older adults : A systematic review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, *129*(August 2024), 105661. https://doi.org/10.1016/j.archger.2024.105661

Rahman, H, Handayani, R, & Sholehah, B, 2019, 'pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di upt. pelayanan sosial lanjut usia bondowoso'. *jurnal sainhealth*, 3(1), 15–20.

RISKESDAS, 2021, Riset Kesehatan Dasar, *profil kesehatan provinsi Sulawesi tengah.*

Ruswandi, I, & Supriatun, E, 2022, *Keperawatan Gerontik*, Adanu ABimata, Jakarta.

Sari, I, Syarafina, F, Ayuningtias, K, Rindiani, A, Setianingrum, P, Febriyanti, S, & Pradana, 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

Utami, S., Yuniar, D., Laela, A., Renolita, R., Rante, J., Damayanti, D., Prihar, D., Rajin, M., Kurniawati, Pujiani, S., Nurwinda, N., Simbolon, S., & Febriana, A. 2022, *asuhan keperawatan gerontik*. yayasan kita menulis.