



**KARYA ILMIAH AKHIR**

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI BENSON PADA  
LANSIA DENGAN GANGGUAN TIDUR DI UPT  
PELAYANAN SOSIAL TRESNA  
WERDHA JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan  
Program Studi Profesi Ners

Oleh:

MUCHAMAD AGUNG DWILAKSONO, S.Kep  
NIM: 2501031078

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
TAHUN 2026**

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI BENSON PADA  
LANSIA DENGAN GANGGUAN TIDUR DI UPT  
PELAYANAN SOSIAL TRESNA  
WERDHA JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan  
Program Studi Profesi Ners

Oleh:

MUCHAMAD AGUNG DWILAKSONO, S.Kep

NIM: 2501031078

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
TAHUN 2026**



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia  
Kotak Pos 104 Telp. 0331-336728 Fax. 0331-337957

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> E-mail: [fikes@unmuhjember.ac.id](mailto:fikes@unmuhjember.ac.id)



## SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muchamad Agung Dwilaksono  
NIM : 2501031078  
Tempat, tanggal lahir : Jember, 30 April 2003  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Laki - laki  
Alamat : Perum. Pondok Bedadung Indah Blok AA 5 Tegal Besar Kaliwates Jember  
Jurusan/Program Studi : Profesi Ners  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir, dengan Judul di bawah ini :

**Implementasi Terapi Relaksasi Benson Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember**

Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.

1. Adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 23 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan,



( Muchamad Agung Dwilaksono)

NIM.

## **HALAMAN PERSETUJUAN**

### **IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI BENSON PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN TIDUR DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Profesi Ners

Oleh:

MUCHAMAD AGUNG DWILAKSONO, S.Kep  
NIM: 2501031078

KIA ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk Karya Ilmiah  
Akhir Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 10 Juli 2026

Pembimbing



Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M. Kep  
NPK.1984122411103586

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI BENSON PADA LANSIA  
DENGAN GANGGUAN TIDUR DI UPT  
PELAYANAN SOSIAL TRESNA  
WERDHA JEMBER**

Dewan Penguji Ujian Karya Ilmiah Akhir pada Program Studi Profesi Ners  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Penguji,

1. Penguji I Ns. Mad Zaini, M.Kep., Sp. Kep. J (.....)  
NPK. (1987071411003751)
2. Penguji II Ns. Ely Rahmatika Nugrahani, S.Kep., M.Kep (.....)  
NPK. (19930205123091039)
3. Penguji III Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M. Kep. (.....)  
NPK. (1984122411103586)

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember

Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom  
NPK. 1988030311703821

## **PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR**

**Dewan Penguji Ujian KIA pada Program Studi Profesi Ners  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember**

**Jember, 8 Juli 2026**

**Penguji I**



Ns. Mad Zaini, M.Kep., Sp. Kep. J  
NPK. (1987071411003751)

**Penguji II**



Ns. Ely Rahmatika Nugrahani, S.Kep., M.Kep  
NPK. (19930205123091039)

**Penguji III**



Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M. Kep  
NPK. (1984122411103586)

## PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim.

Alhamdulillah hirobbil'alam, dengan penuh rasa syukur peneliti memanjatkan terima kasih atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti diberikan kekuatan, kesabaran, kelancaran, dan kemudahan dalam menyusun karya ilmiah akhir ini. Dengan penuh kerendahan hati, karya sederhana ini peneliti persembahkan kepada:

1. Kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala yang senantiasa melimpahkan rahmat, hidayah, ridha, serta rezeki-Nya kepada saya.
2. Kepada sosok yang selalu mendukung langkah saya, yaitu Bapak Rujikan, serta pintu surga saya, Ibu Nurkasanah. Terima kasih atas segala dukungan, pengorbanan, usaha tanpa kenal lelah, motivasi, perhatian, kasih sayang, serta doa yang tiada henti dipanjatkan kepada Allah untuk mengiringi setiap langkah kehidupan saya, termasuk dalam proses penyelesaian karya ilmiah akhir ini.
3. Terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi, sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Terima kasih pula atas ilmu dan pengalaman berharga yang telah diberikan selama proses penyusunan penelitian ini.
4. Terimakasih kepada seluruh Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga dan bermanfaat kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

5. Terima kasih kepada sahabat dan teman-teman yang senantiasa memberikan semangat, dukungan, motivasi, serta selalu siap membantu dan berbagi dalam setiap rasa baik dalam keadaan suka dan duka.



## MOTTO

*“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya  
bersama kesulitan ada kemudahan”*

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

*"Ketahuilah bahwa kemenangan bersama kesabaran, kelapangan bersama  
kesempitan, dan kesulitan bersama kemudahan."*

(HR. Tirmidzi)

*“Mustahil hanyalah sebuah kata besar yang dilontarkan orang-orang  
kecil yang merasa lebih mudah untuk hidup di dunia yang telah mereka  
berikan daripada mengeksplorasi kekuatan yang mereka miliki untuk  
mengubahnya. Mustahil bukan sebuah fakta. Itu pendapat. Mustahil  
bukanlah deklarasi. Itu tantangan. Mustahil adalah potensi. Mustahil  
bersifat sementara. Kemustahilan itu tak ada."*

(Muhammad Ali)

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji Syukur peneliti panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, yang senantiasa memberikan Rahmat dan hidayah-nya. karena kehendak Allah SWT, akhirnya peneliti dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir dengan judul “Implementasi Terapi Relaksasi Benson Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember”. Karya ilmiah akhir ini disusun guna memenuhi syarat untuk menyelesaikan Pendidikan profesi Ners di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Peneliti merasa bahwa selesainya karya ilmiah akhir ini karena bimbingan, bantuan dan dorongan dari banyak pihak, maka pada kesempatan ini perkenankan peneliti untuk menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Dr. Hanafi, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sri Wahyuni M.Kep., Sp.Kep.Kom, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Ginanjar Sasmito Adi., M.Kep Sp.Kep.MB., Ketua Progam Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Ns Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep, dosen pembimbing yang selalu meluangkan waktu dan bersabar dalam memberikan bimbingan kepada peniliti.
5. Orang tua dan keluarga peniliti yang telah memberikan ridho dan dukungan, sehingga peneliti dapat mencapai tahap ini.

6. Dan tak lupa teman-teman seangkatan 2021, yang selalu memberi dukungan dan saling membantu dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ini.

Peneliti menyadari bahwa karya ilmiah akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati, penulis mohon maaf atas kesalahan dan kekurangan yang terdapat dalam ini. Harapan peneliti semoga karya ilmiah akhir ini berguna bagi semua pihak yang membutuhkan.

Jember,

2026

Peneliti



## DAFTAR ISI

|                                            |              |
|--------------------------------------------|--------------|
| <b>LEMBAR KEABSAHAN PENELITIAN .....</b>   | <b>iii</b>   |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>            | <b>iv</b>    |
| <b>PENGESAHAN .....</b>                    | <b>v</b>     |
| <b>PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR .....</b>    | <b>vi</b>    |
| <b>PERSEMBAHAN.....</b>                    | <b>vii</b>   |
| <b>MOTTO .....</b>                         | <b>ix</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                 | <b>x</b>     |
| <b>Abstrak.....</b>                        | <b>xvii</b>  |
| <b>Abstract.....</b>                       | <b>xviii</b> |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>             | <b>1</b>     |
| 1.1 Latar Belakang .....                   | 1            |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                  | 4            |
| 1.3 Tujuan .....                           | 5            |
| 1.4 Manfaat .....                          | 5            |
| <b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>         | <b>7</b>     |
| 2.1 Konsep Lansia.....                     | 7            |
| 2.2 Konsep Ganguan Tidur .....             | 10           |
| 2.3 Konsep Relaksasi benson.....           | 16           |
| 2.4 Konsep Asuhan Keperawatan .....        | 18           |
| 2.5 Keaslian Penelitian.....               | 22           |
| <b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>        | <b>26</b>    |
| 3.1 Desain Penelitian.....                 | 26           |
| 3.2 Subjek Penelitian.....                 | 26           |
| 3.3 Fokus Penelitian .....                 | 27           |
| 3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian .....      | 27           |
| 3.5 Instrumen Penelitian.....              | 27           |
| 3.6 Metode Pengumpulan Data .....          | 29           |
| 3.7 Analisis Data dan Penyajian Data ..... | 30           |
| 3.8 Etika Penelitian .....                 | 31           |
| <b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>    | <b>34</b>    |
| 4.1 Hasil .....                            | 34           |

|                                         |                  |           |
|-----------------------------------------|------------------|-----------|
| 4.2                                     | Pembahasan.....  | 43        |
| <b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b> |                  | <b>50</b> |
| 5.1                                     | Kesimpulan ..... | 50        |
| 5.2                                     | Saran.....       | 51        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>             |                  | <b>55</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                    |                  | <b>58</b> |



## DAFTAR TABEL

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Tabel 2.1 Intervensi Keperawatan..... | 21 |
| Tabel 2.2 Keaslian Penelitian.....    | 22 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Gambar 4. 1 Grafik Hasil Skor PSQI..... | 40 |
|-----------------------------------------|----|



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 Informed Consent .....                     | 59 |
| Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden ..... | 60 |
| Lampiran 3 Lembar Pengesahan Judul .....              | 61 |
| Lampiran 4 Lembar Konsultasi.....                     | 62 |
| Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Kampus .....         | 63 |
| Lampiran 6 Surat Izin Dinas Sosial .....              | 64 |
| Lampiran 7 SOP Relaksasi Benson.....                  | 65 |
| Lampiran 8 Instrumen PSQI .....                       | 74 |
| Lampiran 9 Bukti Plagiarisme .....                    | 79 |
| Lampiran 10 Dokumentasi.....                          | 80 |
| Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup.....                 | 81 |

