

Abstrak

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Ilmiah Akhir, Juni 2026
Muchamad Agung Dwilaksono, S.Kep

Implementasi Terapi Relaksasi Benson pada Lansia dengan Gangguan Tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember

xviii + 77 Halaman + 2 Tabel + 1 Gambar + 12 Lampiran

Abstrak

Latar Belakang: Gangguan tidur merupakan masalah yang sering dialami lansia akibat perubahan fisiologis, psikologis, dan lingkungan yang dapat menurunkan kualitas hidup. Terapi relaksasi Benson merupakan intervensi nonfarmakologis yang berpotensi meningkatkan kualitas tidur lansia. **Tujuan:** Mendeskripsikan implementasi terapi relaksasi Benson pada lansia dengan gangguan tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember. **Metode:** Penelitian menggunakan desain studi kasus pada tiga lansia yang mengalami gangguan tidur. Peneliti memberikan edukasi, latihan, dan pendampingan terapi pada pagi hari selama tujuh hari, sedangkan klien melakukan terapi secara mandiri sebelum tidur malam. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). **Hasil:** Seluruh klien menunjukkan peningkatan kualitas tidur setelah implementasi terapi. Skor PSQI Ny. S menurun dari 16 menjadi 7, Ny. T dari 15 menjadi 7, dan Ny. H dari 16 menjadi 8. Klien juga melaporkan lebih mudah memulai tidur, frekuensi terbangun pada malam hari berkurang, durasi tidur meningkat, serta tubuh terasa lebih segar saat bangun pagi. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi Benson memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dan dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang mudah diterapkan.

Kata Kunci: Terapi Relaksasi Benson, Gangguan Tidur, Lansia, Kualitas Tidur, PSQI.

Abstract

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER
NURSING PROFESSION PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Final Scientific Paper, June 2026

Muchamad Agung Dwilaksono, S.Kep

Implementation of Benson Relaxation Therapy in Elderly Patients with Sleep Disturbances at UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember

xviii + 77 Pages + 2 Tables + 1 Figures + 12 Appendices

Abstract

Background: Sleep disorders are common among older adults due to physiological, psychological, and environmental changes associated with aging. These disorders may reduce quality of life and impair daily functioning. Benson Relaxation Therapy is a non-pharmacological intervention that may help improve sleep quality in older adults. **Objective:** To describe the implementation of Benson Relaxation Therapy for older adults with sleep disorders at UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember. **Methods:** This study employed a case study design involving three older adults with sleep disorders. Education, training, and guided practice of Benson Relaxation Therapy were provided each morning for seven consecutive days, while participants performed the therapy independently before bedtime. Sleep quality was evaluated using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). **Results:** All participants showed improved sleep quality after the intervention. PSQI scores decreased from 16 to 7 in Ny. S, from 15 to 7 in Ny. T, and from 16 to 8 in Ny. H. Participants also reported falling asleep more easily, fewer nighttime awakenings, longer sleep duration, and feeling more refreshed upon waking. **Conclusion:** Benson Relaxation Therapy had a positive effect on improving sleep quality in older adults and can be used as a simple non-pharmacological nursing intervention for managing sleep disorders.

Keywords: Benson Relaxation Therapy, Sleep Disturbance, Elderly, Sleep Quality, PSQI.