



PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Maezaroh Afifah Saputri¹, Zulfa Mahdiatur Rasyida²

Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta^{1,2}

Email Korespondensi: maezarohafifah.students@aiska-university.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah yang paling umum di kalangan masyarakat. Hipertensi menjadi masalah yang sering terjadi pada lansia. Lansia dengan hipertensi sering disertai gangguan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan tekanan darah, sebaliknya hipertensi dapat menurunkan kualitas tidur. Diperlukan upaya non-farmakologis yang tepat dan aman dalam memperbaiki kualitas tidur yang buruk pada lansia yaitu dengan teknik relaksasi benson. Tujuan : Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan hasil kualitas tidur sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi benson. Metode : Penelitian ini menggunakan studi kasus terhadap 2 responden yang dilakukan selama 7 hari dalam 7 kali pertemuan dengan durasi 15 menit. Hasil : Penerapan teknik relaksasi benson didapatkan hasil skor kualitas tidur sebelum intervensi pada Ny. Y yaitu 17 sedangkan Ny. S yaitu 18, sesudah intervensi hasil skor pada Ny. Y yaitu 3 sedangkan Ny. S yaitu 3. Kesimpulan : Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur pada lansia hipertensi.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Gangguan Pola Tidur, Relaksasi Benson

ABSTRACT

Hypertension is the most common problem among people. Hypertension is a problem that often occurs in the elderly. Elderly people with hypertension are often accompanied by impaired sleep quality. Poor sleep quality can increase blood pressure, otherwise hypertension can reduce sleep quality. Appropriate and safe non-pharmacological efforts are needed to improve poor sleep quality in the elderly, namely with benson relaxation techniques. Purpose: The purpose of this study was to describe the results of sleep quality before and after the application of benson relaxation techniques. Methods: This research uses a case study of 2 respondents conducted for 7 days in 7 meetings with a duration of 15 minutes. Results: The application of Benson's relaxation technique resulted in a sleep quality score of 17 for Mrs. Y and 18 for Mrs. S before the intervention. After the intervention, the score for Mrs. Y was 3 and for Mrs. S was 3. Conclusion: The results of the study can be concluded that there is an improvement in sleep quality in elderly hypertension.

Keywords: Elderly, Hypertension, Sleep Pattern Disorders, Benson Relaxation.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi yang sering tidak menunjukkan gejala, sehingga sering disebut sebagai “pembunuh diam-diam”. Hipertensi ditandai dengan adanya nilai tekanan darah sistolik yang lebih dari 140 mmHg dan nilai diastolik 90 mmHg. Hipertensi merupakan masalah yang paling umum di kalangan masyarakat yang jika tidak segera ditangani akan menimbulkan berbagai komplikasi dan menjadi faktor risiko penyakit seperti gagal ginjal, penyakit jantung, diabetes dan stroke (Mory, 2021). Jumlah lansia dapat meningkat setiap tahunnya sebagai akibat dari meningkatnya usia harapan hidup penduduk. Berbagai masalah kesehatan, termasuk meningkatnya penyakit gangguan sirkulasi darah seperti hipertensi atau kelainan pembuluh darah, menjadi masalah yang sering terjadi pada lansia (Wartona et al. 2022).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Berdasarkan data pada tahun 2021 diperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, diperkirakan 46% orang dewasa tidak menyadari menderita hipertensi. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi terdiagnosis dan dalam pengobatan. Sekitar 21% dapat mengendalikannya. Hipertensi menjadi salah satu target global penyakit tidak menular dengan dapat mengurangi prevalensi hipertensi hingga 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2021).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2023) prevalensi hipertensi pada usia ≥ 18 tahun didapatkan sebesar 30,8%. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi adalah 34,1%. Hasil SKI (2023) menunjukkan adanya penurunan prevalensi hipertensi sebesar 30,8% pada penduduk usia ≥ 18 tahun. Berdasarkan prevalensi hipertensi sebesar 30,8% didapatkan bahwa pada usia produktif (18-59 tahun) sebanyak 5,9% terdiagnosis hipertensi, 2,53% minum obat secara teratur dan 2,34% melakukan kunjungan ulang ke fasilitas kesehatan. Selanjutnya, pada usia (60 tahun ke atas) sebanyak 22,9% terdiagnosis hipertensi, 11,9% minum obat secara teratur, kemudian 11% melakukan kunjungan ulang ke fasilitas kesehatan. Prevalensi yang menunjukkan adanya penurunan hipertensi ini masih berdampak terhadap kejadian disabilitas. Hal ini menunjukkan pencarian pengobatan kepada masyarakat dengan hipertensi masih kurang, sehingga diperlukan upaya pencegahan dan pengendalian pada hipertensi seawal mungkin termasuk pada lansia (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023).

Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2023, penyakit hipertensi menempati posisi terbesar, yaitu 72,0%. Jumlah estimasi penderita hipertensi berusia >15 tahun di tahun 2023 sebanyak 38,2% atau 8.600 orang. Dari data tersebut, sebanyak 78,51% atau 6.700 orang sudah mendapatkan pelayanan Kesehatan (Dinkes Jateng, 2023). Dinas kesehatan kota Sragen tahun 2024, angka penderita hipertensi se-kota Sragen sebanyak 111.819 orang dengan tingkat prevalensi sebesar 40,6%. Kabupaten Sragen memiliki total lansia sebanyak 16,43%. Berdasarkan pemeriksaan sebanyak 11.431 lansia penderita hipertensi telah mendapatkan pelayanan kesehatan (Dinkes Kabupaten Sragen, 2024).

Hipertensi belum diketahui secara spesifik mengenai penyebab penyakit tersebut. Akan tetapi terdapat penyebab yang mampu mempengaruhi hipertensi seperti merokok, jenis kelamin, kurang berolahraga, asupan garam tinggi, obesitas, alkohol, kafein, usia, pola hidup, pola makan dan minum dan faktor genetik (Marhabatsar, 2021). Dampak hipertensi terhadap lansia memiliki dampak yang luas bagi kesehatan dan kualitas hidup. Hipertensi memiliki risiko terhadap penyakit jantung dan stroke, serta mempengaruhi fungsi organ seperti ginjal dan otak. Lansia hipertensi sering disertai dengan gangguan kualitas tidur, seperti insomnia

dan *sleep apnea*. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan tekanan darah, sebaliknya hipertensi dapat menurunkan kualitas tidur yang mengakibatkan siklus negatif (Septiana, 2025).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang yang menunjukkan perasaan lelah, sakit kepala, hingga sering menguap dan mengantuk. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan farmakologis, tetapi cara ini memiliki efek samping, sehingga cara non farmakologis penting untuk pengobatan bagi lansia (Fitriani, 2022). Penderita hipertensi umumnya memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan adanya kualitas tidur yang buruk, maka akan mempengaruhi tekanan darah pada penderita hipertensi. Oleh karena itu, kualitas tidur yang buruk terhadap penderita hipertensi perlu perhatian yang serius untuk mengatasi hal tersebut (Novalina, 2023).

Upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi masalah kualitas tidur dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Umumnya upaya pelaksanaan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia menggunakan farmakologis, namun penggunaan obat yang berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan lansia menjadi lebih buruk. Penggunaan obat apabila tidak dibantu dengan perbaikan pola makan dan tidur maka hanya mengatasi masalah secara sementara. Sehingga diperlukan upaya non-farmakologis yang tepat dan aman dalam memperbaiki kualitas tidur yang buruk pada lansia yaitu dengan menerapkan Teknik Relaksasi Benson (Sulistyowati, 2023).

Terapi relaksasi benson merupakan terapi spiritual dengan melibatkan faktor keyakinan, yang dapat merelaksasikan otot-otot serta upaya untuk memusatkan perhatian terhadap suatu fokus dengan menyebutkan berulang-ulang kalimat ritual sehingga dapat menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Dilakukannya latihan nafas secara teratur dengan teknik yang benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat terjadi stress serta bebas dari ancaman (Febriyanti, 2021).

Relaksasi benson memiliki manfaat yaitu menenangkan hati, mengurangi rasa khawatir, cemas dan gelisah, meredakan tekanan dan ketegangan jiwa, membantu tidur lebih nyenyak, meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan daya berpikir logis, meningkatkan keyakinan dan rasa nyaman (Wulandari, 2023). Cara kerja teknik relaksasi benson yaitu teknik pernafasan yang menggabungkan keyakinan sehingga berakibat penurunan konsumsi oksigen dalam tubuh yang membuat otot-otot menjadi lebih rileks serta menumbuhkan perasaan tenang dan nyaman. Sehingga dari rasa nyaman ini kualitas tidur lansia dengan hipertensi dapat ditingkatkan. Teknik ini merupakan salah satu metode yang hemat biaya dan efektif dilakukan. Maka dari itu, teknik relaksasi benson dianjurkan untuk dilakukan terutama pada lansia hipertensi dengan gangguan kualitas tidur yang buruk (Novalina et al. 2023).

Beberapa hasil penelitian telah melakukan penerapan teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi. Pada hasil penelitian yang telah dilakukan Novalina (2023) di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari sebanyak 30 orang menunjukkan hasil adanya pengaruh terapi relaksasi benson terhadap gangguan pola tidur lansia hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabillah (2024) dengan jumlah 38 responden terdapat pengaruh terapi benson dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia hipertensi. Serta penelitian yang dilakukan Nurjannah (2024) di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang sebanyak 30 responden diperoleh hasil bahwa relaksasi benson mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur dan paling efektif dilakukan pada lansia.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan penulis pada tanggal 16 April 2025 di Puskesmas Kedawung 2 Sragen didapatkan hasil bahwa jumlah lansia penderita hipertensi pada bulan Januari sampai dengan studi pendahuluan dilakukan sebanyak 150 orang lansia dengan hipertensi dan 35 diantaranya mengikuti program lansia dengan melakukan kontrol rutin 1 bulan sekali setiap tanggal 9. Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis terhadap 5

orang lansia dengan hipertensi diperoleh hasil bahwa pasien memiliki gangguan pola tidur. Dari jumlah keseluruhan pasien diketahui belum pernah diajarkan mengenai teknik relaksasi Benson serta tidak mengetahui bagaimana cara melakukan teknik relaksasi Benson untuk memperbaiki kualitas tidur yang terganggu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui teknik relaksasi benson efektif terhadap gangguan pola tidur pada lansia dengan hipertensi. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi” di Dusun Ledok, Desa Karangpelem, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan adalah penerapan dengan metode studi kasus. Studi kasus adalah suatu rangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa dan aktivitas, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan yang mendalam tentang peristiwa tersebut. Peristiwa yang dipilih selanjutnya disebut kasus adalah hal yang aktual (*real-life events*), yang sedang berlangsung, bukan sesuatu yang sudah lewat. Penelitian diawali dengan melakukan wawancara dan pemeriksaan tekanan darah kepada responden, kemudian dilakukan kembali pemeriksaan tekanan darah setelah penerapan kepada responden. Studi kasus ini bertujuan untuk menganalisis intervensi keperawatan yang telah dilakukan yaitu Teknik Relaksasi benson terhadap Kualitas Tidur pada lansia dengan Hipertensi di Dusun Ledok. Subjek penelitian ini adalah 2 responden lansia yang tinggal di Dusun Ledok. Penerapan ini dilakukan sehari sekali selama 7 hari (7 kali pertemuan) dengan durasi 15 menit dan dilaksanakan pada bulan Mei.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Lokasi Penelitian

Penerapan dilakukan di Dusun Ledok, Desa Karangpelem, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen, Jawa Tengah. Kecamatan Kedawung terdiri dari 10 desa, yang salah satunya adalah Desa Karangpelem. Di Desa Karangpelem terdiri dari 15 dusun diantaranya dusun Geneng, dusun Jambangan, dusun Jambean, dusun Jatirejo, dusun Karangpelem, dusun Kemantren, dusun Ledok, dusun Pakel, dusun Parit, dusun Ringinanom, dusun Sawit, dusun Semplak, dusun Sepandan, dusun Tunggon, dan dusun Turus. Desa Karangpelem terletak $\pm$ 30 km dari kota Sragen. Sebelah utara Desa Karangpelem berbatasan dengan desa Semen sebelah selatan berbatasan dengan desa Jambean sebelah timur berbatasan dengan desa Ringinanom dan sebelah barat berbatasan dengan desa Semplak. Desa Karangpelem memiliki luas wilayah 326.17 Ha dengan jumlah penduduk sebanyak 4.632 jiwa. Pemilihan lokasi penerapan studi kasus adalah di Dusun Ledok RT 22 RW 00, Desa Karangpelem, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen, Jawa Tengah.

Responden pertama Ny. Y tinggal di Dusun Ledok, RT 22 RW 00, Desa Karangpelem, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen, Jawa Tengah. Luas rumah 50 m² dengan 3 kamar tidur, 1 dapur, 1 ruang tamu, 1 ruang TV, dan 1 kamar mandi. Lingkungan disekitar rumah Ny.Y terlihat bersih, nyaman, dekat dengan sungai dan banyak pepohonan.

Responden kedua Ny. S tinggal di Dusun Ledok RT 22 RW 00, Desa Karangpelem, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen, Jawa Tengah. Luas Rumah 90 m² dengan 3 kamar tidur, 1 dapur, 1 ruang makan, 1 ruang TV, 1 ruang tamu, 1 kamar mandi, dan garasi. Lingkungan disekitar Ny. S terlihat bersih, memiliki suasana sekitar rumah yang tenang, asri, dan sejuk.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara dengan kedua responden didapatkan hasil yang diuraikan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden

Data Umum	Ny. Y	Ny. S
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Usia	58 Tahun	61 Tahun
Status	Menikah	Menikah
Pendidikan	SMA	-
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	Ibu Rumah Tangga
Alamat	Dusun Ledok, Karangpelem	Dusun Ledok, Karangpelem
Agama	Islam	Islam
Diagnosa Medis	Hipertensi Stadium 1	Hipertensi Stadium 2
Keluhan	- Responden mengatakan mengalami kesulitan tidur sudah sejak 5 tahun yang lalu ketika responden menderita hipertensi. - Responden mengatakan di malam baru dapat memulai tidur pada jam 11 malam, dan bisa tertidur selama 30 menit hingga 1 jam sejak berbaring, bangun setiap jam 04.00 pagi. - Responden mengatakan sering terbangun di malam hari 2 atau 3 kali dikarenakan terbangun untuk ke kamar mandi, tidur tidak terasa nyaman karena tengkuk lehernya terasa berat, terkadang pusing, dan kaki sebelah kanan terasa kesemutan atau nyeri. - Responden mengatakan jarang tidur siang, dan hanya beristirahat dikamar.	- Responden mengatakan sudah sejak lama mengalami masalah tidur. - Responden mengatakan dapat memulai tidur pada jam 11 atau 12 malam, bisa tertidur selama 30 menit sejak berbaring, dan bangun pada jam 04.00 pagi. - Responden mengatakan sering terbangun 2 atau lebih ketika malam hari sebulan terakhir ini dikarenakan sering ke kamar mandi, - Responden mengatakan pusing terkadang muncul, jantung berdebar, gelisah dan tidak nyaman saat tidur di malam hari, dan ketika terbangun pada malam hari sulit untuk tidur kembali, membutuhkan waktu 30 menit untuk tertidur kembali. - Responden mengatakan ketika melakukan aktivitas siang hari mudah lelah. - Responden sering tidur siang tetapi hanya 1 jam dan kurang nyaman.
Masalah Keperawatan	Gangguan Pola Tidur	Gangguan Pola Tidur

Responden dalam penelitian ini berjumlah 2 orang. Responden pertama Ny. Y berusia 58 tahun dengan diagnosa hipertensi stadium 1, berjenis kelamin perempuan, beragama Islam, pendidikan terakhir SMA, Ibu Rumah Tangga, sudah menikah dan tinggal bersama dengan suami di, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen, Jawa Tengah dan memiliki 2 anak. Responden mengatakan memiliki keturunan hipertensi dari ibunya dan memiliki riwayat penyakit penyerta yaitu asam urat. Responden mengatakan mengalami kesulitan tidur sudah sejak 5 tahun yang lalu ketika responden menderita hipertensi. Responden mengatakan ketika malam baru dapat memulai tidur pada jam 11 malam, dan baru bisa tertidur selama 30 menit hingga 1 jam sejak berbaring, dan biasanya bangun setiap jam 04.00 pagi. Responden mengatakan sering terbangun di malam hari 2 atau 3 kali dikarenakan terbangun untuk ke kamar mandi, ketika tidur tidak terasa nyenyak karena tengkuk lehernya terasa berat, terkadang pusing, dan kaki sebelah kanan terasa kesemutan atau nyeri. Responden mengatakan jarang untuk tidur siang, dan hanya beristirahat dikamar. Responden mengatakan tidak mengkonsumsi obat tidur dan rutin cek kesehatan 1 kali dalam sebulan di Puskesmas Kedawung 2 Sragen.

Responden kedua Ny. S berusia 61 tahun dengan diagnosa hipertensi stadium 2, berjenis kelamin perempuan, beragama Islam, tidak menempuh pendidikan, sudah menikah, Ibu Rumah Tangga, tinggal dengan suami di Dusun Ledok RT 22 RW 00, Desa Karangpelem, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen, Jawa tengah dan memiliki 2 anak. Mempunyai riwayat hipertensi sejak 10 tahun yang lalu. Responden mengatakan sudah sejak lama mengalami masalah tidur. Responden mengatakan dapat memulai tidur pada jam 11 atau 12 malam, bisa tertidur selama 30 menit sejak berbaring, dan bangun pada jam 04.00 pagi. Responden mengatakan sering terbangun 2 atau lebih ketika malam hari sebulan terakhir ini dikarenakan terbangun untuk ke kamar mandi, pusing yang terkadang muncul, jantung berdebar, merasa gelisah dan tidak nyaman saat tidur di malam hari, dan ketika terbangun pada malam hari sulit untuk tidur kembali, membutuhkan waktu 30 menit untuk dapat tertidur kembali. Responden mengatakan ketika melakukan aktivitas siang hari mudah lelah. Responden sering tidur siang tetapi hanya 1 jam dan kurang nyenyak. Responden mengatakan tidak mengkonsumsi obat tidur dan rutin untuk melakukan cek kesehatan setiap bulan di Puskesmas Kedawung 2 Sragen.

Penelitian ini dilakukan pada Ny.Y Dan Ny. S sehari sekali selama 7 hari dengan waktu 15 menit pada tanggal 26 Mei - 01 Juni 2025. Sebelum penerapan dilakukan, peneliti memilih responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian penerapan ini dilakukan dengan meminta persetujuan responden dengan menandatangani *Informed Consent* dengan syarat responden telah bersedia mengikuti penerapan ddari awal sampai selesai. Peneliti juga melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan relaksasi benson selama 15 menit kemudian kembali mengukur tekanan darah sesudah dilakukan relaksasi benson. Instrumen yang digunakan dalam penerapan ini adalah kuesioner PSQI untuk mencatat data mengenai kualitas tidur responden dan *sphygmomanometer* yang telah dikalibrasi.

Berikut Karakteristik Kualitas Tidur sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi benson:

Karakteristik Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Benson

Karakteristik lansia dengan hipertensi berdasarkan kualitas tidur sebelum dilakukan teknik relaksasi benson dapat diuraikan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2 Karakteristik Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Benson

No	Tanggal	Kualitas Tidur Ny. Y	Kualitas Tidur Ny. S
1.	26 Mei 2025	Jumlah Skor = 17 Kategori Buruk	Jumlah Skor = 18 Kategori Buruk

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa kualitas tidur pada kedua responden sebelum dilakukan teknik relaksasi benson pada Ny. Y didapatkan jumlah skor 17 dengan kualitas tidur buruk dan pada Ny. S didapatkan jumlah skor 18 dengan kualitas tidur buruk.

Karakteristik Kualitas Tidur Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Benson

Karakteristik lansia dengan hipertensi berdasarkan kualitas tidur sesudah dilakukan teknik relaksasi benson dapat diuraikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3 Karakteristik Kualitas Tidur Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Benson

No	Tanggal	Kualitas Tidur Ny. Y	Kualitas Tidur Ny. S
1.	01 Juni 2025	Jumlah Skor = 3 Kategori Baik	Jumlah Skor = 3 Kategori Baik

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa kualitas tidur pada kedua responden sesudah dilakukan teknik relaksasi benson pada Ny. Y didapatkan jumlah skor 3 dengan kualitas tidur baik dan pada Ny. S didapatkan jumlah skor 3 dengan kualitas tidur baik.

Hasil Perkembangan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Benson

Tabel 4 Hasil Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Benson Pada Ny. Y

No	Tanggal	Kualitas Tidur Ny. Y	Efisiensi Kualitas Tidur Ny. Y	Keterangan	
1.	26 Mei 2025	Jumlah Skor = 17 Kategori Buruk	Skor 3	Jumlah kualitas 17	skor tidur
2.	27 Mei 2025	Kategori Buruk	Skor 3	Jumlah efisiensi 3	skor tidur
3.	28 Mei 2025	Kategori Buruk	Skor 3	Jumlah efisiensi 3	skor tidur
4.	29 Mei 2025	Kategori Buruk	Skor 2	Jumlah efisiensi 2	skor tidur

5.	30 Mei 2025	Kategori Baik	Skor 0	Jumlah skor efisiensi tidur 0
6.	31 Mei 2025	Kategori Baik	Skor 0	Jumlah skor efisiensi tidur 0
7.	01 Juni 2025	Jumlah Skor = 3 Kategori Baik	Skor 0	Jumlah kualitas tidur 3

Tabel 5 Hasil Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Benson Pada Ny. S

N o	Tanggal	Kualitas Tidur Ny. S	Efisiensi Kualitas Tidur Ny. S	Keterangan
1.	26 Mei 2025	Jumlah Skor = 18 Kategori Buruk	Skor 3	Jumlah skor kualitas tidur 18
2.	27 Mei 2025	Kategori Buruk	Skor 3	Jumlah skor efisiensi tidur 3
3.	28 Mei 2025	Kategori Buruk	Skor 3	Jumlah skor efisiensi tidur 3
4.	29 Mei 2025	Kategori Buruk	Skor 2	Jumlah skor efisiensi tidur 2
5.	30 Mei 2025	Kategori Baik	Skor 0	Jumlah skor efisiensi tidur 0
6.	31 Mei 2025	Kategori Baik	Skor 0	Jumlah skor efisiensi tidur 0
7.	01 Juni 2025	Jumlah Skor = 3 Kategori Baik	Skor 0	Jumlah skor kualitas tidur 3

Berdasarkan tabel 4 dan 5 diatas, penerapan teknik relaksasi benson yang dilakukan sehari sekali selama 7 hari (7 kali pertemuan) dengan waktu 15 menit di Dusun Ledok, Desa Karangpelem, Kecamatan Kedawung pada tanggal 26 Mei - 01 Juni 2025. Berdasarkan hasil perbandingan kualitas tidur yang didapat oleh peneliti pada Ny. Y dan Ny. S didapatkan hasil yaitu adanya perkembangan kualitas tidur pada kedua responden.

Perbandingan Hasil Akhir

Tabel 6 Jumlah Skor Akhir Kualitas Tidur Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Benson

No	Nama	Tanggal	Jumlah Skor Akhir Kualitas Tidur	Keterangan
1.	Ny. Y	26 Mei	17	Terjadi

		2025	Kategori Buruk	penurunan
		01 Juni	3	jumlah skor
		2025	Kategori Baik	kualitas tidur
				yaitu 14
2.	Ny. S	26 Mei	18	Terjadi
		2025	Kategori Buruk	penurunan
		01 Juni	3	jumlah skor
		2025	Kategori Baik	kualitas tidur
				yaitu 15

Berdasarkan tabel 6 diatas, hasil perbandingan akhir antara kedua responden sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi benson pada Ny. Y dan Ny. S menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor kualitas tidur dan tekanan darah yaitu pada Ny. Y sejumlah 14, sedangkan pada Ny. S sejumlah 15.

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Responden

Dari hasil penelitian mengenai kualitas tidur pada kedua responden di Dusun Ledok RT 22 RW 00, Desa Karangpelem, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen, Jawa Tengah yang dilakukan pada tanggal 26 Mei 2025 pada Ny. Y dengan usia 58 tahun memiliki jumlah skor kualitas tidur dari ketujuh komponen yaitu 17 dan pada Ny. S dengan usia 61 tahun memiliki jumlah skor kualitas tidur dari ketujuh komponen yaitu 18. Dari hasil pengukuran kualitas tidur kedua responden menunjukkan kualitas tidur buruk.

Dikatakan kualitas tidur dalam kategori baik ialah jika skor kualitas tidur ≤ 5 dan kualitas tidur buruk ≥ 5 (Fitriani, Indriani, & Triguna, 2022). Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti pada Ny. Y yang sudah lama mengalami gangguan kualitas tidur sudah sejak beberapa tahun yang lalu ketika responden menderita hipertensi. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada responden yaitu faktor tingkat umur, faktor durasi tidur yang disebabkan karena penyakit penyerta serta faktor penyakit yang diderita yaitu hipertensi, salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi pada lansia adalah kualitas tidur yang buruk. Hal ini sejalan dengan teori Ninar dan Rayatin (2020) bahwa adanya peningkatan tekanan darah dapat mempengaruhi kualitas tidur yang buruk. Pada usia lansia fungsi tubuh mengalami banyak penurunan, salah satunya fungsi sistem sirkulasi darah, dimana katup jantung menebal dan kaku, menurunnya kemampuan memompa darah (menurunnya kontraksi dan volume), elastisitas pembuluh darah menjadi menurun, serta meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer sehingga tekanan darah dapat meningkat.

Seiring dengan bertambahnya usia Ny. Y mengatakan sering merasa kesemutan dan nyeri pada kaki sebelah kanan yang disebabkan karena penyakit penyerta sehingga mempengaruhi faktor durasi tidur menjadi berkurang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2024) lansia yang menderita penyakit penyerta dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia menjadi terganggu karena dengan penurunan kondisi kesehatan yang terjadi dan penurunan fungsi fisiologis sehingga menyebabkan penurunan kualitas tidur. Pada Ny. Y yang sudah memasuki tahap usia lanjut yang rentan dengan proses penuaan menyebabkan perubahan pola tidur, Ny. Y sering mengeluhkan kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari atau terlalu dini. Pada usia yang sudah memasuki usia lanjut, faktor yang mempengaruhi gangguan pada kualitas tidur dikarenakan adanya perubahan ritme sirkadian atau perubahan hormonal. Pada perubahan ritme sirkadian akan terjadi penurunan kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan pergeseran fase ritme sirkadian dan terjadinya

perubahan regulasi homeostatis ataupun karena ritme sirkadian menjadi lebih cepat yang menyebabkan terjadinya rasa kantuk lebih awal dan bangun lebih pagi yang mengakibatkan mudah terbangun saat tidur di malam hari. Adapun karena perubahan hormonal melatonin, *growth hormone*, kortisol, *prolactin*, TSH. Yang mengurangi *slow wave sleep* sehingga mengakibatkan gangguan pada durasi tidur (Utami et al. 2023).

Berdasarkan hasil wawancara pada Ny. S menderita hipertensi sejak 10 tahun yang lalu, aktivitas fisik yang kurang dan kegiatan di rumah hanya menonton tv atau duduk di depan rumah, dan responden sering merasa kesepian dan kecemasan dirumah apabila suami dan anak sedang bekerja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniadi (2022) lansia penderita hipertensi sering mengeluhkan sulit tidur, sering terbangun dimalam hari sehingga berdampak pada tekanan darah yang disertai dengan keluhan pusing dan lemas saat bangun tidur dipagi harinya.

Hal ini berkaitan dengan proses penuaan pada usia lanjut menyebabkan lansia mengalami beberapa perubahan fisiologi yaitu fisiologi tidur, struktur, durasi, kedalaman, dan kontinuitas tidur pada lansia. Lansia memiliki durasi tidur yang pendek, lebih ringan, dan sering terbangun dari tidur. Kualitas tidur berpengaruh terhadap tekanan darah yang beresiko mengalami hipertensi. Peningkatan tekanan darah seiring bertambahnya usia sebagian besar terkait dengan perubahan struktural di arteri seperti lumen yang menyempit dan kekakuan arteri. Hal ini disebabkan oleh disfungsi endotel yang ditandai dengan penurunan progresif kadar nitrit oksida pada individu yang berusia diatas 60 tahun (Purba et al. 2023).

Lansia yang mengalami faktor stres emosional seperti merasa khawatir dengan masalah yang tidak jelas, kelelahan, bangun tidur badan terasa sakit, merasa capek, merasa jantung berdebar akan menyebabkan kualitas tidur menjadi menurun. Lansia yang mengalami stres, depresi, dan kecemasan akan membuat kualitas tidur yang buruk dan mengganggu tidur. Masalah yang muncul pada seseorang membuat tidur menjadi tidak rileks. Kecemasan yang muncul meningkatkan kadar norepinephrin dalam darah yang akan merangsang sistem saraf simpatetik (A'la, Fitria, & Suryawati, 2021).

Aktivitas fisik yang kurang pada lansia dapat menyebabkan kualitas tidur tidak terpenuhi secara maksimal. Lansia yang melakukan aktivitas fisik berat maupun ringan lebih cenderung mendapatkan kualitas tidur yang baik dari lansia yang tidak melakukan aktivitas. Aktivitas fisik menyebabkan meningkatnya konsumsi energi, sekresi endorphen dan suhu tubuh yang dapat meningkatkan kebutuhan tidur dan proses penyembuhan tubuh. Dengan aktivitas fisik maka dapat merangsang aktivitas saraf simpatis dan aktivitas saraf parasimpatis sehingga hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin menurun (Priantara, 2021).

Berdasarkan penelitian Hasibuan dan Hasna (2021) beberapa faktor risiko yang tidak dapat diubah yaitu usia lanjut, kondisi medis (hipertiroid, penyakit neurologi, penyakit paru, hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus, dan obesitas). Faktor risiko yang dapat diubah yaitu psikiatri (depresi, stress, gangguan ansietas), pengelolaan penyakit penyerta dan penggunaan obat-obatan, lingkungan, aktivitas fisik yang kurang, cahaya, suhu, pola makan, kebiasaan tidur yang tidak sehat, seperti konsumsi alkohol dan kafein sebelum tidur. Pola tidur pada lanjut usia akan mengalami perubahan akibat proses penuaan dengan berbagai masalah tidur yang menyebabkan perbedaan dari usia yang lebih muda. Masalah tidur seringkali dialami oleh lansia adalah sering terjaga pada malam hari, seringkali terbangun lebih pagi, sulit untuk memulai tidur, dan rasa lelah yang berlebihan pada siang hari. Sedangkan gangguan tidur pada lansia yaitu kesulitan masuk tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur nyenyak dan bangun terlalu awal pada dini hari (Nazaruddin et al. 2021).

Menurut pendapat peneliti sebelum penerapan teknik relaksasi benson hasil pengukuran kualitas tidur kedua responden menunjukkan kualitas tidur buruk. Sedangkan faktor penyebab kualitas tidur pada kedua responden antara lain faktor usia, faktor aktivitas fisik, faktor stres

dan emosi, faktor penyakit yang diderita yaitu hipertensi, dan faktor durasi tidur yang disebabkan adanya penyakit penyerta. Maka penatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat diterapkan ialah terapi relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan salah satu terapi non farmakologis dalam upaya untuk mengatasi masalah terhadap kualitas tidur (Hidayat dan Amir, 2021).

Kualitas Tidur Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Responden

Setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi benson sehari sekali selama 7 hari (7 kali pertemuan) dengan durasi 15 menit pada tanggal 26 Mei – 01 Juni 2025. Pada hari ke-7 setelah dilakukan teknik relaksasi benson didapatkan hasil jumlah skor kualitas tidur pada Ny. Y didapatkan 3 dan Ny. S didapatkan jumlah skor kualitas tidur 3. Dari hasil sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi benson pada kedua responden menunjukkan bahwa keduanya memiliki kualitas tidur dalam kategori baik.

Dikatakan kualitas tidur dalam kategori baik ialah jika skor kualitas tidur ≤ 5 dan kualitas tidur buruk ≥ 5 (Fitriani, Indriani, & Triguna, 2022). Berdasarkan hasil pengukuran kualitas tidur dari teknik relaksasi benson dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi benson efektif terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Novalina (2023) bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Widyaningrum & Rosmaharani (2021) menunjukkan bahwa relaksasi benson mampu merilekskan tubuh dari ketegangan sehingga kualitas tidur para lansia menjadi lebih baik. Relaksasi benson dapat memberikan hasil yang maksimal jika lansia dapat melakukan terapi relaksasi benson ini secara rutin. Relaksasi benson yang dilakukan sesuai dengan prosedur maka dapat mengatasi gangguan kualitas tidur pada lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Rohim (2024) juga menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson sangat efektif untuk mengatasi masalah kualitas tidur pada lansia karena tidak menimbulkan efek samping dan aman untuk dilakukan.

Terapi relaksasi Benson melibatkan latihan nafas dalam yang apabila dilakukan teratur dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks serta menghilangkan ketegangan saat mengalami 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 memproduksi beta endorfin. Peningkatan enkefalin dan beta endorfin ini yang membantu tubuh memenuhi kebutuhan tidurnya. Keunggulan metode nonfarmakologis yaitu relaksasi benson antara lain mudah dilakukan, tidak memerlukan banyak waktu dan biaya, serta tidak menimbulkan efek samping (Roselina et al. 2022).

Menurut pendapat peneliti terapi relaksasi benson yang dilakukan sehari sekali selama 7 hari (7 kali pertemuan) dengan durasi 15 menit dapat berpengaruh terhadap masalah kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi. Sebelum dilakukan penerapan teknik relaksasi benson menunjukkan hasil kualitas tidur pada kedua responden termasuk kategori buruk sedangkan sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi benson menunjukkan hasil kualitas tidur kedua responden termasuk kategori baik. Jumlah hasil akhir kualitas tidur sebelum dilakukan teknik relaksasi benson pada Ny. Y adalah 17 dan Ny. S yaitu 18, kemudian sesudah dilakukan teknik relaksasi benson diperoleh hasil jumlah skor kualitas tidur pada Ny. Y adalah 3 dan Ny. S adalah 3.

Perkembangan Hasil Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Responden

Penerapan ini dilakukan untuk mendeskripsikan perkembangan hasil implementasi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi benson. Berdasarkan hasil penerapan teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di Dusun Ledok RT: 22 RW: 00, Desa Karangpelem.pada kedua responden yaitu Ny. Y dan Ny. S pada tanggal 26 Mei-01 Juni 2025 sehari sekali selama 7 kali pertemuan dalam waktu 15 menit sehingga diperoleh hasil kualitas tidur pada Ny. Y dan Ny. S termasuk dalam kategori buruk.

Hasil penilaian kualitas tidur sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi benson pada Ny. Y dan Ny. S diperoleh hasil bahwa telah terjadi penurunan jumlah skor kualitas tidur. Pada hari pertama Ny. Y didapatkan jumlah skor kualitas tidur 17, pada hari kedua hasil jumlah skor efisiensi tidur 3, hari ketiga hasil jumlah efisiensi tidur 3, hari keempat hasil jumlah skor efisiensi tidur 2, hari kelima hasil jumlah efisiensi tidur 0, hari keenam hasil jumlah skor efisiensi tidur 0, hari ketujuh didapatkan hasil jumlah kualitas tidur 3.

Pada Ny. S hari pertama didapatkan jumlah skor kualitas tidur 18, hari kedua hasil jumlah skor efisiensi tidur 3, hari ketiga hasil jumlah skor efisiensi tidur 3, hari keempat hasil jumlah skor efisiensi tidur 2, hari kelima hasil jumlah skor efisiensi tidur 0, hari keenam hasil jumlah skor efisiensi tidur 0, hari ketujuh didapatkan hasil jumlah skor kualitas tidur 3.

Hasil dari pemaparan yang dapat dideskripsikan berdasarkan data observasi penilaian kualitas tidur terdapat perbedaan jumlah skor kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi benson. Hal ini sejalan dengan penelitian Banuapta & Supratman (2024) menyatakan terdapat pengaruh relaksasi benson untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Teknik relaksasi Benson merupakan metode pernafasan yang menggabungkan keyakinan yang berfungsi untuk merelaksasi. Teknik pernafasan yang benar dan konsisten dapat membantu tubuh menjadi lebih rileks dan menurunkan ketegangan saat stres. Metode relaksasi benson dapat meningkatkan kualitas tidur secara keseluruhan serta subskalanya, termasuk kualitas tidur latensi, subjektif, durasi, kebiasaan, dan efisiensi tidur.dikalangan.lanjut usia.

Berdasarkan uraian diatas bahwa sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi benson sehari sekali selama 7 hari dalam 7 kali pertemuan menunjukkan adanya penurunan jumlah skor kualitas tidur. Dimana hasil penilaian kualitas tidur pada Ny. Y sebelum dilakukan teknik relaksasi benson yaitu 17 dalam kategori buruk dan sesudah dilakukan teknik relaksasi benson jumlah skor kualitas tidur menjadi 3 dengan kategori baik. Sedangkan pada Ny. S sebelum dilakukan teknik relaksasi benson jumlah skor kualitas tidur yaitu 18 dalam kategori buruk dan sesudah dilakukan teknik relaksasi benson jumlah skor kualitas tidur menjadi 3 dengan kategori baik.

Menurut pendapat peneliti bahwa penerapan teknik relaksasi benson yang dilakukan sehari sekali selama 7 hari dalam 7 kali pertemuan pada kedua responden menunjukkan adanya peningkatan terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi yaitu hasil akhir terjadi penurunan jumlah skor kualitas tidur.

Perbandingan Hasil Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Responden

Hasil yang diperoleh dari penilaian kualitas tidur pada kedua responden sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi benson, bahwa sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi benson sehari sekali selama 7 hari (7 kali pertemuan) dengan durasi 15 menit didapatkan hasil bahwa telah terjadi penurunan jumlah skor kualitas tidur pada Ny. Y yaitu 14, sedangkan pada Ny. S yaitu terjadi penurunan jumlah skor kualitas tidur yaitu 15.

Berdasarkan hasil wawancara pada Ny. Y masih kurang konsisten untuk melakukan secara mandiri teknik relaksasi benson dan hanya melakukan beberapa kali saja, sedangkan pada Ny. S mengatakan lebih rutin untuk melakukan teknik relaksasi benson, ketika merasa cemas atau gelisah Ny. S menerapkan teknik relaksasi tersebut dan sering dilakukan secara mandiri diluar penerapan yang dilakukan oleh peneliti. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prasetyo, Nancye, and Sitorus 2020) bahwa teknik relaksasi benson yang dilakukan secara rutin dan teknik pelaksanaan yang tepat akan membantu memperbaiki masalah terhadap kualitas tidur. Hal ini disebabkan karena relaksasi benson melatih responden agar dapat mengondisikan dirinya untuk mencapai suatu keadaan rileks. Relaksasi benson dapat menenangkan pikiran dan fisik seseorang, mengurangi tekanan mental, fisik, dan emosi, sehingga dapat mengurangi rasa cemas dan tegang. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi benson dapat membuat tubuh lebih rileks sehingga kesulitan tidur dapat diatasi dengan relaksasi ini.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan kedua responden diperoleh hasil bahwa pada Ny. S memiliki gaya hidup yang kurang sehat seperti kurangnya aktivitas fisik atau olahraga. Hal tersebut juga dapat menjadi penyebab kualitas tidur yang kurang baik pada lansia. Pada kedua responden memiliki riwayat hipertensi yang juga mempengaruhi kualitas tidur sehingga lansia mengalami kesulitan tidur nyenyak, sulit untuk memulai tidur, dan sering terbangun di malam hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Susilo (2021) bahwa kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur yang baik terjadi karena lamanya menderita hipertensi yaitu ≤ 2 tahun sehingga tidak merasakan adanya gejala yang membuat seseorang tidak mengalami masalah terhadap kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh beberapa gejala, seperti adanya keluhan pusing, nyeri dileher bagian belakang, stress, kecemasan dan kelelahan. Gejala akibat penyakit hipertensi dapat berdampak terhadap kualitas tidur. Oleh karena itu, adanya keluhan masalah tidur yang mempengaruhi kualitas tidur menjadi buruk pada penderita hipertensi dapat memberikan dampak yang mempengaruhi tekanan darah.

Ny. S mengatakan bahwa dirinya mencoba merubah gaya hidupnya yang kurang sehat dengan meningkatkan aktivitas fisik yang ringan seperti jalan kaki disekitar rumah dipagi hari. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Supriadi, Santoso, & Supriantini (2023) bahwa salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu menjaga aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah pengeluaran tenaga sangat penting untuk menjaga pemeliharaan kesehatan secara fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dengan melakukan pergerakan anggota tubuh. Aktivitas fisik akan membuat tubuh kelelahan kemudian menghasilkan protein DIPS (*Delta Inducing Pepide Sleep*) dan membuat kuantitas tidur menjadi lebih baik. Ketika seseorang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan akan lebih cepat tertidur karena tahap tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) diperpendek. Salah satu aktivitas fisik yang mudah untuk dilakukan lansia yaitu berjalan kaki, dianjurkan bagi lansia untuk melakukan aktivitas fisik seperti jalan kaki terutama di pagi hari untuk mengisi waktu luang.

Sejalan dengan teori Assiddiqy (2020) bahwa kualitas tidur yang buruk berdampak pada penurunan antibodi dengan gejala lemas dan kelelahan sehingga mengubah hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Lansia memerlukan tidur minimal 6-7 jam pada malam hari agar kesehatan tubuh tetap terjaga untuk menghindari peningkatan tekanan darah. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan tekanan darah meningkat dikarenakan tidur mengubah fungsi sistem saraf otonom dan peristiwa fisiologis lainnya yang mempengaruhi tekanan darah. Maka diperlukan pencegahan hipertensi yang dilakukan seperti mengurangi stres, melakukan tidur malam tepat waktu sehingga tercukupi kebutuhan tidur selama 6 jam dalam satu hari, melakukan aktivitas fisik

dan rutin mengontrol tekanan darah atau melakukan pemeriksaan kesehatan minimal 1 bulan sekali ke rumah sakit atau puskesmas.

Metode penatalaksanaan yang dapat memperbaiki kualitas tidur yaitu dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu terapi nonfarmakologi dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan teknik relaksasi. Metode relaksasi dapat mengontrol sistem saraf yang mampu untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur. Teknik relaksasi saat ini terus berkembang menjadi beberapa teknik, salah satunya yaitu relaksasi benson. Terapi relaksasi benson menjadi salah satu penanganan pada gangguan pola tidur yang efektif dan mudah dilakukan (Sihombing and Paulina 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Nurjannah & Damayanti (2024) bahwa relaksasi benson berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia menjadi lebih baik. Dari penelitian Budiarti (2020) terdapat pengaruh teknik relaksasi benson dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia dan menurunkan masalah tidur lansia. Didukung dengan penelitian Rohim (2024) bahwa terapi relaksasi benson sangat efektif dalam mengatasi masalah kualitas tidur pada lansia karena tidak menimbulkan efek samping dan aman untuk dilakukan.

Berdasarkan hasil penerapan yang dilakukan dengan berpedoman pada jurnal milik Fitri Nabillah (2024) selama sehari sekali 7 hari (7 kali pertemuan) dan dilakukan selama 15 menit memberikan efek rileks dan menenangkan, sehingga efektif dapat meningkatkan kualitas tidur pada kedua responden yang mengalami kualitas tidur yang cukup buruk dengan hasil pada Ny. Y terjadi perbedaan jumlah skor sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi benson yaitu 3, sedangkan pada Ny. S jumlah skor kualitas tidur yaitu 3.

Menurut pendapat peneliti hasil akhir kualitas tidur pada kedua responden terdapat perbedaan penurunan jumlah skor kualitas tidur karena kepatuhan dan tingkat konsistensi dari kedua responden dalam melakukan teknik relaksasi benson, aktivitas olahraga, durasi dan frekuensi intervensi yang dilakukan, serta manajemen stress yang berlebihan

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil studi kasus dalam penerapan teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di Desa Ledok, Kelurahan Karangpelem, Kecamatan Kedawung sehari sekali selama 7 hari (7 kali pertemuan) pada tanggal 26 Mei – 01 Juni 2025 dapat disimpulkan sebagai berikut: Hasil kualitas tidur sebelum dilakukan penerapan teknik relaksasi benson pada tanggal 26 Mei 2025, menunjukkan hasil pada Ny. Y yaitu 17, sedangkan Ny. S yaitu 18, kedua responden menunjukkan kualitas tidur dalam kategori buruk. Hasil kualitas tidur sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi benson pada tanggal 01 Juni 2025, menunjukkan hasil pada Ny. Y yaitu 3, sedangkan Ny. S yaitu 3, kedua responden menunjukkan kualitas tidur dalam kategori baik. Didapatkan adanya perkembangan hasil kualitas tidur sebelum intervensi, kedua responden memiliki skor kualitas tidur **buruk**, yaitu 17 (Ny. Y) dan 18 (Ny. S). Setelah dilakukan teknik relaksasi Benson jumlah skor kualitas tidur kedua responden menurun menjadi 3 (Ny. Y) dan 3 (Ny. S) dengan kualitas tidur dalam kategori baik yang menunjukkan bahwa terjadi **peningkatan kualitas tidur yang signifikan antara kedua responden**. Didapatkan perbandingan hasil akhir kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi benson selama sehari sekali dalam waktu 7 hari (7 kali pertemuan) pada kedua responden dengan perbandingan hasil skor kualitas tidur Ny. Y yaitu 14 sedangkan Ny. S yaitu 15.

Berdasarkan kesimpulan diatas penulis dapat mengemukakan saran yang dapat bermanfaat sebagai berikut: Bagi Lansia dengan Gangguan Pola Tidur: Lansia dapat menerapkan teknik relaksasi benson sebagai salah satu metode relaksasi yang merupakan terapi nonfarmakologis yang mudah dilakukan sebagai cara untuk mengatasi gangguan pola tidur. Bagi Penulis: Dapat digunakan oleh penulis dalam memperoleh pengalaman untuk

melaksanakan tindakan keperawatan dipelayanan keperawatan, khususnya dalam penelitian ini mengenai terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- A'la, N., Fitria, N., & Suryawati, I. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Assyifa: Jurnal Ilmu Kesehatan Lhokseumawe*, 10(2), 99–108.
- Assiddiqy, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rw Ii Puskesmas Kedungkandang Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1).
- Amalia, M., Ludiana, & Dewi, T. K. (2025). Implementasi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 5, 312–319.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). Prevalensi, Dampak, serta Upaya Pengendalian Hipertensi & Diabetes di Indonesia. *Kementerian Kesehatan*, 1–2. Retrieved from <https://drive.google.com/file/d/1RGiLjySxNy4gvJLWG1gPTXs7QQRnkS--/view>
- Banuapta, H. K. A., & Supratman. (2024). Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(4), 1287–1294.
- Budiarti, I. S. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Wherda Sabai Nan Alui Sicincin. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 111–117.
- Dekawaty, A., & Yelisni, I. (2023). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Lansia dengan Hipertensi. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 7(1), 8–13. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v7i1.337>
- Depkes. (2024). Batasan Umur Lansia. Departemen Kesehatan. Retrieved from <https://www.scribd.com/doc/151484440/Kategori-Umur-Menurut-Depkes-RI>
- Dewi, D. P. P., & Susilo, R. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Puskesmas Sumbang I. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4), 114–121.
- Emdat, S., & Damayanti, N. C. (2020). Modul Selfcare (Perawatan Diri) Penderita Hipertensi. *Perpustakaan Universitas Wiraraja*, 1–20. <http://repository.wiraraja.ac.id/id/eprint/1514>
- Emilia, N. L., & Lang. (2025). Pemberdayaan Lansia Melalui Pemberian Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Kecemasan Dan. *Jurnal Idea Pengabdian Masyarakat*, 5(01), 74–78.
- Fadhli, N., & Sari, R. P. (2022). Peran Keluarga Dalam Merawat Lansia Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Adi Husada Nursing Journal*, 7(2), 86. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v7i2.202>
- Faruq, M. H., Purwanti, O. S., & Purnama, A. P. (2020). Efek Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(1), 24–29. Retrieved from <https://journals.ums.ac.id/index.php/BIK/article/view/12226>
- Fatmawati, D. A., & Sugianto, E. P. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Kanker Di Yayasan Kanker Inisiatif Zakat Indonesia Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 46–51. <https://doi.org/10.33655/mak.v7i1.138>
- Febriyanti, Yusri, V., & Fridalni, N. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistolik Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, 15(1), 51–57.
- Ferdi, R., Akbar, M. A., Charista, R., & Siahaan, J. (2023). Edukasi Penerapan Relaksasi

- Benson Terhadap Manajemen Stress Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Lentera Perawat*, 4(1), 8–14. <https://doi.org/10.52235/lp.v4i1.183>
- Fitri, T., Malau, B., Silitonga, S., & Hutagalung, S. A. (2023). Penyuluhan terhadap lansia: Mengenali karakteristik para lansia. *Jurnal Pendidikan Penyuluhan Agama Kristen Negeri Truntung*, 1(1), 47–56. Retrieved from <https://elettra.iakntarutung.ac.id>
- Fitriani, N., Khasanah, S., & Suandika, M. (2022). Pengaruh Tindakan Non Farmakologi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Gangguan Tidur. *Journal of Nursing & Health*, 7(2), 108–117.
- Fitriani, N. A., Indriani, N., & Triguna, Y. (2022). Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi: Study Kasus. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(1), 71–77. <https://doi.org/10.56742/nchat.v2i1.40>
- Harahap, M. S. (2021). Pembinaan Keagamaan Lanjut Usia dalam Tradisi Marpondok di Kecamatan Barumon Tengah. (Doctoral dissertation, IAIN Padangsidempuan). <http://etd.uinsyahada.ac.id/id/eprint/7163>
- Hasmidah. (2024). *Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pasien Chronic Kidney Disease Yang Mengalami Gangguan Pola Tidur*. Perpustakaan UBT : Universitas Borneo Tarakan. https://repository.ubt.ac.id/index.php?p=show_detail&id=21298
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>
- Hidayat, R., & Amir, H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *An Idea Health Journal*, 1(1), 21–25. <https://doi.org/10.53690/ihj.v1i1.14>
- Hidayati, H., Yuderna, V., Asman, A., Dewi, S., Asmaria, M. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistolik Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2022. *Jurnal Abdimas Saintika*, 4(1), 89–98.
- Kartiningrum, E. D., & Ningtyas, A. (2021). Studi Kualitatif Perawatan Keluarga Pasien Hipertensi Di Dusun Sumber Desa Sebaung Gending Probolinggo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto*, 13(1), 46–60. Retrieved from <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/681>
- Kemkes. (2021). Tata Laksana Hipertensi Dewasa. *Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–85.
- Kumala, K. P., & Supratman, S. (2023). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Luwang Wilayah Kerja Puskesmas Gatak. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 5, 3812–3823.
- Kurniadi, K. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Surya Medika*, 7(2), 67–71. <https://doi.org/10.33084/jsm.v7i2.3206>
- Lakoro, A., Handian, F. I., & Susanti, N. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pralansia Di Puskesmas Bualemo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 12(1), 15–25. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v12i1.313>
- Leba, I. P. R. P. (2020). Literature Review Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Professional Health Journal*, 4(2sp), 166–177. Retrieved from <https://repository.stikvinc.ac.id/id/eprint/154/>
- Margiyati, & Setyajati, A. P. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(1), 37–46. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v8i1.227>

- Mendrofa, D. S., Karota, E., & Nasution, S. Z. (2025). Efektivitas Self-Care Management Terhadap Perilaku Penderita Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Ners*, 9(118).
- Mory, K., & Subakir, E. M. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9.
- Nazaruddin, N., Yusnayani, C., Purnama, P. A., Purnamasar, A., & Anjarwati, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Quality Of Sleep Pada Lansia Selama Pandemi Covid-19. *Nursing Inside Community Journal*, Volume 3 N, 89–97.
- Ninar, A. A. A., Rayatin, L., & Indiyani, N. (2020). Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Balaraja. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin (Jurnal SinaMu)* 2. Retrieved from <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/senamu/indexJl.PerintisKemerdekaan1/33KotaTangerang.Telp/Fax>
- Novalina, A., Subekti, I., Cahyo, T., & S, S. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 09(01), 31–37.
- Nurhidayati, I., Suciana, F., & Septiana, N. A. (2021). Status Gizi Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Puskesmas Jogonalan I. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(2), 180. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i2.764>
- Nurjannah, N., & Damayanti, A. D. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5, 3990–3998. Retrieved from <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/28709%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/download/28709/20523>
- Nurleny, & Hasni, H. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Sistole pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 14, 495–502.
- Permata, S. D., Kalalo, T., Peronika, K., Tewu, Y., Christanto, R., Aninda L, T., Setiawati, E. (2022). Cara Menyadari, Mengenali dan Mengatasi Hipertensi. *Jurnal UTA 45 Jakarta*, 1(September), 2–3.
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). *Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Retrieved from <https://repository.kemkes.go.id/book/10>
- Prasasti, S. Y. M. (2025). Rendam, Pengaruh Dengan, Kaki Garam, Air Terhadap, Hangat Tidur, Kualitas Hipertensi, Pada Lansia. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(4), 903–910.
- Prasetyo, W., Nancye, P. M., & Sitorus, R. P. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 34–42. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i2.127>
- Prianthara, I. M. D., Paramurthi, I. . P., & Astrawan, I. P. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Dan Fungsi Kognitif Pada Kelompok Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 110. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.628>
- Purba, D. R. P., Susanti, R., Susanti, R., Permana, H., Murni, A. W., & Sauma, E. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 4(3), 198–205. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v4i3.1077>
- Rachmawati, A. S., Brahmantia, B., & Zakiah, E. S. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Journal Of Nursing Practice and Science*, 1(1), 59–72. Retrieved from <https://journal.umtas.ac.id/index.php/ipns>
- Rahmawati, & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi Usia Muda. *Galenical : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(5), 11. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i5.10478>

- Ratri, B. A., Khusnul, Z., & Sumirat, W. (2022). Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 4(2), 61–66. <https://doi.org/10.53599/jip.v4i2.98>
- RBU, D. R. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pola Makan Sehat Pada Lansia Di Desa Blimbing Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen. *Jurnal Doppler*, 6(2), 1–11. Retrieved from <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/doppler/article/view/6388/6082>
- Ritonga, A. H. (2023). Asuhan Keperawatan pada Ny. S Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler: Hipertensi dengan Pemberian Bawang Putih dalam Masalah Penurunan Tekanan Darah. *Laporan Elektif Universitas Aufa Royhan*, 15–16. <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/5609>
- Rohim, A. (2024). Efektivitas terapi benson terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Mekarmulya Kecamatan Lemahsugih Kabupaten Majalengka. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(01), 210–218. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i01.1134>
- Roselina, J., Kesoema, T. A., Pasmanasari, E. D., & Basyar, E. (2022). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Majalah Kedokteran Neurosains Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia*, 39(3), 124–127. <https://doi.org/10.52386/neurona.v39i3.409>
- Sari, N. P. W. P., Cempaka, A. A., Pae, K., & Carlos, D. A. (2024). Prediktor Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Penyakit Kronis dengan Komorbiditas di Panti Werdha. *Jurnal Ners Lentera*, 12(2), 195–222. <https://doi.org/10.1201/9781032622408-13>
- 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>
- Sinaga, A., & Melia, S. (2022). Hubungan Gangguan Tidur Insomnia Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Sangkanhurip. *Jurnal Pendidikan*, 4, 78–83. Retrieved from <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/download/6547/4943>
- Singal, C. P., Jaata, J., Hamzah, & Amir, E. E. S. (2022). Hubungan activity of daily living (ADL) dengan keseimbangan tubuh pada lansia di Posyandu Lansia. *Nursing Inside Comunity Journal*, 5, 43. Retrieved from <https://eprints.umm.ac.id/46117/>
- Sitohang, R. J., & Simbolon, I. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Tingkat Kecemasan Lanjut Usia Terhadap Covid-19. *Nutrix Journal*, 5(1), 56. <https://doi.org/10.37771/nj.vol5.iss1.540>
- Sulistyowati, D., & Rahmawati, A. D. (2023). Efektivitas Kombinasi Terapi Benson Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur. *Penerbit Tahta Media*, 2–3. Retrieved from <http://tahtamedia.co.id/index.php/issj/article/download/178/178>
- Suprayitno, E., & Damayanti, C. N. (2020). Modul Selfcare (Perawatan Diri) Penderita Hipertensi. *Modul Universitas Wiraraja*, 1–20. <http://repository.wiraraja.ac.id/id/eprint/1514>
- Supriadi, D., Santoso, M. B., & Supriantini, N. P. (2023). Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(4), 294–303. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i4.9949>
- Sutrisno, S., & Nursalam. (2022). *The Effect of Benson and Autogenic Relaxation Therapy on Sleep Quality, Blood Pressure and Anxiety of Hypertension Patients*. *Journal Of Nursing Practice*, 6(2), 214–220. <https://doi.org/10.30994/jnp.v6i2.379>
- Marhabatsar, S. N., & Sijid, A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Jurnal UIN Alauddin*, 7(1), 72–78. Retrieved from <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Ulum, P. L., Cahyaningrum, E. D., & Murniati. (2022). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia

- di Iryouhojin Nanrenkai Katsuren Byouin Jepang. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(7), 7161–7172.
- Utami, R. D., Hastuti, M. S., Sjarqiah, U., & Hasibuan, R. K. (2023). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor Resiko Penyerta di Panti Werdha Yayasan Hajjah Hasmah Noor. *Jurnal Penelitian LPPM umj*, 1–8.
- Wartolah, W., Riyanti, E., Yarden, N., Manurung, S., & Nurhalimah, N. (2022). Relaksasi “Benson” Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 234–242. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.940>
- WHO. (2024). *Measure Your Blood Pressure Accurately, Control It, Live Longer*. Sri Lanka: WHO. Retrieved from <https://www.who.int/srilanka/news/detail/17-05-2024-world-hypertension-day-2024--measure-your-blood-pressure-accurately--control-it--live-longer>
- Widyaningrum, D. A., & Rosmaharani, S. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur dan Kesejuaan Pada Lansia di Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Nursing Care*, 6(1), 7–11. Retrieved from <http://jnc.stikesmaharani.ac.id/index.php/JNC/article/view/232>
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.