



## **LITERATURE REVIEW: TERAPI RELAKSASI BENSON BERPENGARUH TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA**

**Sarwendi Al Ghazali<sup>1</sup>, Nur Elly<sup>2</sup>, Ervan<sup>3</sup>, Rahma Annisa<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

\*Email Korespondensi: nurelly12@gmail.com

---

### **ABSTRAK**

Fungsi tidur sangat penting bagi kehidupan lansia. Terganggunya kualitas tidur dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis maupun psikologis. Relaksasi Benson merupakan salah satu metode intervensi nafas dalam dikombinasi dengan kalimat pasrah kepada Tuhan yang memberikan perasaan rileks dan nyaman. Tujuan: penelitian ini dilakukan untuk membuktikan pengaruh relaksasi Benson terhadap kualitas tidur lansia. Metode: Penelitian menggunakan rancangan *literature review*. Pemilihan studi berbasis data online sebagai data penelitian. Peneliti menggunakan artikel yang relevan dengan kata kunci MeSH dan PICOS Framework yang akan dijelaskan dalam Diagram PRISMA. Artikel yang memenuhi syarat dinilai menggunakan penilaian kritis untuk menentukan kualitas studi. Hasil: Dari 6 studi yang memenuhi kriteria untuk dianalisis, responden dengan gangguan kualitas tidur rata – rata lansia berusia 60 – 70 tahun, dan sebagian besar dialami oleh lansia berjenis kelamin perempuan, lama waktu intervensi bervariasi mulai dari 1 minggu untuk yang paling singkat dan 6 bulan untuk yang paling lama. Lama waktu intervensi juga bervariasi, terpendek 1 minggu dan terlama 6 bulan. Seluruh studi membuktikan ada peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan intervensi relaksasi Benson. Kesimpulan: terapi relaksasi Benson dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

**Kata Kunci:** Terapi Relaksasi Benson, Lansia, Kualitas tidur

---

### **ABSTRACT**

*The function of sleep is very important for the life of the elderly. Disruption of sleep quality can cause physiological and psychological balance disorders. Benson relaxation is a method of deep breathing intervention combined with surrender to God which gives a feeling of relaxation and comfort. The aim of this study was to prove the effect of Benson's relaxation on the sleep quality of the elderly. Methods: The study used a literature review design. Selection of online data-based studies as research data. Researchers use articles that are relevant to the keywords MeSH and PICOS Framework which will be explained in the PRISMA Diagram. Eligible articles were assessed using a critical rating to determine study quality. Results: Of the 6 studies that met the criteria for analysis, respondents with sleep quality disorders on average*

were aged 60 – 70 years, and most of them were experienced by female elderly, the length of intervention time varied from 1 week for the shortest and 6 months for the longest. The duration of the intervention also varied, the shortest was 1 week and the longest was 6 months. All studies prove that there is an increase in sleep quality after Benson's relaxation intervention. Conclusion this study Benson relaxation therapy can improve the sleep quality of the elderly.

**Keywords:** Benson Relaxation Therapy, Elderly, Sleep Quality

## PENDAHULUAN

Tidur adalah proses biologis yang sangat penting untuk menunjang kehidupan dan kesehatan yang optimal manusia. Tidur memainkan peran dalam fungsi otak dan fisiologi sistemik, termasuk metabolisme, pengaturan nafsu makan, dan fungsi sistem kekebalan, hormonal, dan kardiovaskular. Tidur juga dibutuhkan untuk peningkatan kesehatan serta dibutuhkan dalam proses penyembuhan/ pemulihan dari kondisi sakit (Potter & Perry, 2010). Pada lansia sering terjadi perubahan pola dan penurunan kualitas tidur. Sebanyak 50% lansia mengalami gangguan tidur akibat perubahan fisiologis yang dihubungkan dengan proses degenerative (Tatineny, 2020). Gangguan tidur dan penurunan kualitas tidur pada lansia seolah dianggap hal yang biasa.

Terganggunya kualitas tidur pada lansia dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis maupun psikologis. Dampak fisiologi 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 depresi, cemas, tidak konsentrasi, koping tidak efektif (Ernawati, 2017). Gangguan tidur memiliki konsekuensi kesehatan jangka pendek dan jangka panjang yang merugikan. Konsekuensi jangka pendek dari gangguan tidur meliputi peningkatan respons terhadap stres, nyeri somatik, penurunan kualitas hidup, tekanan emosional, kecelakaan dan gangguan suasana hati, serta defisit kognitif, memori, dan kinerja. Konsekuensi jangka panjang dari gangguan tidur pada orang sehat termasuk hipertensi, dislipidemia, penyakit kardiovaskular, masalah terkait berat badan, sindrom metabolik, diabetes mellitus tipe 2, dan kanker kolorektal (Goran Medik, 2017; Gordon et al, 2022)

Prevalensi gangguan kualitas tidur di Amerika mencapai 67% dari 1.508 lansia usia 65 tahun. Sedangkan di Thailand, hampir 50% lansia yang berusia >60 tahun mengalami gangguan kualitas tidur (*National Sleep Foundation, 2014*). Gangguan kualitas tidur yang banyak dialami lansia salah satunya adalah insomnia (18%). Prevalensi gejala insomnia pada lansia adalah antara 20 dan 40%. Studi lain menunjukkan bahwa kejadian insomnia, disebut sebagai gangguan tidur kronis, dilaporkan pada 50-70% dari semua orang berusia 65 tahun (Gordon et al, 2022). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, penyakit terbanyak dialami lansia ialah hipertensi (57,6%), arthritis (51,9%), dan stroke (46,1%). Prevalensi penderita Hipertensi di Indonesia melalui data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) saat ini sebanyak 34,1%. Data ini mengalami kenaikan dari angka sebelumnya di tahun 2013 yaitu sebanyak 25,8% (Kemenkes RI, 2018).

Penyebab gangguan tidur pada populasi Lansia selain masalah polifarmasi, didukung tingginya prevalensi komorbiditas medis dan psikiatri (Pratusha Tatineny, 2020). Meningkatnya penggunaan obat-obatan bersamaan dengan peningkatan prevalensi gangguan tidur primer. Bila keluhan tidur berlangsung lama pada Lansia dapat menyebabkan morbiditas seperti gangguan kognisi, disorientasi, delirium, serta peningkatan risiko jatuh. Selain itu gangguan kualitas tidur cenderung mengalami gangguan kardiovaskular dan serebrovaskular (Tatineny, 2020). Gangguan tidur pada lansia harus dianggap sebagai kondisi kesehatan geriatri multifaktorial, memerlukan pertimbangan berbagai faktor risiko dan pendekatan pengobatan yang komprehensif

Salah satu upaya non farmakologis untuk mengatasi gangguan kualitas tidur adalah dengan mengembangkan teknik relaksasi, ada beberapa jenis teknik relaksasi seperti relaksasi otot progresiv, relaksasi napas dalam, relaksasi autogenik dan relaksasi Benson. Teknik relaksasi Benson merupakan teknik latihan nafas. Teknik Relaksasi Benson merupakan terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama. Pada kelompok umur lansia, cenderung untuk lebih meningkatkan spritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan sehingga teknik relaksasi yang tepat untuk dilakukan dalam menangani masalah ketidaknyamanan yaitu dengan teknik relaksasi Benson (Novitasari, 2014). *Herbert Benson* mengatakan kombinasi antara teknik relaksasi dan menguatkan keyakinan yang baik merupakan faktor keberhasilan relaksasi. Unsur keyakinan yang akan digunakan dalam intervensi adalah unsur keyakinan agama. Unsur keyakinan yang dimasukkan adalah penyebutan kata atau kalimat yang sesuai dengan keyakinan/agama masing-masing yang secara berulang-ulang disertai dengan sikap pasrah. Keutamaan dari relaksasi Benson merupakan prosedur yang mudah dilakukan, klien dapat melakukan secara mandiri dan dapat dilakukan sendiri setiap waktu, tidak memerlukan biaya yang banyak, dan tidak memerlukan waktu yang cukup lama. Tentunya peran perawat sangat penting dalam upaya penanganan non farmakologis, dimana perawat dapat memberikan perawatan dan edukasi dalam memberikan terapi relaksasi Benson (Rahman, 2019). Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kualitas tidur lansia.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *literature review* (kajian literatur). kajian literatur (*literatur review, literatur research*) merupakan penelitian untuk mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan atau temuan yang terdapat di dalam berbagai literatur dan sumber informasi kepustakaan (buku, esiklopedia, jurnal ilmiah, tesis, disertasi dan dokumen) serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologisnya. (Cooper, 2010). Artikel yang termasuk dalam kriteria inklusi di terbitkan dari 2017 hingga 2020. Sumber data yang digunakan dari *database* online, repositori baik dari Indonesia maupun negara lain yang menggunakan bahasa Internasional dan atau bahasa Indonesia. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh dari hasil-hasil peneliti sebelumnya yang menggunakan data primer. Sumber data sekunder didapat dari artikel jurnal nasional maupun Internasional. Pencarian literatur dalam *literature review* ini menggunakan *Google Scholar, PubMed, Doaj, Ebsco, Proquest dan Elsevier*. Kami melakukan pencarian yang disesuaikan dengan *medical subject heading (MeSH)* dan terdiri dari sebagai berikut: (*sleep quality* OR kualitas tidur), (*insomnia*), (*Benson's relaxation* OR relaksasi Benson), (*elderly* OR lansia), (*Benson relaxation techniques* OR teknik relaksasi Benson), (*sleep disturbance* OR gangguan tidur), (*sleep patterns* OR pola tidur), (*Benson relaxation effect* OR pengaruh relaksasi Benson), (*sleep duration* OR durasi tidur).

Pada studi ini yang digunakan sebagai kriteria inklusi adalah dengan menggunakan PICOS adalah sebagai berikut: 1) *Medical Subject Heading (MeSH)* meliputi: a) *Population*: Lansia dengan gangguan kualitas tidur, b) *Intervention*: Terapi relaksasi Benson, c) *Comparison*, d) *Outcomes*: Menjelaskan ada perbedaan/pengaruh atau tidak ada perbedaan/pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas tidur, e) *Study design and publication type*: *Quasi-experimental studies, randomized control and trial, systematic review*, f) *Publication years*: *Post-2011*, g) *Language*: *English, Indonesia*. Untuk kriteria inklusi meliputi : a) Kriteria eksklusi adalah sebagai berikut , b) Lansia yang tidak mengalami gangguan kualitas tidur, c) Bukan terapi relaksasi Benson, d) Tidak membahas intervensi terapi relaksasi Benson, e) *Pre-2011*, f) *Leanguage other than English and Indonesian*.

## HASIL PENELITIAN

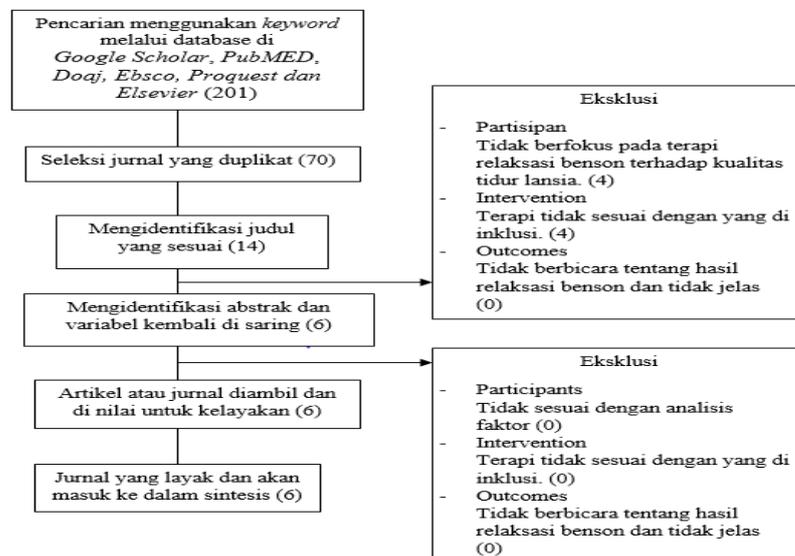
Langkah awal yang dilakukan adalah memilih topik dan menentukan tujuan dari penelitian. Dengan menggunakan metode PICOS sebagai protokol penelitian yang digunakan dalam pencarian artikel-artikel yang akan direview. Diperoleh sebanyak 201 artikel yang serupa dengan kata kunci yang digunakan berdasarkan *database*, dengan rincian: PUBMED 4 artikel, Google Scholar 197 artikel sedangkan dari Doaj dan Elsevier 0 artikel. Dari 201 artikel yang sesuai dengan judul dan abstrak, diseleksi artikel yang jumlahnya terduplikasi dan didapat 70 artikel, dari 70 artikel terseleksi 56 artikel karena judul yang tidak sesuai, sehingga ditemukan 14 artikel yang serupa dengan judul *literature review*, kemudian 8 artikel terseleksi kembali karena variabel tidak sesuai, sehingga tersisa 6 artikel yang memenuhi kriteria *literature review*.

Artikel pertama studi yang dilakukan oleh Habibollahpour et. al (2019), memberikan terapi relaksasi Benson kepada 75 lansia yang dibagi menjadi 38 lansia untuk intervensi dan 37 lansia untuk kontrol. Selama 6 bulan dilakukan 2 kali dalam seminggu dengan durasi 20 menit, menunjukkan hasil perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur pada lansia di kelompok kontrol dan kualitas tidur pada lansia di kelompok intervensi.

Artikel kedua studi yang dilakukan oleh Marasabessy et al (2020), memberikan terapi relaksasi Benson kepada 46 lansia yang dibagi menjadi 2 kelompok sesuai dengan tempat huniannya selama 2 minggu dilakukan setiap malam dengan durasi 10-20 menit, menunjukkan hasil perbedaan hasil antara kelompok kontrol dan intervensi. Artikel ketiga studi yang dilakukan Budiarti (2020), memberikan terapi relaksasi benson kepada 30 lansia yang dibagi menjadi 2 kelompok terdiri dari 15 lansia di kelompok intervensi dan 15 lansia di kelompok kontrol, dilakukan setiap hari selama 1 minggu menunjukkan hasil adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Artikel keempat studi yang dilakukan Rahman et al (2019), memberikan terapi relaksasi Benson kepada 50 lansia, dibagi menjadi 25 lansia di kelompok kontrol dan 25 lansia di kelompok intervensi intervensi dilakukan 1 kali dalam 1 hari selama 30 hari dengan lama waktu 20 menit, menunjukkan hasil adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol. Artikel kelima studi yang dilakukan Maulinda et al (2017) dengan metode Quasi eksperimen, memberikan terapi relaksasi Benson kepada 20 lansia, namun pada penelitian ini tidak di jelaskan berapa lama durasi dan frekuensi pemberian terapi namun hasil analisis Mann-whitney U Test pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Permadi Kota Malang didapatkan nilai Sig = 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) yang berarti data dinyatakan signifikan dan  $H_0$  diterima, artinya ada pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap kualitas tidur lansia.

Artikel keenam studi yang dilakukan Sijabat (2019), dengan metode *Quasi Eksperimen one group pre test- post test design*, memberikan terapi relaksasi Benson kepada 30 lansia selama 4 minggu dan dalam 1 minggu diberikan terapi relaksasi Benson sebanyak 3 kali, hasil menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian terapi relaksasi Benson terhadap gangguan kualitas tidur lansia.



Gambar 1. Hasil Pencarian Artikel

## PEMBAHASAN

Pada bagian ini, 6 artikel tersebut diidentifikasi dan dianalisa berdasarkan karakteristik yaitu usia, jenis kelamin, lama waktu intervensi, dan pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia. Hasil studi, untuk usia subjek yang digunakan lansia dengan rentang usia 60 – 70. Satu studi menggunakan rentang usia dibawah usia 60 tahun dan satu studi menggunakan rentang usia lebih dari 80 tahun yang mengalami masalah tidur.

Hal ini sejalan dengan studi Roth (2007) ditemukan bahwa dari lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur menunjukkan bahwa usia merupakan faktor risiko demografis yang paling jelas diidentifikasi, dengan peningkatan prevalensi terhadap usia *older adult* (56 tahun ke atas), Meskipun penyebab peningkatan risiko pada lansia ini tidak dapat didefinisikan dengan baik, hal ini mungkin disebabkan oleh penurunan sebagian fungsi sistem kontrol tidur yang dapat menyebabkan gangguan kualitas tidur pada populasi lansia. Kemudian ditemukan juga hal yang terpenting bahwa kondisi medis penyakit penyerta (komorbiditas) juga merupakan kontributor yang paling signifikan terhadap peningkatan prevalensi gangguan kualitas tidur pada lansia.

Hasil pada seluruh studi tentang jenis kelamin yang dianalisis menunjukkan seluruh subjek adalah lansia. Terdapat 3 studi yang membedakan subjek berdasarkan jenis kelamin perempuan dan laki-laki. Disebutkan jumlah lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur lebih banyak pada perempuan (Habibollahpour, et al, 2019, Marasabessy, et al, 2020, Budiarti, 2020). Hal ini sejalan dengan studi Valero et al, (2017) berdasarkan data prevalensi gangguan kualitas tidur, disebutkan bahwa proporsi wanita lebih tinggi untuk mengalami gangguan kualitas tidur dari pada proporsi laki-laki. Menurut Roth (2007), jenis kelamin adalah faktor risiko demografis yang paling mudah diidentifikasi. Resiko gangguan tidur pada perempuan dapat dihubungkan dengan adanya perubahan faktor hormonal yang mengakibatkan menopause, faktor gangguan kesehatan pada beberapa penyakit penyerta (komorbiditas), gangguan psikologis yang menunjukkan resiko signifikan terhadap gangguan kualitas tidur.

Prevalensi gangguan kualitas tidur pada perempuan ini juga sejalan dengan studi yang sudah dilakukan oleh Al-Mamun et al, (2016), hal ini disebabkan karena adanya perbedaan faktor biologis, sosiodemografis, dan juga gaya hidup.

Perempuan memiliki siklus perubahan hormon yang lebih sering daripada pria. Misalnya perubahan hormon estrogen karena siklus menstruasi yang menyebabkan wanita rentan mengalami perubahan suasana hati dan mudah merasa stress, ataupun ketidakstabilan hormon pasca menopause. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian tentang insomnia yang dilakukan di China (Tang et al., 2017) dan Taiwan (Tsou, 2018). Hasil dari kedua penelitian tersebut menemukan adanya perbedaan signifikan pada kualitas tidur. Wanita memiliki kualitas tidur yang lebih buruk daripada pria.

Dari 6 studi yang ada, lamanya waktu intervensi masing masing memiliki rentang lama intervensi tindakan relaksasi Benson yang berbeda beda. Lama waktu intervensi mulai dari 1 minggu untuk yang paling singkat hingga 6 bulan untuk durasi intervensi yang paling lama. Untuk perbandingan hasil studi yang dilakukan oleh Habibollahpour et al, (2019), memberikan terapi relaksasi Benson selama 6 bulan dilakukan 2 kali dalam seminggu dengan durasi 20 menit per kegiatan, menunjukkan hasil rata – rata skor kualitas tidur pada kelompok intervensi meningkat secara signifikan setelah program relaksasi, dan studi yang dilakukan Budiarti (2020), memberikan terapi relaksasi Benson setiap hari selama 1 minggu juga menunjukkan hasil peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan intervensi. Dari analisa tersebut didapatkan kedua artikel menunjukkan peningkatan kualitas tidur lansia pada kelompok intervensi, namun pada durasi intervensi yang paling singkat selama 1 minggu juga menunjukkan peningkatan kualitas tidur pada lansia. dapat disimpulkan dengan durasi intervensi relaksasi Benson selama 1 minggu dilakukan setiap hari cukup untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

Dari 6 studi yang dipelajari, pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia, seluruhnya secara statistik membuktikan ada pengaruh intervensi Benson terhadap kualitas tidur. Hal ini sejalan dengan studi yang telah dilakukan oleh Franciska (2018) di Lowokwaru kota Malang terhadap kualitas tidur lansia dengan jumlah responden sebanyak 21 orang lansia, pada studi ini disebutkan sebelum dilakukan teknik relaksasi Benson, kualitas tidur pada 10 orang lansia (47,62%) dikategorikan kurang. Sesudah dilakukan teknik relaksasi Benson, kualitas tidur pada lansia terjadi peningkatan pada 18 orang lansia (85,72%). Studi yang dilakukan Rudyana (2018) di Balai Perlindungan Tresna Werdha (BPSTW) Ciparay Bandung dengan jumlah responden lansia sebanyak 32 orang juga menunjukkan terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kualitas tidur lansia.

## SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari studi pada *literature review* ini adalah berdasarkan karakteristik usia, rata – rata lansia pada studi ini berusia 60 – 70 tahun ke atas mengalami gangguan kualitas tidur dengan jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan; Berdasarkan lama waktu intervensi terapi relaksasi Benson cukup bervariasi. Waktu terpendek dilakukan setiap hari selama 1 minggu, dan seluruh studi baik dari waktu yang terpendek maupun terlama terbukti berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia; Seluruh studi membuktikan secara statistik menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kualitas tidur lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Budiarti, I.S. (2020). Pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di panti sosial tresna wherdha sabai nan alui sicincin. *Jurnal Amanah Kesehatan*: 2(1), 111–117.
- Ernawati., Syauqy, A., & Haisah, S. (2017). Gambaran kualitas tidur dan gangguan tidur pada lansia di panti sosial tresna werdha budi luhur Kota Jambi. *Jurnal Keperawatan Universitas Jambi*: 2(5). doi: [10.26714/jkj.7.3.2019.303-310](https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.303-310)

- Fatima, Y., Doi, S.A.R., Najman, J., & Al-Mamun, A. (2016). Exploring gender difference in sleep quality of young adults: findings from a large population study. *Clinical Medicine & Research: 14*(3-4),138-144.
- Franciska, et al. (2018). Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut usia di posyandu lansia srikandi wilayah pilang Kelurahan Sumbersari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News: 3*(1).
- Gordon, N.P., Yao, J.H., Brickner, L.A., & Lo, J.C. (2022). Prevalence of sleep-related problems and risks in a community-dwelling older adult population: A cross-sectional survey-based study. *BMC Public Health: 22*(1). doi: 10.1186/s12889-022-14443-8.
- 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. doi: 10.1097/TGR.0000000000000204.
- Madrid-Valero, J.J et al., (2017). Age and gender effects on the prevalence of poor sleep quality in the adult population. *Gaceta Sanitaria: 31*(1), 18-22.
- Marasabessy, N. B., Herawati, L., & Achmad, I. (2020). Benson's relaxation therapy and sleep quality among elderly at a social institution in inakaka, Indonesia. *Kesmas: 15*(2), 65–72. <https://doi.org/10.21109/KESMAS.V15I2.2562>
- Maulinda I., Candrawati E., Adi R.C. (2017). Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang. *Nursing News: 2*(3).
- Medic, G., Wille, M., Hemels, & M.E. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nat Sci Sleep: 19*(9), 151-161. doi: 10.2147/NSS.S134864.
- Rahman, H. F., 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. <https://doi.org/10.51804/jsh.v3i1.323.15-20>.
- Roth T. (2017). Insomnia: definition, prevalence, etiology, and consequences. *Journal of Clinical Sleep Medicine: 3*(5 Suppl):S7–S10.
- Rudyana, H. (2018). Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap insomnia pada lansia di Balai Perlindungan Tresna Werdha (BPSTW) Ciparay Bandung. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS 1) Dies Natalis ke-16 STIKES Jenderal Achmad Yani Cimahi PINLITAMAS: 1*(1)|.
- Sijabat, F. (2019). Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap gangguan kualitas tidur pada lansia. *Jurnal Health Reproductive*.
- Tang, J., Liao, Y., Kelly, B.C., Xie, L., Xiang, Y.T., ..... & Chen, X. (2017). Gender and regional differences in sleep quality and insomnia: a general population-based study in hunan province of China. *Sci Rep: 7*. doi: 10.1038/srep43690.
- Tatineny, P., Shafi, F., Gohar, A., & Bhat, A. (2020). Sleep in the elderly. *The Journal of The Missouri State Medical Association: 117*(5):490-495.
- Tranah, G.J., Parimi, N., Blackwell, T., Ancoli-Israel, S., Ensrud, K.E., ..... & Stone, K.L. (2010). Postmenopausal hormones and sleep quality in the elderly: A population based study. *BMC Womens Health: 10*(15). doi: 10.1186/1472-6874-10-15.
- Tsou, M.T. (2018). Gender-specific correlations of insomnia and attitudes toward treatment among communitydwelling elderly in northern Taiwan. *Internasional Journal of Gerontology: 12*(3), 200-204