

ABSTRAK

Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia

Tegar Aryanto, Dwi Fijianto

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi secara ilmiah dan tanpa disadari akan mengalami berbagai perubahan seperti perubahan fisiologis, kognitif dan psikososial. Salah satu perubahan pada segi fisiologis yang terjadi pada lansia yaitu adanya gangguan tidur. Perubahan tidur dapat mempengaruhi kualitas tidur. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur tersebut adalah dengan menggunakan terapi relaksasi Benson. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui peningkatan kualitas tidur lansia setelah diberikan tindakan relaksasi benson. Metode penelitian ini dilakukan dengan desain studi kasus, studi kasus dilakukan pada 2 lansia yang mengalami gangguan tidur dengan melakukan wawancara menggunakan PSQI, dan selanjutnya dilakukan penerapan relaksasi benson. Hasil studi kasus didapatkan klien 1 mengalami peningkatan kualitas tidur dari skala 13 menjadi 7 dan klien 2 mengalami peningkatan kualitas tidur dari skala 14 menjadi 7, hasil studi kasus dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penerapan relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia. Disarankan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menunjang penelitian selanjutnya dan dapat digunakan perawat untuk menjadi alternatif tindakan dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata Kunci: terapi relaksasi benson, kualitas tidur, lansia.

ABSTRAK

Application of Benson Relaxation Therapy to Improve Sleep Quality in the Elderly

Tegar Aryanto, Dwi Fijianto

Nursing Diploma Study Program at Muhammadiyah University Pekajangan Pekalongan

Aging or getting old is a condition that occurs scientifically and unknowingly will experience various changes such as physiological, cognitive and psychosocial changes. One of the physiological changes that occur in the elderly is sleep disturbance. Changes in sleep can be. affect sleep quality. One effort that can be done to overcome sleep disorders is to use Benson relaxation therapy. The purpose of this study was to determine the improvement in the quality of sleep in the elderly after being given Benson relaxation measures. This research method was carried out using a case study design that conducted on 2 elderly people who experienced sleep disturbances by conducting interviews using the PSQI, and then implementing Benson relaxation. The results of the case study found that client 1 experienced an increase in sleep quality from a scale of 13 to 7 and client 2 experienced an increase in sleep quality from a scale of 14 to 7. The results of the case study can be concluded that there is an effect of applying Benson relaxation on the sleep quality of the elderly. It is suggested that the results of this study can be used to support further research and can be used by nurses to be an alternative action in improving the sleep quality of the elderly.

Keywords: Benson relaxation therapy, elderly, sleep quality.