



LEMBAR PENGESAHAN
Nomor: 554/LP-LPBK/IX/2025

Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur pada Lansia dengan Gangguan Pola Tidur

Nama : Muhammad Rifa'i

Menerangkan bahwa abstrak dengan judul di atas telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris oleh Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK), Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Pekalongan, 16 September 2025

Disahkan oleh,
Kepala Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK)



Aida Rusmariana, S.Kep., Ns., MAN

**Program Studi Diploma Tiga Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRAK

Muhammad Rifa'i¹, Dyah Putri Aryati², Herni Rejeki³

Penerapan Terapi Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur pada Lansia dengan Gangguan Pola Tidur

Gangguan pola tidur adalah kondisi dimana individu mengalami atau berisiko mengalami perubahan dalam jumlah maupun kualitas pola istirahat yang menimbulkan ketidaknyamanan atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan, penatalaksanaan gangguan pola tidur dapat menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologis salah satunya dengan Terapi Relaksasi Benson. Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui gambaran penerapan Terapi Relaksasi Benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan menggunakan kuesioner Sleep Quality Scale. Hasil penerapan terapi relaksasi benson pada lansia dilakukan selama 3x kunjungan dalam satu minggu dengan hasil akhir terjadi peningkatan kualitas tidur dibuktikan dengan skor SQS awal 69 menjadi 27. Kesimpulan terapi relaksasi benson dapat dijadikan alternatif untuk memperbaiki kualitas tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur. Saran diharapkan tenaga kesehatan dapat menerapkan relaksasi benson untuk memperbaiki kualitas tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur.

Kata Kunci: *gangguan pola tidur, kualitas tidur, lanjut usia, relaksasi benson*

**Vocational Program in Nursing
Faculty of Health Science
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRACT

Muhammad Rifa'i¹, Dyah Putri Aryati², Herni Rejeki³

Application of Benson Relaxation Therapy to Sleep Quality in Elderly with Sleep Disorders

Sleep pattern disorders are conditions in which individuals experience changes in the amount or quality of their sleep, leading to discomfort or disruption in their desired lifestyle. Managing these disorders can involve both pharmacological and non-pharmacological therapies, one of which is Benson Relaxation Therapy.

The purpose of this case study is to explore the effectiveness of Benson Relaxation Therapy in improving sleep quality among elderly individuals with sleep pattern disorders. The method used involved a case study utilizing the Sleep Quality Scale (SQS) questionnaire.

The results showed that, after three sessions of Benson Relaxation Therapy over the course of one week, there was a significant improvement in sleep quality. The initial SQS score of 69 was reduced to 27.

In conclusion, Benson Relaxation Therapy can serve as a beneficial alternative to enhance sleep quality in elderly people experiencing sleep pattern disorders. It is recommended that healthcare providers consider implementing Benson Relaxation Therapy to help improve sleep quality in this population.

Keywords: *sleep disorder, sleep quality, the elderly, Benson relaxation*