

## PENINGKATAN KUALITAS TIDUR DENGAN *BENSON'S RELAXATION TECHNIQUES* DI POSYANDU LANSIA SERUNI 29 JEBRES SURAKARTA

Celine Salsabilla Khoirunnisa<sup>1</sup>, Aulia Putri Maharani<sup>2</sup>, Awalisa Mey Dentasari<sup>3</sup>, Azaima Qurata'Ayyun<sup>4</sup>,  
Bielsa Agla Azzahra<sup>5</sup>, Dimas Aditya<sup>6</sup>, Rifai Joko Pramono<sup>7</sup>, Hapsari Cahyaningrum<sup>8</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

email: [salsabillaceline24@gmail.com](mailto:salsabillaceline24@gmail.com)

### ABSTRAK

Pada tahap perkembangan lanjut usia, banyak sel tubuh yang hilang. Ini menyebabkan metabolisme sel tubuh menurun, yang mengakibatkan penurunan fungsi tubuh, perubahan komposisi tubuh, dan penurunan kesehatan dan kekuatan fisik. Sulit untuk tidur, sering terbangun di malam hari, dan merasa tidak segar saat bangun tidur adalah salah satu masalah yang muncul. Terapi farmakologis biasa digunakan untuk mengatasi permasalahan diatas, namun pemberian obat yang diberikan secara berlebihan akan berdampak pada kondisi kesehatan lansia. Untuk itu diperlukan terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia yang efektif dan aman, salah satunya adalah *Benson's Relaxation Techniques*. Teknik relaksasi ini dipilih selain untuk meningkatkan aktivitas spiritual pasien juga untuk mengatasi masalah ketidaknyamanan, salah satunya kualitas tidur yang terganggu. Tujuan pengabdian ini yaitu meningkatkan pengetahuan dan wawasan lansia mengenai permasalahan yang mungkin saja terjadi pada lansia khususnya mengenai gangguan terhadap kualitas tidur dan bagaimana cara pencegahannya menggunakan magement *Benson's Relaxation Techniques*. Metode yang digunakan adalah edukasi penyuluhan, diskusi, pelatihan, demonstrasi, dan evaluasi yang dilaksanakan di Posyandu Lansia Seruni 29 pada 09 Maret 2024 dengan media *Leaflet*. Hasil pengabdian ini para seluruh lansia yang mengikuti kegiatan 100% mengalami peningkatan wawasan dan pengetahuan mengenai gangguan kuliatis tidur dan management penggunaan *Benson's Relaxation Techniques*. Diharapkan para lansia mampu menerapkan dan mempraktikkan sendiri sebagai homeprogram.

**Kata Kunci:** *Benson's Relaxation Techniques*, Gangguan Kualitas Tidur, Lansia

### ABSTRACT

*At the advanced stage of development, many body cells are lost. This causes the metabolism of the body's cells to decrease, resulting in decreased body function, changes in body composition, and decreased physical health and strength. Difficulty sleeping, frequently waking up at night, and feeling unrefreshed when you wake up are among the problems that arise. The previously mentioned problems are frequently resolved with pharmacological therapy; however, overdosing on medications can negatively impact the health of the elderly. Based on this, safe and effective non-pharmacological therapies have to be used to help the elderly sleep effectively. Benson's Relaxation Techniques is one of these. This relaxation technique was used to manage the patient's discomfort, which included poor sleep quality, in addition to enhancing spiritual activity. The aim of this service is to increase the knowledge and insight of the elderly regarding problems that may occur in the elderly, especially regarding disturbances in sleep quality and how to prevent them using Benson's Relaxation Techniques. The methods used were educational outreach, discussions, training, demonstrations and evaluations which were carried out at Posyandu Lansia Seruni 29 on March 9 2024 using Leaflet media. As a result of this service, all elderly people who took part in the activity experienced 100% increased insight and knowledge regarding sleep quality disorders and management using Benson's Relaxation Techniques. It is hoped that the elderly will be able to implement and practice the home program themselves.*

**Keywords:** *Benson's Relaxation Technique* , *Sleep Disorders*, *Elderly*

### PENDAHULUAN

Istilah "lansia" mengacu pada seseorang yang telah memasuki masa dewasa akhir atau usia lanjut. Ini adalah bagian akhir dari kehidupan seseorang di mana kemunduran fisik dan psikologis

secara bertahap terjadi (Rahman et al., 2019). Proses penuaan merupakan suatu proses yang terjadi secara continue (berkelanjutan) dari waktu ke waktu secara alamiah, yang terjadi sejak lahir dan dialami oleh semua makhluk hidup. Penuaan juga merupakan suatu proses penurunan ketahanan tubuh dalam menghadapi suatu stimulus dari dalam dan luar tubuh yang berujung pada proses kematian (Yusriana et al., 2021). Beberapa masalah kesehatan yang sering ditemukan pada lansia adalah radang sendi, penurunan dalam hal pendengaran dan penglihatan, penurunan massa dan kekuatan otot, penurunan kemampuan untuk melakukan latihan fisik secara progresif, penurunan daya ingat, stres, gangguan tidur, dan peningkatan penyakit infeksi. (Hasibuan & Hasna, 2021).

Penduduk lanjut usia terus meningkat, menurut data yang dikumpulkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS). Dari tahun 2000 hingga 2011, proporsi orang lanjut usia terhadap total penduduk meningkat dari 9,27% pada tahun 2000 menjadi 10,57% pada tahun 2011. Diproyeksikan pada tahun 2020, proporsi orang lanjut usia akan mencapai 11,34% dari total penduduk. Sebuah penelitian di Amerika Serikat menemukan bahwa lima puluh persen orang tua yang tinggal di masyarakat dan tujuh puluh persen orang tua yang tinggal di panti jompo mengeluh tentang masalah tidur. Sebanyak 21% lansia di Indonesia juga mengalami gangguan dalam kualitas tidur, yang dan hampir 1,5 kali lipat lebih sering terjadi lansia dibandingkan pada remaja (Rahman et al., 2019). Tidur sangat penting untuk kesehatan imunitas, endokrin, dan metabolik. Berkurangnya tidur yang berkualitas dapat menyebabkan gangguan fisik, mental, dan kesehatan secara menyeluruh. (Rohmah et al., 2019).

Beberapa perubahan saat fase tidur yang sering terjadi pada lansia adalah memendeknya episode rapid eye movement (REM), penurunan tahap tidur NonRapid eye movement (NREM) tahap 3 dan 4, dan mengalami atau tidak tahap NREM 4. Karena mereka tidak mengalami fase tidur yang mendalam, orang tua sering terbangun di malam hari. Penurunan ukuran dan jumlah neuron dalam sistem saraf, yang dimulai pada pertengahan tahun kedua puluh, menyebabkan masalah pola tidur pada orang tua. Neurotransmitter adalah senyawa kimia yang membawa, meningkatkan, atau menghambat transmisi impuls saraf. Transmisi impuls saraf ini dapat berubah seiring bertambahnya usia sebagai akibat dari penurunan jumlah neuron yang ada. Semua refleks volunter menjadi lebih lambat dan mengakibatkan individu sering kali mengalami penurunan kemampuan untuk merespons beberapa rangsangan, sehingga lansia sering kali mengeluhkan adanya perubahan kualitas dan kuantitas tidur termasuk kesulitan untuk tertidur, sulit untuk mempertahankan tidur, mengalami kesulitan untuk kembali tidur setelah terbangun di malam hari, sering terbangun terlalu dini di pagi hari, dan tidur siang yang berlebihan (Sumarsih et al., 2021).

Kualitas tidur mengacu pada tingkat kepuasan yang dirasakan seseorang saat tidur. Hal ini ditentukan oleh bagaimana seseorang dalam mempersiapkan siklus tidur malamnya, termasuk tingkat kedalaman tidur, kemampuan mempertahankan tidur, dan mudahnya tertidur tanpa bantuan obat-obatan. Jika mendapati tidur dengan nyenyak di malam hari, maka akan merasa rileks dan berenergi di pagi hari, dan tidak lagi mengeluh tentang masalah gangguan tidur. Dengan kata lain, tidur yang baik sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan (Hidayat & Amir, 2021). Satu dari sekian banyak teknik non farmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur adalah *Benson's Relaxation Techniques*. *Benson's Relaxation Techniques* memadukan teknik relaksasi pernafasan dalam, kekuatan pikiran dan kepercayaan seseorang (berupa frase yang fokus pada nama Tuhan atau kata-kata yang mempunyai makna menenangkan bagi individu itu sendiri) yang diucapkan secara repetitif dengan ritme yang teratur diiringi dengan sikap pasrah. *Benson's Relaxation Techniques* adalah salah satu metode non farmakologis yang menggabungkan kemampuan pikiran untuk menyembuhkan sistem di dalam tubuh. *Benson's Relaxation Techniques* dapat menurunkan respon yang berlebihan yang berkaitan dengan respon fight or flight dan membantu individu merasa lebih rileks (Sari et al., 2022).

Metode relaksasi ini dapat mengurangi kecemasan, rasa sakit, stres, dan gangguan tidur

dengan menghentikan pelepasan kortisol dan epinefrin dan kemudian meningkatkan pelepasan serotonin dan endorfin. Kelebihan dari *Benson's Relaxation Techniques* adalah sangat mudah dilakukan, tidak membutuhkan banyak waktu dan biaya, serta tidak menimbulkan efek samping yang buruk (Rahman et al., 2019). Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan *Benson's Relaxation Techniques* terhadap gangguan susah tidur yang terjadi pada lansia, sebanyak 90 % responden yang tertangani dengan relaksasi merasakan lebih rileks secara psikis dan fisik dari ketegangan stress. Seseorang akan lebih mudah tertidur jika ia merasa nyaman dan rileks (Prasetyo et al., 2020).

Mitra pengabdian masyarakat ini adalah anggota Posyandu Lansia Seruni 29 Jebres. Permasalahan yang sedang terjadi pada mitra yaitu mayoritas lansia yang ada di Posyandu Lansia Seruni 29 Jebres banyak yang mengalami gangguan dalam kualitas tidurnya dan belum mengetahui tentang *Benson's Relaxation Techniques*, bagaimana cara melakukannya dan apa saja manfaat yang didapatkan dari teknik tersebut. Para lansia yang mengalami gangguan tidur, tidak terlalu menganggap serius mengenai gangguan yang dialami karena merasa sudah terbiasa dan memang sudah masanya terjadi pada usia lanjut. Tujuan dari program ini memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang manfaat *Benson's Relaxation Techniques* sebagai upaya preventif dalam peningkatan kualitas tidur pada lansia. Target luaran dari program ini adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pada lansia mengenai gangguan kualitas tidur dan bagaimana cara mudah untuk mengurangi resiko gangguan kualitas tidur bertambah parah dengan *Benson's Relaxation Techniques* yang mudah dilakukan sendiri dirumah oleh lansia.

## METODE

Kegiatan yang dilaksanakan di Posyandu Lansia Seruni 29 Jebres pada Sabtu, 09 Maret 2024 merupakan kegiatan penyuluhan dengan edukasi dan demo latihan bersama-sama mempraktekkan *Benson's Relaxation Techniques*. Metode yang dikembangkan lagi dalam kegiatan ini adalah penyampaian materi mengenai gangguan kualitas tidur pada lansia, diskusi, di lanjut dengan latihan bersama menggunakan *Benson's Relaxation Techniques* dan evaluasi. Tujuan akhir dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan tentang gangguan kualitas tidur serta pencegahan mudahnya menggunakan *Benson's Relaxation Techniques* serta menjadikan lansia lebih sadar mengenai pentingnya menjaga dan meningkatkan kualitas tidur di masa usia lanjut. Metode yang kami gunakan agar tercapai tujuan dari usulan pengabdian masyarakat ini adalah edukasi/penyuluhan, diskusidan pelatihan/demonstrasi, dan evaluasi *Benson's Relaxation Techniques* dalam mengatasi gangguan tidur pada lansia (Ayunda Febria Sari et al., 2024):

### 1. Metode Edukasi/Penyuluhan

Penyampaian topik yang disampaikan sehingga peserta dapat mempelajari dan mengikuti pesan mengenai permasalahan yang mungkin saja terjadi pada lansia salah satunya mengenai gangguan kualitas tidur dan latihan pencegahan menggunakan *Benson's Relaxation Techniques*.

### 2. Metode Diskusi Dan Pelatihan/Demonstrasi

Penyampaian edukasi/penyuluhan dan simulasi sebagai cara berkomunikasi searah dan diskusi serta tanya jawab sebagai cara berkomunikasi dua arah. Pelatihan akan dilaksanakan setelah edukasi, konsultasi, metode diskusi selesai. Tujuan dari metode ini adalah untuk mengajarkan bagaimana cara melakukan latihan *Benson's Relaxation Techniques* dengan tepat.

Berikut adalah prosedur pelaksanaan *Benson's Relaxation Techniques*:

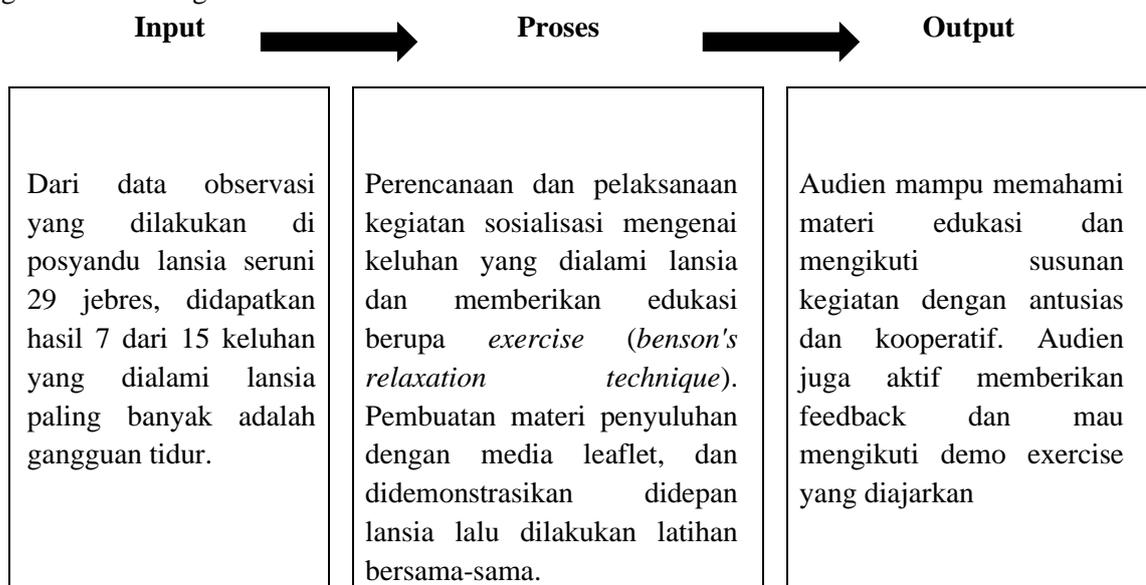
- a. Pastikan mitra dalam posisi duduk yang paling nyaman
- b. Instruksikan mitra menutup matanya
- c. Instruksikan mitra untuk tetap tenang dan mulai untuk mengendurkan otot tubuh dari ujung

- jari kaki hingga otot wajah sampai mereka merasa nyaman
- d. Instruksikan kepada mitra untuk menarik nafas dalam-dalam melalui hidung dan tahan nafas selama 3 detik. Kemudian, hembuskan perlahan melalui mulut (dengan mencucu), sambil mengucapkan doa atau kata yang telah dipilih
  - e. Instruksikan mitra untuk melepaskan pikiran negatif dan fokus pada pernafasan dalam, do'a dan kata-kata baik yang diucapkan yang diulang
  - f. Ulangi tahap ini selama kurang lebih 10 menit
  - g. Instruksikan mitra untuk mengakhiri fase relaksasi dengan menutup mata selama dua menit, lalu membuka mata secara perlahan.

### 3. Metode Evaluasi

Metode pemaparan ini terus dilakukan sampai lansia diharapkan sudah mampu melakukan latihan *Benson's Relaxation Techniques* secara mandiri dirumah. Karena lansia mengalami kesulitan membaca dan menulis, maka evaluasi dilakukan dengan pendekatan diskusi dengan tanya jawab dan observasi langsung. Evaluasi dilakukan secara langsung setelah sesi diskusi dan demonstrasi berlangsung.

Mengembangkan secara sistematis kerangka pemecahan masalah melalui penerapan IPTEK digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 1. Metode Pengabdian Masyarakat**

## HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 09 Maret 2024 bertempat di Gedung Balita Posyandu Lansia Seruni 29 Jebres, Purwoprajan, Rt.04/29, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah dihadiri anggota posyandu lansia sebanyak 18 orang. Kegiatan yang dilaksanakan adalah kegiatan penyuluhan dan demonstrasi kesehatan atau peningkatan pengetahuan lansia tentang Peningkatan Kualitas Tidur Lansia dengan *Benson's Relaxation Techniques*. Kegiatan dilakukan dengan presentasi materi tentang problematika kesehatan yang biasa terjadi pada lansia khususnya membahas tentang gangguan kualitas tidur dan juga demonstrasi *Benson's Relaxation Techniques* kemudian dilanjutkan diskusi dan evaluasi.

Salah satu hal terpenting dalam meningkatkan status kesehatan untuk lansia adalah menjamin

kualitas tidur agar tubuh dapat berfungsi dengan baik dan beradaptasi dalam menyelesaikan tugas di siang hari dengan sebaik-baiknya. Kurang tidur dapat menyebabkan kantuk berlebihan di siang hari, sehingga menyebabkan hilangnya energi dan sulit berkonsentrasi. Kualitas tidur yang buruk mempengaruhi kualitas kerja dan meningkatkan risiko penyakit mental (Rahman et al., 2019). Oleh karena itu, teknik relaksasi Benson dapat membantu mengatasi masalah pemenuhan kebutuhan tidur. Teknik ini dapat merelaksasi tubuh dari ketegangan, yang diharapkan meningkatkan kualitas tidur orang tua (Widyaningrum, 2021). Peneliti memilih *Benson's Relaxation Techniques* karena menggabungkan teknik respons relaksasi dengan elemen sistem keyakinan individu atau faktor keyakinan (berfokus pada ungkapan tertentu, seperti nama atau puji-pujian Tuhan yang memiliki makna yang menenangkan bagi individu). Demonstrasi dan pelatihan lansia dalam mempraktekkan *Benson's Relaxation Techniques* tertuang pada gambar berikut :



Gambar 2. Simulasi Pelatihan

Diagram berikut menunjukkan jumlah anggota Posyandu Lansia Seruni 29 Jebres yang berpartisipasi dalam pengabdian ini :

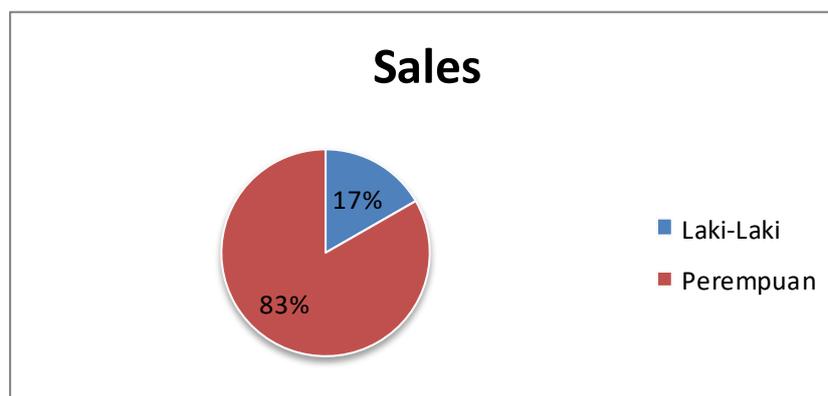


Diagram 1. Distribusi Frekuensi Data Peserta Pengabdian

Dari diagram 1, peserta menunjukkan bahwa siswa laki-laki berjumlah 3 (17%) dan siswa perempuan berjumlah 15 (83%), sesuai dengan total lansia yang hadir mengikuti kegiatan pengabdian ini sebanyak 18 orang. Berikut menunjukkan hasil pengetahuan tentang mencegah gangguan kualitas

tidur dengan melakukan pertanyaan sebelum sosialisasi dan edukasi dengan metode Pretest dan Post test:

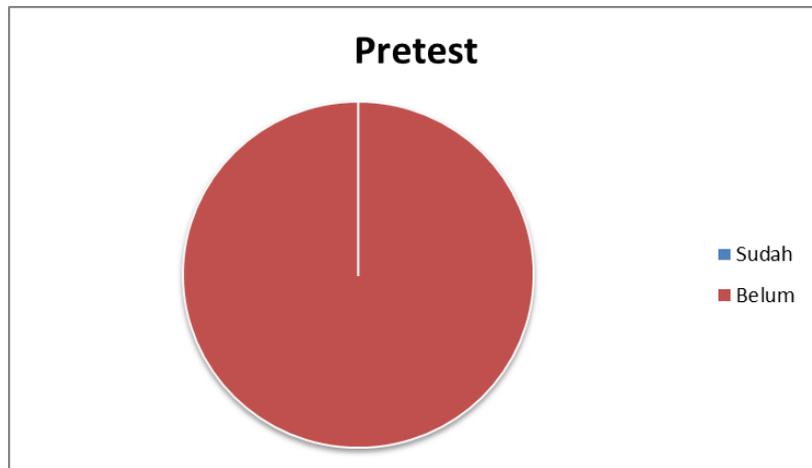


Diagram 2. Hasil Pre Test

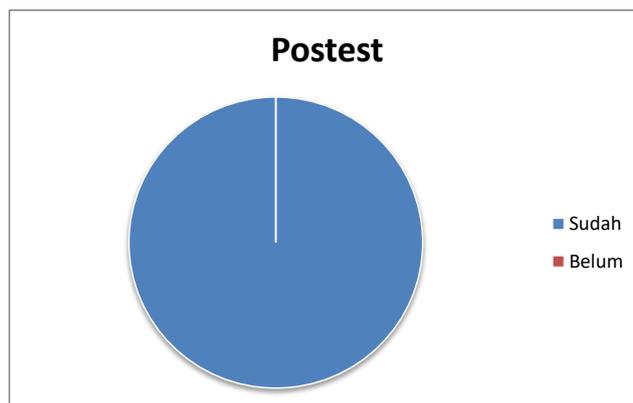


Diagram 3. Hasil Post Test

Menurut hasil dari diagram 2 dan 3, setelah pelatihan dan demonstrasi latihan menggunakan *Benson's Relaxation Techniues*, peserta mengikuti kegiatan. Hasil peserta dengan menambah pengetahuan hasil posttest sebesar 100% dan hasil pretest sebesar 0%. Berdasarkan Diagram diatas menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan danpelatihan edukasi dan demonstrasi latihan lansia meningkat pengetahuannya dan setelah dilakukan posttest para lansia mampu menjawab apa yang sudah dilakukan dan bagaimana cara menerapkannya di rumah. Pada saat dilakukan penyuluhan Posyandu Lansia Seruni 29 Jebres sebelum di beri penyuluhan dan edukasi dini tentang gangguan kualitas tidur dan management dengan *Benson's Relaxation Techniques* pengetahuan lansia kurang paham dan belum pernah mengetahui sebelumnya, sedangkan setelah di berikan penyuluhan edukasi dini dan simulasi tentang angguan kualitas tidur dan management dengan *Benson's Relaxation Techniques* nilai rata-rata pengetahuannya menjadi tambah paham. Penggunaan *Benson's Relaxation*

*Techniques* dan media pembelajaran berbasis leaflet dan diskusi, serta demonstrasi latihan bersama, akan membuat pencapaian tujuan pendidikan dini ini lebih mudah.

Setelah dilakukan demonstrasi dan pelatihan *Benson's Relaxation Techniques* secara langsung, para lansia dapat merasakan manfaat yang signifikan dari manfaat *Benson's Relaxation Techniques*. *Benson's Relaxation Techniques* ini dapat membantu mengurangi kecemasan, serangan hiperventilasi, sakit kepala, nyeri punggung, angina pektoris, hipertensi, gangguan tidur, dan stres (Budiarti, 2020). Teknik relaksasi Benson, yang merupakan teknik pernafasan yang menggabungkan keyakinan yang dipegang untuk relaksasi, terbukti dapat membantu orang tua untuk mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik. Faktor pelepas dihasilkan oleh hipotalamus, yang memicu perasaan rileks kortikotropin (CRF). Kemudian CRF muncul. Produksi hipofisis meningkat karena POMC, atau pro-opioid Melano Cort, meningkatkan produksi enkephalin medula adrenal. Kelenjar pituitari juga melepaskan endorfin, neurotransmitter yang memengaruhi suasana hati dan relaksasi. Peningkatan enkephalin dan beta-endorfin memenuhi kebutuhan untuk tidur, sehingga orang tua merasa nyaman dan rileks saat tertidur (Supratman, 2024).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kami dapat mengatakan bahwa program pengabdian masyarakat ini dapat memberikan manfaat dan pengalaman baru kepada orang tua berdasarkan evaluasi yang kami lakukan selama kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selain itu, dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan orang dewasa dalam menjaga kualitas tidur mereka sendiri dalam kasus di mana mereka mengalami keluhan gangguan kualitas tidur yang memburuk. Dengan mendapatkan data pre-test dan post-test, orang dewasa dapat mempraktikkan sendiri dan menjawab pertanyaan yang diberikan dengan mendapatkan hasil 100% post-test dan 0% sebelum pre-test. Mengingat tingkat wawasan para lansia yang membutuhkan perhatian khusus, hasil evaluasi dan respons yang baik dari para lansia terhadap program pengabdian masyarakat ini harus dilaksanakan secara berkala. Hal ini diperlukan agar masalah yang dikeluhkan oleh para lansia dapat terkontrol dengan baik dan benar. Pada akhirnya para lansia memiliki gambaran dan informasi serta meningkat pengetahuannya mengenai gangguan yang terjadi pada lansia dan bagaimana cara mencegahnya setelah kami melakukan penyuluhan pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayunda Febria Sari, Aliva Rena Putri Rokhiyah, & Didik Iman Margatot. (2024). Edukasi Dini Dan Simulasi Pertolongan Pertama Manajemen Fraktur. *Empowerment Journal*, 4(1), 36–42. <https://doi.org/10.30787/Empowerment.V4i1.1441>
- 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).
- 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>

- 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>
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019a). 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>
- Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal Of Geriatric*, 2(2), 55. <https://doi.org/10.24853/Mujg.2.2.55-61>
- Sumarsih, G., Mansur, A. R., & Freska, W. (2021). Pelatihan Teknik Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Wisma Cinta Kasih. *Warta Pengabdian Andalas*, 28(4), 466–473. <http://Wartaandalas.Lppm.Unand.Ac.Id/Index.Php/Jwa/Article/View/943>
- Supratman, H. K. A. B. (2024). Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16, 1287–1294.
- Widyaningrum, D. A. (2021). Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Dan Kesepian Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid-19 (Benson Relaxation Therapy Toward Sleep Quality And Kesepian Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid-19). *Journal Of Nursing Care*, 6(1), 7–11. <http://inc.stikesmaharani.ac.id/index.php/jnc/article/view/232>
- Yusriana, Afrizal, Syofiah, P. N., & Fitri, Y. (2021). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 140–149.