

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BIROMARU DESA KALUKUBULA**

SKRIPSI



**CINDY ALVIONITA LAUO
201701102**

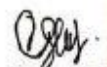
**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2021**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru Desa Kalukubula adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada STIKes Widya Nusantara Palu.

Palu, September 2021


Cindy Alvia

201701102



ABSTRAK

CINDY ALVIONITA LAUO Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru Desa Kalukubula. Dibimbing oleh JUWITA MELDASARI TEBISI dan SAKA ADHIJAYA PENDIT.

Gangguan kualitas tidur merupakan salah satu keluhan yang paling sering ditemukan pada lanjut usia. Gangguan kualitas tidur yaitu dimana seseorang merasa sulit untuk memulai tidur dan sering terbangun pada dini hari. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang diperoleh dari wawancara dengan Perawat, didapatkan bahwa keluhan gangguan tidur yang dialami lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti penyakit, stress, dan kelelahan pada saat bekerja. Salah satu cara non farmakologi yang dapat dilakukan untuk memperbaiki gangguan kualitas tidur lansia yaitu Teknik Relaksasi Benson. Relaksasi Benson berupa Relaksasi yang menggabungkan teknik pernapasan dengan kepercayaan spiritual seseorang yang dapat membuat tubuh menjadi rileks. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis apakah adanya pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur lansia di wilayah Puskesmas Biromaru Desa Kalukubula. Jenis penelitian ini kuantitatif menggunakan rancangan *One group pretest-posttest design*, jumlah populasi sebanyak 56 orang dan jumlah sampel sebanyak 14 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebesar (85,7%) kualitas tidur lansia yang baik setelah dilakukan Relaksasi Benson. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon's* dengan $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh teknik Relaksasi Benson terhadap Kualitas tidur lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru Desa Kalukubula. Disarankan pihak Puskesmas agar terus menerapkan teknik relaksasi Benson kepada para lansia yang memiliki gangguan tidur sehingga dapat mengurangi gangguan tidur yang dialami.

Kata Kunci : Relaksasi Benson, Kualitas Tidur, Lansia

ABSTRACT

CINDY ALVIONITA LAUO. *The Effect Of Benson Relaxation Technique Toward Sleep Quality Of Elderly In Biromaru Public Health Center (PHC), Kalukublua Village. Guided By JUWITA MELDASARI TEBISI and SAKA ADHIJAYA PENDIT.*

Sleep quality disorder is one of the most complaining toward elderly. Sleep quality disorder which in someone having difficulties in starting the sleep and wake up early morning. Based on pre study result through interview with nurses found that sleep disorder complaining of elderly influenced by some factors such as diseases, stress and exhausted while working. One of nonpharmacology that could improve the sleep disorder of elderly is Benson Relaxation Technique. Benson Relaxation is the relaxation that combined by respiration technique with personal spiritual faith to promote the body relax. The aims of research to analyse whether have the effect of benson relaxation technique toward sleep quality of elderly in Biromaru Public Health Center (PHC), Kalukublua Village. This is quantitative research by used rancangan One group pretest-posttest design, total of population is 56 people and only 14 sampling that taken by Purposive Sampling technique. Based on research result found that about 85,7% the elderly have good sleep quality after performing the Benson Relaxation. Data analysed by Wilcoxon's test with $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$). So, it conclude that have the effect of benson relaxation technique toward sleep quality of elderly in Biromaru Public Health Center (PHC), Kalukublua Village. Suggestion for Public Health Center should perform the Benson Relaxation Technique toward sleep quality of elderly who have sleep disorder to reduce it.

Keyword : Benson Relaxation, Sleep Quality, Elderly



**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BIROMARU DESA KALUKUBULA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Ners
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wilayah Nusantara Palu



**CINDY ALVIONITA LAUO
201701102**

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2021**

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BIROMARU DESA KALUKUBULA

SKRIPSI

CINDY ALVIONITA LAUO
201701102

Skripsi Ini Telah Diujikan Tanggal, 11 Oktober 2021

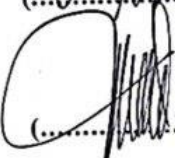
Ns. Afrina Januarista, S.Kep., M.Sc.
NIK. 20130901030


(.....)

Ns. Juwita Meldasari Tebisi, S.Kep., M.Kes
NIK. 20120901026


(.....)

Ns. Saka Adhijaya Pendit, S.Kep., M.Kep
NIK. 20190901102


(.....)

Mengetahui,
Ketua STIKes Widya Nusantara Palu


Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes.
NIK. 20080901001

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Tuhan yang maha esa karena atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi tepat pada waktunya dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru Desa Kalukubula”.

Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis mendapat banyak bantuan dan arahan dari berbagai pihak pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua Petrison Lauo dan Nonce Sahema yang telah mengasuh, membesarkan, mendidik dan memberikan doa restu serta adikku Shany Pricilia, Devin Sebastian (Alm), dan Aldi Sahema yang telah memberikan dukungan moril maupun materil kepada penulis. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Widyawaty L. Situmorang, B.Sc., M.SC., Selaku Ketua Stikes Widya Nusantara
2. DR. Tigor Situmorang, M.H.,M.Kes, Selaku Ketua STIKes Widya Nusantara Palu
3. Ns. Yuhana Damantalm, S.Kep., M.Erg, Selaku Ketua Program Studi Ners,
4. Ns. Afrina Januarista, S.Kep., M.Sc., Selaku Penguji utama yang telah bersedia meluangkan waktunya menguji dan mengarahkan penulis dalam penyusunan Skripsi.
5. Ns. Juwita Meldasari Tebisi, S.Kep., M.Kes., Selaku Pembimbing I saya yang setiap saat meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi
6. Ns. Saka Adhijaya Pendit, S.Kep., M.Kep., Pembimbing II yang setiap saat meluangkan waktunya untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
7. Terima kasih kepada semua responden yang telah bersedia menjadi responden dalam pengambilan penelitian yang peneliti telah dilaksanakan sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir.

8. Bapak / Ibu Dosen dan seluruh staf STIKes Widya Nusantara Palu yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan keterampilan selama penulis mengikuti pendidikan.
9. Puskesmas Biromaru yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru
10. Terima kasih teman-teman angkatan 2017 yang telah memberikan support serta semangat dalam penyusunan skripsi ini.
11. Teristimewa Wali Kelas saya Ibu Ni Ketut Kariani, S.KM., M.Kes Terima kasih Ibu telah memberikan dukungan serta motivasi kepada Anak Walinya (Kelas C Angkatan 2017).
12. Terkhusus penulis ucapkan terima kasih kepada kekasih hati Renaldy B. Sumangkut telah menjadi pendengar dan pendukung yang terbaik.
13. Rezky Amalia sahabat saya. Terima kasih sudah menjadi teman & saudara terbaik selama menempuh perkuliahan ini.
14. Terkhusus Penulis ucapkan Terima kasih kepada Moh. Rezky Huzal HS. Dengan penuh Kesabaran dan pengorbanan membantu penulis demi terselesaikannya skripsi ini.
15. Terima kasih juga untuk Teman-teman terbaik saya Kelas C Angkatan 2017 terkhususnya Sriyani, Tika, Inna dan Hari.
16. Teman-Teman KKN (Kelompok 8) di Desa Beka Kec.Marawola Kab.Sigi (Filda, Inry, Wawa, Ria, Kepin, Dekwar, Ipal, Ani, Ka Dita dan Ka Hanifah) yang senantiasa selalu memberikan dorongan motivasi agar terselesaikannya penulisan skripsi ini.

Kepada semua pihak yang tidak penulis sebutkan satu persatu, semoga Allah SWT berkenan membalasnya dan semoga Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Palu, 11 Oktober 2021

Cindy Alvionita Lauo
201701102

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
HALAMAN JUDUL SKRIPSI	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	5
B. Kerangka Konsep	17
C. Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	19
B. Tempat dan waktu penelitian	20
C. Populasi dan Sampel Penelitian	20
D. Variabel Penelitian	21
E. Definisi Operasional	21
F. Instrumen Penelitian	22
G. Teknik pengumpulan data	24
H. Analisis Data	25

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil	28
B. Pembahasan	30

BAB V SIMPULAN & SARAN

A. Simpulan	35
B. Saran	35

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Lamanya waktu tidur	11
Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan usia	28
Tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan Jenis Kelamin	29
Tabel 4.3 Distribusi responden berdasarkan Pekerjaan	29
Tabel 4.4 Kualitas tidur lansia sebelum dilakukan relaksasi	29
Tabel 4.5 Kualitas tidur lansia setelah dilakukan relaksasi	30
Tabel 4.6 Pengaruh teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia di wilayah kerja puskesmas biromaru desa kalukubula	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep	18
Gambar 3.1 Alur Penelitian	27

DAFTAR LAMPIRAN

1. Jadwal Penelitian
2. Surat Permohonan Pengambilan data Awal di
3. Surat Balasan Pengambilan data awal
4. Surat Izin melaksanakan penelitian
5. Surat permohonan menjadi responden
6. Kuesioner penelitian
7. SOP Relaksasi Benson
8. Formulir persetujuan menjadi responden
9. Master tabel
10. Analisa data
11. Surat balasan selesai penelitian
12. Dokumentasi penelitian
13. Daftar riwayat hidup
14. Lembar bimbingan proposal

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organisation* (WHO), Lansia atau usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Penuaan bukanlah penyakit, melainkan proses yang berangsur-angsur mengarah pada menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh¹. Batasan umur pada lansia diklasifikasikan menjadi usia pertengahan (*middle age*) adalah umur 45-59 tahun, lanjut usia pertama (*elderly*) yaitu umur 60-74 tahun, lanjut usia tua kedua (*old*) yaitu umur 75-90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) yaitu diatas umur¹. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *Aging Process*, dimana *Aging Process* adalah proses alami yang terjadi serta adanya penurunan fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain.

Berdasarkan data *National Sleep Foundation* tahun (2020) insomnia dapat mempengaruhi 30% - 40% lansia yang ada di dunia². Berdasarkan penelitian Dania (2019) mengatakan bahwa pada lansia di Indonesia yang memasuki usia 70 tahun didapatkan 22% memiliki keluhan tentang masalah tidur dan 30% dari usia tersebut juga mengalami terbangun pada malam hari³. Sedangkan di Sulawesi Tengah memiliki prevalensi lansia yang mengalami gangguan tidur sebanyak 16,67⁴. Dengan bertambahnya usia, akan besar kemungkinan seseorang akan mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial. Masalah yang sangat mendasar pada lanjut usia adalah masalah kesehatan yang merupakan akibat proses degenerasi⁵.

Proses degenerasi pada lansia, salah satunya menyebabkan waktu tidur yang efektif semakin berkurang, dan menyebabkan tidak tercapainya kualitas tidur yang adekuat dan berbagai macam keluhan tidur⁵. Gangguan tidur pada lansia antara lain sering terbangun di malam hari, bangun pada dini hari, sulit tidur dan rasa lelah di siang hari.

Gangguan tidur merupakan salah satu keluhan yang paling sering ditemukan pada lanjut usia. Gangguan tidur yaitu dimana seseorang merasa sulit untuk memulai tidur. Gangguan tidur yang terjadi yaitu lamanya waktu tidur atau kualitas tidur yang tidak sesuai⁶. Keadaan tidur yang berkualitas adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani oleh seseorang menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun di pagi hari⁴. Ada beberapa dampak serius yang terjadi apabila pada lansia tidak mencukupi kebutuhan tidurnya, misalnya mengantuk di siang hari, gangguan atensi dan memori, dan penurunan kualitas hidup⁵.

Berbagai cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi permasalahan pada lansia atau meningkatkan kualitas tidur, salah satunya relaksasi. Relaksasi merupakan pengaktifan dari saraf parasimpatis yang menstimulus turunnya semua fungsi, dinaikan oleh sistem saraf simpatis dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis. Ketika seseorang mengalami gangguan tidur, maka ada ketergantungan pada otak sehingga dengan mengaktifkan saraf parasimpatis dengan teknik relaksasi maka secara otomatis ketergantungan berkurang sehingga seseorang dengan mudah untuk masuk ke kondisi tidur. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah gangguan pemenuhan tidur adalah menggunakan Teknik relaksasi benson.

Relaksasi benson merupakan Teknik latihan nafas untuk memusatkan perhatian pada suatu kata fokus dengan menyebutkan kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar, membuat tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman. Kelebihan relaksasi benson dari pada relaksasi lainnya adalah Latihan relaksasi benson merupakan salah satu metode dengan hemat biaya dan mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping, dan juga Teknik ini lebih mudah dilakukan oleh lansia⁷.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Indah Maulida dkk (2017) di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang menjelaskan

terapi relaksasi benson berpengaruh terhadap insomnia pada lansia. Penelitian yang serupa dilakukan Flora Sijabat (2019) menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap gangguan kualitas tidur lansia, juga didukung oleh Penelitian Rahman Dkk (2019) yang menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia, sehingga pada penelitian ini merekomendasikan relaksasi benson sebagai bahan pertimbangan untuk lansia yang mengalami gangguan tidur (insomnia).

Berdasarkan hasil Studi Pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Biromaru didapatkan data dari tanggal 22 Januari 2019 – 17 Maret 2021 jumlah lanjut usia yang berkunjung ke Puskesmas Biromaru berjumlah 56 lansia, dan melalui wawancara dengan 5 lansia 4 diantaranya mengalami gangguan tidur seperti : susah untuk memulai tidur dan sering terbangun dini hari. Keluhan lain yang dialami lansia hasil wawancara dengan perawat di posyandu dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti penyakit, stress, dan kelelahan pada saat bekerja.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada tenaga medis di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru Desa Kalukubula, didapatkan hasil bahwa pihak puskesmas tidak pernah melakukan terapi apapun terhadap lansia yang datang dengan keluhan tentang insomnia, perawat hanya memeriksa dan memberikan obat berdasarkan keluhan yang dikatakan pasien.

Berdasarkan pernyataan diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh Teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur di wilayah kerja Puskesmas Biromaru Desa Kalukubula.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh dari Teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru Desa Kalukubula”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dilakukan penelitian ini adalah menganalisis adanya “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru Desa Kalukubula”

2. Tujuan Khusus

- a. Diidentifikasi kualitas tidur lansia sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Benson Di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru Desa Kalukubula
- b. Diidentifikasi kualitas tidur lansia sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Benson Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru Desa Kalukubula
- c. Dianalisisnya pengaruh kualitas tidur lansia setelah dilakukan Teknik Relaksasi Benson Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru Desa Kalukubula

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Pengetahuan (Pendidikan)

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah referensi dan dapat menambah wawasan yang luas tentang pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan informasi tentang penanganan kualitas tidur menggunakan Teknik Relaksasi Benson.

3. Bagi Instansi tempat meneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan informasi dan masukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lanjut usia dengan pemberian Teknik relaksasi benson.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kholifah, Siti Nur, SKM, M.Kep SK. Keperawatan Gerontik. Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan; 2016.
2. Logan Foley. Sleep Foundation A Onecare Media Company [Internet]. 2020 [cited 2021 Jul 29]. Available from: <https://www.sleepfoundation.org/insomnia>
3. Danirmala D, Ariani P. Angka Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar, Bali Tahun 2015. E-Jurnal Med Udayana. 2019;8(1):27.
4. Khairul Imam JNWU. Gambaran Gangguan Tidur Pasien Yang Berkunjung Di Posko Kesehatan Unriyo Di Huntara Balaroa, Palu, Sulawesi Tengah Tahun 2018. Med Respati J Ilm Kesehat. 2019;14(1):70.
5. Chasanah N, Supratman S. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Surakarta. J Ber Ilmu Keperawatan. 2018;11(1):10–8.
6. Rahayu Putri W. Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Bhakti Kencana Kota Palembang Tahun 2020. POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG; 2020.
7. Sijabat F. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Gangguan Kualitas Tidur Pada Lansia. J Heal Reprod [Internet]. 2019;4(2):9–21. Available from: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JRH/article/view/957/811>
8. Sari R, Arneliwati, Utami S. Perbedaan Tingkat Depresi antara lansia yang tinggal di PSTW dengan lansia yang tinggal di tengah keluarga. 2015;Vol 2 No 2:1444–53.
9. Dewi, Sofia Rhosma SKN. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Deepublish; 2014. 115 p.
10. Wicaksono DW, Yusuf A, Widyawati IY. Analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. :46–58.
11. Rafknowladge. Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya. Jakarta, Indonesia: PT Elex Media Komutindo; 2004.
12. Mayuri NS. Strategi Tidur Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Terhadap Hipertensi Dini. J Inkofar. 2018;1(2):74–80.
13. Sumirta IN, Laraswati AI. Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia. Politek Kesehat Denpasar. 2017;1–10.
14. Anggarwati ESB, Kuntarti K. Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Wanita melalui Kerutinan Melakukan Senam Lansia. J Keperawatan Indones. 2016;19(1):41–8.
15. Rahman HF, Handayani R, Sholehah B. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson

- Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *J SainHealth*. 2019;3(1):15.
16. Sulistiyani C. Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Kesehat Masy [Internet]*. 2012;1(2):280–92. Available from: <https://media.neliti.com/media/publications/18762-ID-beberapa-faktor-yang-berhubungan-dengan-kualitas-tidur-pada-mahasiswa-fakultas-k.pdf>
 17. Hastuti RY, Sari DP, Sari SA. Pengaruh Melafalkan Dzikir terhadap Kualitas Tidur Lansia. *J Keperawatan Jiwa*. 2019;7(3):303.
 18. Arnata AP, Lestari P, Keperawatan F, Ngudi U. Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabuapten Semarang. *Indones J Nurs Res*. 2018;1(1):1–14.
 19. Saleh, Lalu Muhammad D. Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Air Traffic Controller (ATC). Yogyakarta: Deepublish; 2019. 56 p.
 20. Yanti D, Efi K. Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Luka Post Seksio Sesaria. *COPING (Community Publ Nursing) [Internet]*. 2018;3(1):1–7. Available from: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/10834>
 21. Saleh, Arman Yurisaldi, MS S. Berzikir untuk Kesehatan Syaraf. Jakarta Selatan: Hikaru Publishing; 2018. 164 p.
 22. Benyamin NC. Spiritualitas Dalam Doa Bapa Kami. *J Abdiel Khazanah Pemikir Teol Pendidik Agama Kristen, dan Musik Gereja*. 2018;2(2):32–42.
 23. Manusama, Yesika Magdalena D. Simbol-Simbol Religius Yang Terdapat Dalam Sakramen di Gereja Katolik. Universitas Sam Ratulangi; 2019.
 24. Allyssa Prameswari Kirana. Gayatri Mantram Dan Kesehatan Mental [Internet]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Universitas Negeri Syarif Hidayatullah; 2019. Available from: http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
 25. Afriani R. Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat Universitas Islam Negeri (Uin) Syarif Hidayatullah 2008 M. 2008;
 26. Wulansari N, Hartoyo M, Wulandari. Efektifitas Teknik Relaksasi Benson dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Yang Dilakukan Perawatan Ulkus Diabetik Di RSUD Tugurejo. 2016;1–10.
 27. Siyoto, Sandu, SKM. MK, Sodik, M Ali M. dasar metodologi penelitian.pdf. Ayup, editor. Yogyakarta: Literasi Media Publishing; 2015.
 28. Dewi L, Nathania S. Pengukuran Aspek Kepuasan Konsumen Le Fluffy

Dessert. *J Bisnis Terap.* 2018;2(01):61–72.

29. Nursalam. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Metode Penelitian.* Jakarta, Indonesia: Salemba Medika; 2008.
30. Sasmita Y. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kebugaran Pada Lansia Di Karang Werda Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember.* 2019.
31. Tahun KB, Kadek NI, Astria R. *Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung Tahun 2016.* Universitas Udayana Denpasar; 2016.
32. Ernawati, Syauly A, Haisah S. *Gambaran Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi.* 2017;2(disitasi 2019 Maret 6):5. Available from: <http://repository.unja.ac.id/2381/1/JURNAL.pdf>
33. Silvanasari IA. *Faktor-Faktor Yang berhubungan Dengan Kualitas tidur yang buruk pada lansia Di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember.* Universitas Jember; 2012.
34. Atmojo JT, Putra MM, Astriani NMDY, Dewi PIS, Bintoro T. *Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.* *Interes J Ilmu Kesehat.* 2019;8(1):51–60.
35. Bangun FR. *Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa tahap akademik tingkat awal di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara [Internet].* Universitas Sumatera Utara; 2021. Available from: <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/42951>
36. D Novitasari, Aryana. *Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Benson Relax Tech Stress level, Elder people.* 2013;1(2):186–95.
37. Dakoir Fajar S. *hubungan beban kerja dengan kualitas tidur pada petani karet PT. Perkebunan Nusantara XII Di kecamatan Ajung Kabupaten Jember.* Digital Repository Universitas Jember. Universitas Jember; 2021.
38. Rahayu R. *Gambaran Kelelahan Kerja pada Petani Rumput Laut di Kecamatan Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng [Internet].* UIN Alauddin Makassar; 2017. Available from: <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/7592/>