

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON PADA LANSIA
DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI WILAYAH
KERJA UPTD PUSKESMAS SEKAR JAYA
TAHUN 2025**



WESI NATALIA
NIM : PO.71.20.2.21.045

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KEMENTRIAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BATURAJA
TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON PADA LANSIA
DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI WILAYAH
KERJA UPTD PUSKESMAS SEKAR JAYA
TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan



WESI NATALIA
NIM : PO.71.20.2.21.045

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KEMENTRIAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BATURAJA
TAHUN 2025**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) tahun 2021 melaporkan bahwa, jumlah lansia di dunia diperkirakan akan meningkat secara signifikan, dengan proyeksi bahwa pada tahun 2050, populasi orang berusia 60 tahun ke atas akan mencapai 2,1 miliar, yang merupakan hampir dua kali lipat dari jumlah saat ini. Peningkatan ini menunjukkan tantangan besar bagi sistem kesehatan global dalam menyediakan layanan yang memadai untuk memenuhi kebutuhan kesehatan dan kesejahteraan lansia. Menurut Badan Pusat Statistik 2022, Melaporkan jumlah penduduk lansia di Indonesia 10,48 % sebanyak 65,56 % kelompok lansia muda (60-69 Tahun) 26,76 % lansia madya (70-79 Tahun) pada kelompok lansia tua 7,69% (80 tahun keatas). (Badan Pusat Statistik Republik Indonesia 2022).

World Health Organization (WHO) Tahun 2020 mencatat sekitar 18% populasi mengalami gangguan tidur. Menurut National Sleep Foundation sekitar 67% dari 1.508 orang di Amerika yang berusia 65 tahun keatas mengalami masalah tidur, sekitar 7,3% lansia Di Indonesia penduduk usia 60 tahun mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang paling umum, dengan perkiraan setiap tahun sekitar 20%-50% lansia melaporkan mengalami

gangguan tidur. Sebanyak 17% juga dilaporkan mengalami gangguan tidur serius (Wulandari Nita et. al., 2025).

Pada Provinsi Sumatra Selatan khususnya di Kabupaten Ogan Komering Ulu (OKU), Belum tersedia data tentang gangguan pola tidur terapi demikian gangguan pola tidur masalah yang sering dijumpai pada lansia pada usia 60 tahun keatas (Kemenkes, 2022). Sedangkan dari data pemerintah Kabupaten Ogan Komering Ulu pada tahun 2023 yang di peroleh dari data kunjungan posyandu lansia dan puskesmas di dapatkan sebanyak 23.854 orang (83,8 %) dari jumlah lansia yang di tetapkan sebesar 28,474 orang laki-laki 10.386 orang (75%) dan Perempuan 13.468 orang (91,2%). Berdasarkan persentase layanan lansia di kabupaten OKU tahun 2023 meningkat sebesar ((16,2 %) di bandingkan dengan tahun lalu ,Berdasarkan data dari puskesmas sekar jaya pravalensi lansia sebanyak 68% (Pemkab OKU 2023).

Gangguan tidur, yang mencakup masalah seperti sulit dalam memulai tidur, tidur yang tidak nyenyak. Gangguan tidur ini tidak hanya mempengaruhi kualitas dan kuantitas waktu tidur, mengganggu aktivitas sehari-hari (Dayuningsih et al.,2023). Berbagai faktor mempengaruhi tidur Faktor Psikologis seperti depresi dan kecemasan, penyakit, lingkungan, obat-obatan, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, faktor sosial seperti isolasi, serta perubahan fisiologis yang terjadi akibat proses penuaan, yang semuanya dapat mempengaruhi kualitas tidur. Gangguan tidur dapat memiliki risiko lebih tinggi terjadinya penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan jantung (Andriawi 2021).

Salah satu terapi non farmakologi metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia adalah Terapi Relaksasi Benson. Metode ini telah terbukti efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur melalui teknik pernapasan dalam dan sugesti positif. Dengan memfokuskan perhatian pada pernapasan dan menghilangkan pikiran negatif, terapi ini membantu individu mencapai keadaan relaksasi yang lebih baik, yang sangat penting untuk mempersiapkan tubuh dan pikiran sebelum tidur pada lansia cenderung lebih mendekatkan diri pada Tuhan, dan karena itu teknik relaksasi benson lebih cocok untuk tahap ini untuk di gunakan (Sumarsih Gusti dan Mansur Rahman 2021). Penelitian menunjukkan bahwa penerapan Terapi Relaksasi Benson secara rutin dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi lansia, termasuk peningkatan kualitas tidur dan pengurangan gejala kecemasan. Dengan mengintegrasikan teknik ini ke dalam rutinitas harian, lansia dapat merasakan peningkatan dalam kesehatan mental dan fisik mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Sari, 2021).

Dilihat dari hasil studi kasus terdahulu di atas maka penulis tertarik melakukan studi penerapan terapi relaksasi benson pada lansia dengan gangguan pola tidur di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sekarjaya Tahun 2025”

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Penerapan Terapi Relaksasi Benson pada Lansia Dengan Gangguan Pola Tidur Diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Sekar Jaya 2025?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan gambaran penerapan teknik relaksasi Benson pada Lansia dengan gangguan pola tidur di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sekar Jaya Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan Pengkajian tentang penerapan teknik relaksasi Benson pada Lansia dengan gangguan pola tidur di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sekar Jaya Tahun 2025.
- b. Mendeskripsikan Diagnosa Keperawatan penerapan teknik relaksasi Benson pada Lansia dengan gangguan pola tidur di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sekar Jaya Tahun 2025.
- c. Mendeskripsikan Intervensi Keperawatan penerapan teknik relaksasi Benson pada Lansia dengan gangguan pola tidur di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sekar Jaya Tahun 2025
- d. Mendeskripsikan Implementasi penerapan teknik relaksasi Benson pada Lansia dengan gangguan pola tidur di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sekar Jaya Tahun 2025.
- e. Mendeskripsikan Evaluasi penerapan teknik relaksasi Benson pada Lansia dengan gangguan pola tidur di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sekar Jaya Tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Klien/ Keluarga dan Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan terapi relaksasi benson pada lansia dengan gangguan pola tidur.

2. Manfaat Bagi Perkembangan Ilmu

Diharapkan studi kasus ini bisa dijadikan motivasi untuk meningkatkan mutu serta wawasan dan menjadi referensi

3. Manfaat Bagi UPTD Puskesmas Sekarjaya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan didalam memberikan terapi non farmakologi pada pasien yang mengalami gangguan pola tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriawin (2022). *Intervensi Terapi Murotal Pada Pasien Yang Mengalami Prioritas Masalah Tidur*
- Badan Pusat Statistic 2022.Satatistik Penduduk Lanjut Usia 2022.Badan Pusat Statistik<https://Www.Bps.Go.Id/Id/Publication/2022/12/27/375f1d1d9b41aa69be4c65c/Statistik-Penduduk-Lanjut-Usia-2022.Html>
- Bahtiar Dkk.(2023) *Keperawatan Gerontik* .Cetak Pertama.Makassar.PT.Nas Media Indonesia
- Dayuningsih et al.,(2023) *Terapi Murotal Dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia*.Jurnal Of Telenursing 5 (2) 2684-8988
- Ervan .E Dan Elly .N (2021) *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia* .Jurnal Penelitian Terhadap Kesehatan 8(2)
- Hidayat.A.A (2021). *Keperawatan Dasar 1* .Cetak Pertama Surabaya .Health Books Publishing
- Isrofah.S et al., (2023) *Buku Ajar Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia Cetak Pertama* Jambi. PT Sonpedia Publishing Indonesia
- Mardani et al., (2024) *Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Lansia*.Jurnal Of Qulit 4(2) 123-130
- Mujaidi Rachmah (2022).*Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.Cetak Pertama .Mojokerto.Stikes Majahpahit
- Uliyah Musrifatul, &Hidaya, A.A. (2015). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*.Health Books Publishing
- Nasrullah .T. (2016).*Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1* (1 st ed) CV.TRANS INFO MEDIA
- Nurhayati et al., (2020) *Hubungan Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia Hipertensi*.Jurnal Keperawatan 5(2) 122-136
- Pemerintahan Kabupaten Oku.(2023) *Dinas Kependudukan Dan Pencatatan Sipil Kabupaten Oku*
- Sahar et al., (2020). *Efektivitas Relaksasi Benson Dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia DI PSTW AU MABAJI GOWA* 6(1)

- Sari.D.W.I et al., (2021). *Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia*. Jurnal Umj.2(2) 2721-6837
- Shintania Debby et al., (2022) *Ilmu Dasar Keperawatan 1* .Cetak Pertama Jawa Tengah CV.Pradina Pustaka
- Sukmawati .A.S et al., (2023). *Buku Ajar Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia* .Cetak Pertama PT SON PEDIA PUBLISING
- Sumarsih Gusti Dan Mnsur Rahman (2021) *Pelatihan Teknik Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Wisma Cinta Kasih*.Jurnal Pengembangan Dan Penerapan Iptek 8(1) 466-473
- Sunarti Sri at al., (2019) *Prinsip Dasar Kesehatan Lanjut Usia (Geriatrik)*. Cetak Pertama.Malang TIM UB PRESS
- Tim Pokja Pedoman SPO Keperawatan DPP PPNI. (2021). *Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia
- Tim Pokja .SDKI PPNI.(2016).Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia Jakarta : DPW PPNI
- Tim Pokja SIKI PPNI.(2018).Standar Intervensi Keperawatan Indonesia .Jakarta : DPW PPNI
- Tim Pokja SLKI PPNI.(2018).Standar Luaran Keperawatan Indonesia Jakarta :DPW PPNI
- Wahyu .D.I.S et al., (2022). *Efektifitas Terapi Benson Pada Lansia Yang Insomnia Dengan Penyakit Tidak Menular*. Jurnal Ners 9 (1) 811-819
- Wijayanti et al., (2015) *Asuhan Keperawatan Gerontik*.Cetak Pertama Yogyakarta .CV ANDI OFFO SET
- Wulandari Nita et al ., (2025). Efektifitas Terapi Benson Pada Lansia Yang Insomnia Dengan Penyakit Tidak Menular Di Psyandu Dawuh.Jurnal Ners 9(1) 1

