

The Influence of Benson's Relaxation on Reducing Sleep Disorder in Elderly Women *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Pengurangan Gangguan Tidur Pada Wanita Usia Lanjut*

Atika Nanda Umami Khoiriyah¹, Rismawati², Luluk Khusnul Dwihestie^{3*}
¹⁻²⁻³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Estu Utomo, Indonesia
***Corresponding Author:** lulukhusnul3@gmail.com

Received: 9 Juni 2024; Revised: 11 Juni 2024; Accepted: 15 Juni 2024

ABSTRACT

Elderly is a period where organs decrease in size and function so causing discomfort. Physical and psychological changes have an impact on the complaints experienced by the elderly. Common problems include decreased appetite, hearing and vision loss, decreased concentration and thinking skills, and difficulty sleeping, especially at night. Sleep disorders are conditions of poor quality sleep, easily awakened and occur within a certain period of time. This study aims to determine the effect of non-pharmacological methods of benson therapy on reducing sleep disorder complaints in the elderly at the elderly posyandu, Godean, Butuh, Tenganan, Semarang Regency. This type of research is quantitative with a quasi-experimental research design (one group pretest posttest design). The research population was elderly who experienced sleep disorders, sampling techniques using purposive sampling, so that a sample of 30 people aged 45-59 years was obtained. Data was collected used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The analysis test used univariate analysis and bivariate analysis with the Wilcoxon test ($\alpha=0.05$). The results of this study found that before being given Benson therapy, majority of the elderly experienced sleep disorders in the rather bad category of 13 respondents (43.3%), and after being given Benson therapy, majority of the elderly experienced sleep disorders in the fairly good category of 18 respondents (60.0%). The result of p-value $0.000 < \alpha = 0.05$ so that it is concluded that there is an effect of Benson relaxation on reducing sleep disorder in the middle age category elderly at the elderly posyandu in Godean, Butuh, Tenganan, Semarang Regency.

Keywords: *Elderly, Benson's Therapy, Sleep Disorder*

ABSTRAK

Lansia merupakan masa dimana organ-organ mengalami penurunan ukuran dan fungsi sehingga menimbulkan ketidaknyamanan. Perubahan fisik dan psikologis berdampak pada keluhan yang dialami lansia. Permasalahan yang umum terjadi yaitu menurunnya nafsu makan, gangguan pendengaran dan penglihatan, konsentrasi dan kemampuan berfikir menurun, dan sulit tidur terutama di malam hari. Gangguan tidur adalah kondisi tidur yang tidak berkualitas, mudah terbangun dan terjadi dalam kurun waktu tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh non-pharmacological methods terapi benson terhadap pengurangan keluhan sleep disorder pada lansia di posyandu lansia Dusun Godean Desa Butuh Kecamatan Tenganan Kabupaten Semarang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian quasi eksperimen (*one grup pretest posttest design*). Populasi penelitian adalah lansia yang mengalami gangguan tidur, teknik sampling menggunakan purposive sampling, sehingga didapatkan sampel sejumlah 30 orang berusia 45-59 tahun. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index

(PSQI). Uji analisis menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji Wilcoxon ($\alpha=0,05$). Hasil: Hasil penelitian diketahui bahwa sebelum diberikan terapi benson, sebagian besar lansia mengalami gangguan tidur kategori agak buruk yaitu 13 responden (43,3%), dan setelah diberikan terapi benson, sebagian besar lansia mengalami gangguan tidur pada kategori cukup baik yaitu 18 responden (60,0%). Simpulan: Hasil p-value $0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga disimpulkan ada pengaruh relaksasi benson terhadap pengurangan sleep disorder pada lansia kategori middle age di posyandu lansia Dusun Godean, Butuh, Tengaran, Kabupaten Semarang.

Kata Kunci: Gangguan Tidur, Lansia, Terapi Benson

LATAR BELAKANG

Lanjut usia merupakan tahapan kehidupan dimana seseorang memasuki usia 60 tahun ke atas. Pada tahapan ini terjadi penurunan fungsi organ tubuh dan produktifitas (Hidayat & Amir, 2021). Proses penuaan pada masa lansia merupakan hal fisiologis. Batasan-batasan lanjut usia, ada empat tahapan yaitu: usia pertengahan (*middle age*) usia 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) usia 60-74 tahun, usia tua (*old*) usia 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) >90 tahun (Maulinda *et al.*, 2017).

Tahapan lansia dikaitkan sebagai periode dimana seseorang mulai memasuki masa tidak produktif yang disebabkan menurunnya stamina secara fisik maupun kemampuan sosial. Hal ini berakibat pada munculnya permasalahan kesehatan yang dikeluhkan lansia, seperti sulit beristirahat terutama di malam hari, mudah cemas, sering memikirkan hal-hal kecil, naiknya tekanan darah, serta gula darah (diabetes) (Sari *et al.*, 2022). Ketidaknyamanan tersebut dapat diatasi secara farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu terapi non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi rasa cemas, kesulitan beristirahat, dan hipertensi dapat dilakukan dengan metode relaksasi benson (Novalina *et al.*, 2023).

Keluhan sulit tidur adalah hal wajar yang dialami lansia, bahkan prevalensinya mencapai 60% dari jumlah lansia. Seringkali dikeluhkan lansia susah tidur di malam hari, sering terbangun, dan tidak bisa tidur kembali sampai dini hari. Jika tidak ditangani, masalah ini dapat menyebabkan gangguan emosional dan kesehatan fisik (Arifin *et al.*, 2022). Kesulitan tidur sering disebut *sleep disorder*, diakibatkan pada tahapan lansia mulai menurun interaksi sosial dengan sesama (pensiun dari pekerjaan). Selain itu, aktifitas sehari-hari berkurang dikarenakan tubuh mudah merasa lelah, dan stamina tubuh juga berbeda sehingga mudah terserang penyakit. Banyak hal berkaitan dengan perubahan fisik dan psikologis tahapan lansia. Dikaitkan dengan kehilangan pasangan sebagai *support system* terdekat (suami/istri meninggal dunia), hingga pendapatan yang rendah dan berdampak pada ketidakseimbangan pemenuhan kebutuhan sehari-hari (Khairani *et al.*, 2022).

Kesulitan tidur pada lansia dipengaruhi oleh faktor fisik, psikososial, lingkungan, dan gaya hidup. Jika terdapat keluhan kesehatan fisik misalnya batuk, perut kembung, kram dan pegal pada tubuh, menyebabkan tidur menjadi tidak pulas. Selain itu, gaya hidup lansia yang terbiasa tidur di siang hari, juga berpengaruh terhadap berkurangnya rasa mengantuk saat malam hari (Wulansari

et al., 2019). Dampak dari *sleep disorder* yaitu mudah tersinggung, khawatir berlebihan, sampai stres. Terlebih pada lansia, gangguan tidur dapat menimbulkan penyakit penyerta semakin tidak terkontrol (Wijayanti & Husain, 2023).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) peningkatan jumlah penduduk lansia sesuai data Kemenkes RI pada tahun 2019-2024 termasuk pada klasifikasi penduduk lanjut usia (*aging society*) dengan jumlah lansia lebih dari tujuh persen dari total keseluruhan penduduk. Diperkirakan pada tahun 2045, akan memasuki klasifikasi *super aged society* dengan peningkatan jumlah mencapai 21% (Eswanti & Sunarno, 2022). Di provinsi Jawa Tengah didapatkan jumlah lansia sebanyak 13,6% dan menempati urutan kedua terbanyak setelah Daerah Istimewa Yogyakarta (14,5%) (Lestari *et al.*, 2021).

Penelitian Khairani *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa keluhan sulit tidur di malam hari pada lansia, semakin parah jika ada suara bising di lingkungan sekitar. Lansia bisa terbangun hingga lebih dari empat kali dalam semalam. Jenis kelamin juga berpengaruh terhadap keluhan gangguan tidur. Perempuan lebih mudah merasa cemas dan sering memikirkan sesuatu, sehingga lebih dominan lansia perempuan yang mengalami gangguan tidur jika dibandingkan dengan laki-laki. Menurut Rahman *et al.*, (2019) upaya non-farmakologis lebih aman dan meminimalkan efek samping. Terapi relaksasi benson terbukti efektif mengurangi rasa cemas dan menjadikan lansia lebih rileks.

Berdasarkan studi pendahuluan di Dusun Godean, Desa Butuh, Kecamatan Tenganan, Kabupaten Semarang pada bulan Maret 2023, terdapat 63 lansia. Dari hasil wawancara kepada 10 lansia dengan didampingi oleh ketua posyandu lansia, didapatkan 9 lansia mengeluhkan sulit tidur baik di malam hari maupun siang hari. Sehingga hanya 1 lansia saja yang tidak mengalami gangguan sulit tidur. Selain itu, sebanyak 5 lansia mengatakan bahwa hal ini mengganggu, namun lansia tidak mengetahui bagaimana cara mengatasinya. Untuk mengatasi sulit tidur, ada lansia yang mengonsumsi obat yang dibeli di apotik, dan ada juga yang menonton TV hingga tertidur. Dari 10 orang lansia, belum pernah ada yang mencoba menerapkan terapi non-farmakologis relaksasi benson untuk mengatasi keluhan sulit tidur. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap pengurangan gangguan tidur (*sleep disorder*) pada lansia di posyandu lansia Dusun Godean Desa Butuh, Kecamatan Tenganan, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan rancangan penelitian pre-eksperimen (*one grup pretest-posttest design*). Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang mengalami masalah gangguan tidur berumur 45-59 tahun. Tehnik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu lansia yang mengalami gangguan tidur, usia *middle age* (45-59 tahun), dan mampu berkomunikasi dengan baik. Kriteria eksklusi yaitu lansia yang mempunyai gangguan fungsi pendengaran, sehingga didapatkan sampel sejumlah 30 lansia dengan gangguan tidur (*sleep disorder*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2023. Lokasi penelitian di Posyandu lansia Dusun Godean, Desa Butuh, Kecamatan Tenganan, Kabupaten Semarang. Instrumen penelitian menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PQSI). Skala data yaitu ordinal dengan kategori sangat baik, cukup baik, cukup buruk, dan sangat buruk. Penelitian ini menggunakan uji analisis univariat dan bivariat dengan uji non-parametrik Wilcoxon Rank Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Hasil penelitian didapatkan data karakteristik lansia berdasarkan jenis kelamin mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 lansia (53,3%) disajikan sebagai berikut:

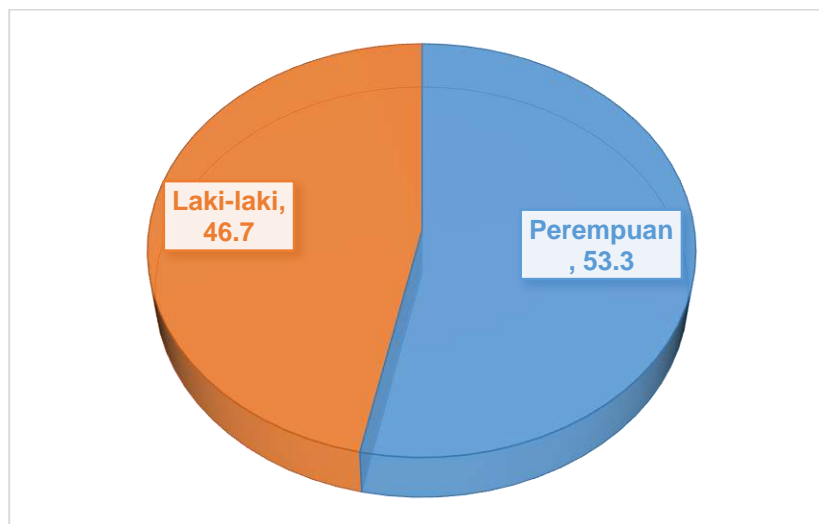


Diagram 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan uji analisis univariat didapatkan hasil pre-test dan posttest mengenai gangguan tidur pada lansia yaitu sebagai berikut:

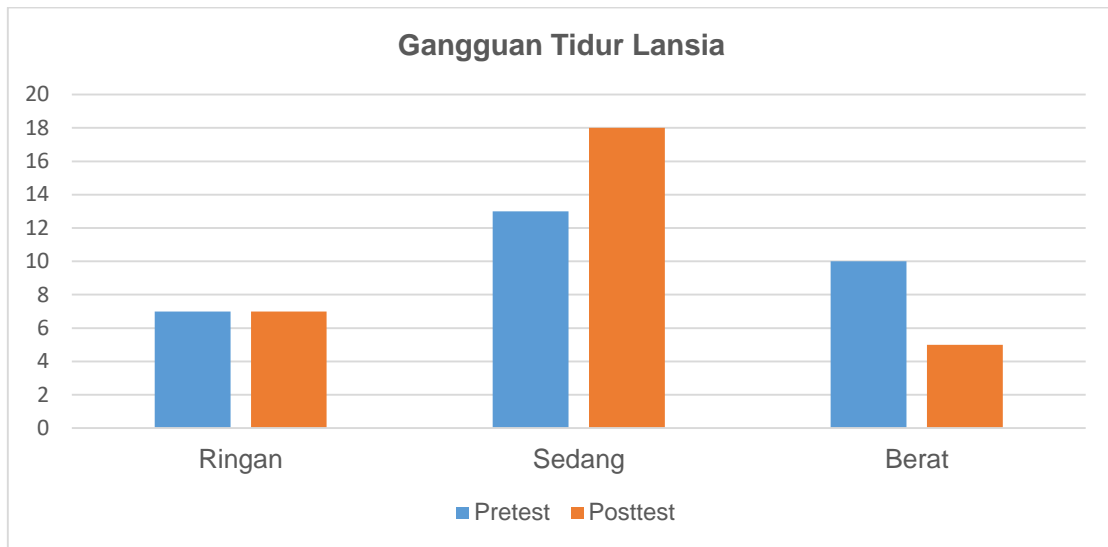


Diagram 2. Hasil pretest-posttest gangguan tidur pada lansia

2. Hasil Bivariat

Pengaruh terapi relaksasi Benson pada lansia dalam mengatasi gangguan tidur (*sleep disorder*) berdasarkan uji wilcoxon rank test, yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Tabulasi silang pengaruh terapi relaksasi benson terhadap gangguan tidur pada lansia

Gangguan tidur	Ringan		Sedang		Berat		z-score	p-value
	f	%	f	%	f	%		
Pretest	7	23.3	13	43.3	10	33.4	-4.719	0.000
Posttest	7	23.3	18	60.0	5	16.7		

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa Uji Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan hasil Asymp. sig. (2-tailed) $0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_a diterima yang berarti ada pengaruh perlakuan relaksasi benson terhadap pengurangan *sleep disorder* pada lansia kategori *middle age* di posyandu lansia Dusun Godean Desa Butuh.

Pembahasan

1. Gangguan Tidur Lansia Sebelum Terapi Relaksasi Benson

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 30 responden lansia yang mengalami gangguan tidur (*sleep disorder*) dengan kategori ringan terdapat 7 responden (23,3%), sedang 13 responden (43,3%), dan berat sebanyak 10 responden (33,3%). Sehingga disimpulkan bahwa sebagian besar lansia mengalami gangguan tidur dengan kategori sedang sebesar 43,3%. Hal ini disebabkan lansia belum mengetahui cara mengatasi gangguan sulit tidur yang dialami.

Lansia cenderung mengalami gangguan sulit tidur dikarenakan proses penuaan yang fisiologis berkaitan dengan perubahan hormonal menyebabkan lansia membutuhkan waktu yang lebih lama untuk memasuki *deep sleep*. Namun, sebagian besar lansia tidak mengetahui bagaimana cara mengatasi keluhan tersebut (Hasibuan & Hasna, 2021). Keluhan gangguan sulit tidur juga dipengaruhi oleh kurang aktivitas fisik dan olahraga. Tubuh yang jarang bergerak akan menyimpan cadangan energi sehingga menyebabkan lansia sulit tidur pada malam hari. Keluhan sleep disorder ini perlu penanganan agar tidak berdampak pada kesehatan fisik dan mental lansia (Wijayanti & Husain, 2023).

Kesulitan tidur di malam hari menandakan kurangnya waktu istirahat lansia. Hal ini akan memperburuk penurunan daya ingat lansia, seperti mudah lupa, konfusi, dan disorientasi (Wulansari, 2019). Sebagian besar perempuan cenderung lebih sering mengalami mimpi buruk, kesulitan tidur, dan sering terbangun di malam hari. Secara psikologis, mekanisme koping pada perempuan jauh lebih rendah dibandingkan laki-laki. Perempuan akan mempertimbangkan banyak hal dalam penyelesaian masalah. Pemikiran terhadap hal-hal kecil seringkali terbawa hingga malam hari dan meningkatkan gangguan sulit tidur (Khairani *et al.*, 2022).

2. Gangguan Tidur Lansia Setelah Terapi Relaksasi Benson

Hasil penelitian diketahui bahwa dari 30 responden lansia setelah diberikan perlakuan terapi relaksasi benson didapatkan gangguan tidur kategori ringan terdapat 7 responden (23,3%), sedang 18 responden (60,0%), dan berat sebanyak 5 responden (16,7%). Sehingga disimpulkan bahwa sebagian besar lansia mengalami gangguan tidur dengan kategori sedang sebesar 60,0%,

namun terjadi perbaikan yang semula gangguan tidur berat sebanyak 10 lansia menjadi 5 lansia. Meskipun demikian, masih terdapat 5 lansia dalam kategori gangguan tidur berat dikarenakan stres yang dialami belum bisa dikelola secara baik. Secara keseluruhan, perlakuan terapi benson terbukti dapat menurunkan keluhan gangguan tidur yang dialami lansia.

Kualitas tidur lansia dipengaruhi beberapa faktor, antara lain ingin buang air kecil, mimpi buruk, kedinginan di malam hari, dan sulit tidur meskipun sudah lama berbaring di tempat tidur. Berkurangnya waktu istirahat dapat meningkatkan tekanan darah pada lansia, sehingga lansia mengalami hipertensi. Faktor psikologis misalnya kecemasan tentang permasalahan pribadi juga turut berpengaruh pada gangguan tidur lansia (Novalina *et al.*, 2023).

Terapi relaksasi benson yang diterapkan pada lansia berfungsi meningkatkan kenyamanan dan ketenangan pikiran sehingga lansia lebih cepat memasuki *deep sleep* (Hidayat & Amir, 2021). Terapi benson merupakan pengobatan non-farmakologi yang efektif menurunkan rasa nyeri dan meningkatkan kualitas tidur. Terapi benson juga dapat dikombinasikan dengan musik untuk menciptakan suasana yang nyaman saat beristirahat (Tamarah *et al.*, 2023).

3. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Gangguan Tidur Pada Lansia

Hasil penelitian membuktikan bahwa ada perbedaan skala gangguan tidur (*sleep disorder*) pada lansia sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terapi relaksasi benson dengan nilai Asymp. sig. (2-tailed) 0,000. Perlakuan terapi relaksasi benson diberikan selama 2 kali sehari, yaitu pagi dan sore dengan durasi 10 menit, dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Sebagian besar lansia mengatakan bahwa melalui terapi relaksasi benson, menciptakan ketenangan pikiran dan mudah beristirahat.

Ketenangan pikiran berdampak pada penurunan tingkat kecemasan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi, sehingga gangguan tidur menjadi berkurang. Hal ini perlu diyakini oleh lansia, bahwa *overthinking* justru akan berdampak pada memburuknya kesehatan. Lansia mengatakan terapi benson ini relatif mudah diterapkan dan tidak memerlukan biaya serta waktu yang lama. Namun demikian, terapi benson perlu dilakukan secara rutin untuk mendapatkan

manfaat yang lebih optimal. Lansia menerapkan terapi benson sesuai arahan peneliti yaitu berada di posisi yang nyaman dan tidak diselingi aktifitas lain.

Sejalan dengan penelitian Gharehbaghi *et al.*, (2024) bahwa penerapan terapi relaksasi benson dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gejala depresi. Hal ini berkaitan dengan aktivasi respon relaksasi, pengurangan stres, dan peningkatan persiapan menjelang istirahat malam. Didukung penelitian Ismail *et al.*, (2022) pengobatan teknik relaksasi benson direkomendasikan sebagai upaya meningkatkan *mood* dan regulasi hormon. Latihan pernapasan dan teknik relaksasi berpengaruh positif dalam memperbaiki disfungsi usus, hipersensitivitas lambung, dan rasa nyeri. Relaksasi yang dilakukan dengan benar dan teratur dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan kondisi tubuh sehingga menyebabkan gangguan tidur termasuk peningkatan penggunaan obat-obatan. Keluhan ini perlu dikaji berhubungan dengan riwayat kesehatan lansia, gaya hidup, pola makan, dan faktor lingkungan. Diperlukan dukungan keluarga sehingga lansia dapat menerima keadaannya dan lebih tenang dalam menghadapi perubahan yang terjadi pada dirinya (Rarasta *et al.*, 2018).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap gangguan tidur pada lansia di posyandu lansia dusun Godean, Butuh, Tenganan, Kabupaten Semarang. Terapi relaksasi benson dilakukan dua kali sehari saat pagi dan sore hari dengan durasi 10 menit, selama 3 hari berturut-turut. Hasil uji wilcoxon rank test didapatkan nilai asymp.sig. (2-tailed) sebesar 0,000.

Saran

Diharapkan lansia dapat menerapkan terapi relaksasi benson secara benar dan teratur untuk mengatasi keluhan gangguan tidur terutama di malam hari. Dukungan keluarga merupakan hal penting dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia. Tenaga kesehatan juga dapat memberikan edukasi kesehatan bahwa upaya non-farmakologis terapi benson efektif menurunkan keluhan kecemasan dan sulit tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, H., Boy, E., Rizki, D., Sitepu, A., Rangkuti, Z. A., Lailatu, A., Armadi, I. A., Krisna, A. P., Hafianty, F., & Meliala, A. A. (2022). Prevalensi Insomnia pada Perempuan Lanjut Usia: Studi Berbasis Komunitas. *Jurnal Implementa Husada*, 3(1), 6–11. <https://doi.org/10.30596/jih.v3i1.11632>
- Eswanti, N., & Sunarno, R. D. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kunjungan Lansia Dalam Kegiatan Posyandu Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 190–197. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1317>
- Gharehbaghi, M., Mirhosseini, S., Minaei-Moghadam, S., Salari, M., Grimwood, S., & Vaghee, S. (2024). Benson relaxation technique to address sleep quality and aggression among patients with bipolar type I disorder: A randomized clinical trial study. *Heliyon*, 10(9), e30648. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e30648>
- 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>
- Ismail, A., Saad, A. E., Fouad Abd-Elrahman, N. A., & Abdelhalim Elfahl, A. M. (2022). Effect of Benson's relaxation therapy alone or combined with aerobic exercise on cortisol, sleeping quality, estrogen, and severity of dyspeptic symptoms in perimenopausal women with functional dyspepsia. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 26(22), 8342–8350. https://doi.org/10.26355/eurrev_202211_30367
- Khairani, N., Juanita, & Rahmawati. (2022). Gambaran Insomnia Pada Lansia di Kota Banda Aceh. *JIM Fkep*, VII(1), 106–111. <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/viewFile/20609/10084>
- Lestari, S., Suyanto, E., Ardhianna, S., (2021). Analisis Gender Terhadap Profil Penduduk Lanjut Usia di Jawa Tengah Tahun 2019. *Prosiding Seminar*. <http://jurnal.lppm.unsoed.ac.id/ojs/index.php/Prosiding/article/viewFile/1477/1283>
- Maulinda, I., Candrawati, E., & Adi, R. C. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang. *Journal Nursing News*, 2(3), 580–587.
- Novalina, A., Subekti, I., & Sepdianto, T. C. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 09(01), 32–37.
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). 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>

- Rarasta, M., Ar, D., & Nita, S. (2018). Prevalensi Insomnia pada Usia Lanjut Warga Panti Werdha Dharma Bakti dan Tresna Werdha Teratai Palembang. *Jurnal Biomedik Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 4(2), 1–7.
- 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>
- Tamarah, E., Hidayah, N., Soleha, U., Santy, W. H., & Hasina, S. N. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Da Terapi Musik Untuk Penuruna Intensitas Nyeri Da Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Pasien Sindrom Koroner Akut. *Jurnal Keperawatan*, 15(September), 1071–1086.
<http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1046/717>
- Wijayanti, T., & Husain, F. (2023). Penerapan Senam Lansia Pada Lansia Insomnia Di Desa Pilangsari Kabupaten Sragen. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 3(3), 194–203. <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i3.2174>
- Wulansari, Mustain, M., & Ismiriyam, F. V. (2019). Pengaruh Terapi Beapreasi (Kombinasi Senam Otak dengan Relaksasi Benson) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia dengan Insomnia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 8–15.