

PENGARUH *BENSON'S RELAXATION TECHNIQUE* TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA

Rafika Prasasti, Asita Rohmah Mutnawasitoh

prasastirafika@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Sebagian besar lansia mengalami kualitas tidur yang buruk yang dapat mengakibatkan banyak permasalahan pada kesehatan pada lansia. *Benson's relaxation technique* dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. **Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh *benson's relaxation technique* terhadap kualitas tidur lansia di Desa Bugangin. **Metode :** Penelitian ini menggunakan *pre-post test non-equivalent control group design* dengan jumlah 38 subjek dibagi menjadi kelompok perlakuan 20 subjek dan kelompok kontrol masing 18 subjek. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, wawancara dan pengukuran PSQI. Intervensi *benson's relaxation technique* pada lansia dilakukan 2x sehari selama 1 bulan. Analisa data menggunakan uji pengaruh *Wilcoxon* dan uji beda pengaruh dengan *Mann Whitney*. **Hasil :** Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh pada kedua kelompok antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi, pada kelompok perlakuan nilai PSQI ($p=0.008$), sedangkan kelompok kontrol nilai PSQI ($p=0.014$). Terdapat perbedaan pengaruh antara kedua kelompok setelah diberi intervensi nilai PSQI ($p=0.022$). **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh pada masing-masing kelompok dan ada perbedaan pengaruh antara keduanya.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, *benson's relaxation technique*, PSQI