

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON DALAM MENGATASI GANGGUAN  
POLA TIDUR PADA LANSIA DI DESA JOGODAYOH KALIKOTES  
KELURAHAN KALIKOTES KECAMATAN KALIKOTES  
KABUPATEN KLATEN**

Bella Putri Afrilia, Anjar Nurrohmah, Ida Nur Imamah

[Bellaafri1ia708@gmail.com](mailto:Bellaafri1ia708@gmail.com)

[Diploma Keperawatan](#)

[STIKES' Aisyiyah Surakarta](#)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Gangguan pola tidur sering terjadi pada lansia, karena pada lansia mengalami perubahan fisik, mental, psikososial, dan perkembangan spiritualnya. Gangguan pola tidur pada lansia apabila tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan berbagai komplikasi. Pengobatan non farmakologi pada gangguan pola tidur yaitu Relaksasi Benson, merupakan gabungan antara teknik respons relaksasi dan system kenyamanan individu. **Tujuan :** Mendiskripsikan gangguan pola tidur sebelum dan sesudah di berikan Relaksasi Benson pada lansia. **Metode :** Penerapan ini merupakan penerapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penerapan deskriptif. Pengambilan sampel menggunakan kuesioner KSPBJ-IRS, dengan jumlah 2 responden. **Hasil :** Selama penerapan 2 kali seminggu selama 2 minggu sebelum dan sesudah dilakukan Relaksasi Benson Ny. J dengan skore 19 (Gangguan pola tidur berat) menjadi skore 11 (Gangguan pola tidur ringan) sedangkan pada Tn. M sebelum dilakukan Relaksasi Benson skore 19 (gangguan pola tidur berat) menjadi skore menjadi 8 (tidak mengalami gangguan pola tidur). **Kesimpulan :** Pemberian Relaksasi Benson mampu menurunkan gangguan pola tidur secara bertahap pada lansia di Desa Jogodayoh Kalikotes Kelurahan Kalikotes Kecamatan Kalikotes Kabupaten Klaten.

**Kata kunci :** *Gangguan pola tidur, lansia, Relaksasi Benson.*

