

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO

Siti Anisa Nugraha Putri, Hermawati

anisanugrahaputri@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Proses menua merupakan suatu kondisi yang normal, yang akan ditandai dengan perubahan fisik dan tingkahlaku yang dapat diprediksi dan terjadi pada semua orang saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologi tertentu. Prevalansi pada lanjut Kelompok usia 40 tahun hanya dijumpai 7% kasus yang mengeluh masalah tidur (hanya dapat tidur tidak lebih dari 5 jam sehari). Hal yang sama dijumpai pada 22% kasus pada kelompok usia 70 tahun. Pada Kelompok lanjut usia lebih banyak yang mengeluh terbangun lebih awal. Selain itu, terdapat 30% kelompok lansia yang berusia 70 tahun banyak yang mengalami terbangun di waktu malam hari. Gangguan tidur merupakan keadaan dimana terjadi perubahan kuantitas dan kualitas tidur yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan berdampak pada kualitas dan gaya hidup. Kualitas tidur merupakan keadaan tidur yang dijalani seorang individu untuk menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. **Metode:** Judul video yang dihasilkan yaitu terapi relaksasi Benson bagi penderita gangguan tidur untuk meningkatkan kualitas tidur melalui media video berisi tentang terapi relaksasi Benson. **Hasil:** Luaran berupa video tentang terapi relaksasi Benson. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi benson dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada penderita gangguan tidur dan pengguna *video* efektif sebagai media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi.

Kata Kunci: *Lansia, Kualitas tidur, Terapi Relaksasi Benson*