

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT
INSOMNIA PADA LANSIA DI RUANG AKAR WANGI
RSUD PANDAN ARANG BOYOLALI**

Linda Tri Utami¹, Sri Hartutik², Panggah Widodo³

Lindatriutami121@gmail.com

^{1,2}Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, ³RSUD Pandan Arang Boyolali

ABSTRAK

Latar Belakang : Insomnia merupakan fenomena yang sering terjadi pada lansia, perubahan pola tidur lansia disebabkan karena usia yang semakin menua, jenis kelamin perempuan, status perkawinan, kebiasaan merokok, konsumsi minuman berkafein, faktor medis, tekanan psikologis dan kebisingan sehingga diperlukan penatalaksanaan non-farmakologis yang salah satunya ialah terapi relaksasi benson. **Tujuan :** Mengetahui penerapan terapi relaksasi benson terhadap tingkat insomnia pada lansia di ruang akar wangi RSUD Pandan Arang Boyolali. **Metode :** Penerapan dilakukan dengan metode studi kasus kepada 2 responden, sesuai kriteria inklusi dan eklusi, instrumen penelitian menggunakan kuesioner IRS (*Insomnia Rating Scale*) untuk tingkat insomnia dan SOP Relaksasi Benson, selama 3 hari berturut-turut dalam sehari selama 30 menit pada waktu pagi hari. **Hasil :** Berdasarkan hasil penerapan yang sudah dilakukan, terdapat penurunan tingkat insomnia sebelum dan sesudah di lakukan terapi relaksasi benson. **Kesimpulan :** Terapi relaksasi benson dapat dijadikan sebagai salah satu teknik non-farmakologis atau intervensi mandiri pada pasien yang mengalami insomnia.

Kata Kunci : *Relaksasi Benson, Insomnia, Lansia*