

# **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

Maezaroh Afifah Saputri<sup>1</sup>, Zulfa Mahdiatur Rasyida<sup>2</sup>  
Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta  
[maezarohafifah.students@aiska-university.ac.id](mailto:maezarohafifah.students@aiska-university.ac.id)

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Hipertensi merupakan masalah yang paling umum di kalangan masyarakat. Hipertensi menjadi masalah yang sering terjadi pada lansia. Lansia dengan hipertensi sering disertai gangguan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan tekanan darah, sebaliknya hipertensi dapat menurunkan kualitas tidur. Diperlukan upaya non-farmakologis yang tepat dan aman dalam memperbaiki kualitas tidur yang buruk pada lansia yaitu dengan teknik relaksasi benson. **Tujuan :** Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan hasil kualitas tidur sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi benson. **Metode :** Penelitian ini menggunakan studi kasus terhadap 2 responden yang dilakukan selama 7 hari dalam 7 kali pertemuan dengan durasi 15 menit. **Hasil :** Penerapan teknik relaksasi benson didapatkan hasil skor kualitas tidur sebelum intervensi pada Ny. Y yaitu 17 sedangkan Ny. S yaitu 18, sesudah intervensi hasil skor pada Ny. Y yaitu 3 sedangkan Ny. S yaitu 3. **Kesimpulan :** Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur pada lansia hipertensi.

**Kata Kunci :** *lansia, hipertensi, gangguan\_pola\_tidur, relaksasi\_benson*