

ABSTRAK

Gangguan pola tidur merupakan salah satu masalah yang paling sering dikeluhkan oleh lansia. Dampak yang terjadi apabila lansia tidak mampu mencukupi kebutuhan tidurnya akan menyebabkan perubahan kepribadian dan perilaku seperti agresif, menarik diri, depresi, gangguan memori, gangguan mood, mudah lelah, disorientasi terhadap tempat dan waktu, koordinasi menurun, bicara tidak jelas, sering terjatuh. Tujuan penelitian ini melakukan penerapan relaksasi benson pada lansia insomnia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di RT 04 RW 01 Kwadengan Sidoarjo.

Desain penelitian ini menggunakan studi kasus dengan subjek yang digunakan yaitu satu lansia yang mengalami gangguan pola tidur. Penelitian ini dilakukan di Kwadengan RT 04 RW 01 Sidoarjo selama 3 hari. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik.

Hasil penelitian yang didapatkan setelah diberikan terapi relaksasi benson selama 3 hari dengan waktu 20 menit yaitu gangguan pola tidur mengalami penurunan.

Penerapan terapi relaksasi benson efektif dilakukan untuk mengurangi gangguan pola tidur pada lansia. Diharapkan terapi relaksasi benson dapat diberikan kepada lansia sebagai terapi nonfarmakologi untuk mengurangi gangguan pola tidur.

Kata Kunci : Lansia, Terapi Relaksasi Benson, Gangguan tidur