

## ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi. Seseorang mengalami gangguan tidur disebabkan oleh beberapa faktor antara lain stress, nyeri, cemas, kebisingan, mengkonsumsi makanan atau minuman yang mengandung kafein jika gangguan tidur sering terjadi dan berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikis. Tujuan penelitian adalah mengidentifikasi pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya.

Penelitian ini menggunakan desain *quasy eksperimen*. Populasi penelitian sebesar 42 klien lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya. Besar sampel 38 responden diambil secara *purposive sampling*. Variabel bebas adalah teknik relaksasi Benson, variabel tergangungnya pemenuhan kebutuhan tidur. Data dikumpulkan dengan mengisi lembar kuesioner dan *checklist*. Pengolahan data menggunakan uji statistik *independent sample t test*.

Hasil penelitian pada kedua kelompok sebelum diberikan teknik relaksasi Benson rata-rata pemenuhan kebutuhan tidur pada kelompok perlakuan 5,37 sedangkan pada kelompok kontrol 7,73. Setelah diberikan teknik relaksasi Benson rata-rata pemenuhan kebutuhan tidur pada kelompok perlakuan 6,47 sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata pemenuhan kebutuhan tidurnya 8,21. Hasil uji statistik *independent sample t test* dengan tingkat kemaknaan  $p = 0,185$  dimana  $p > 0,05$ . Maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia.

Mengingat pemberian teknik relaksasi Benson tidak berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan tidur, maka hendaknya perawat di panti Tresna Werda Hargo Dedali Surabaya dapat terus membantu dan menerapkan pada klien lansia yang mengalami gangguan tidur, dengan salah satu metode alternative teknik relaksasi Benson maupun teknik relaksasi lain yang lebih efektif.

**Kata kunci** : relaksasi Benson, pemenuhan kebutuhan tidur.