

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur*Literature Review***Hairunisa Agustina¹, taufik Septiawan²**

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

Kontak Email: hairunisaagustina14@gmail.com

Diterima: 19/7/21

Revisi: 16/10/21

Diterbitkan: 19/04/22

Abstrak

Tujuan studi: Untuk membuktikan adanya pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur berdasarkan *literature review*.

Metodologi: Pencarian jurnal menggunakan *Google Scholar/cendekia*, PUBMED. Dengan tahun publikasi 2016-2021. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah “teknik relaksasi benson” (*Benson’s Relaxation Technique*) AND “kualitas tidur” (*Sleep Quality*) AND “teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur” (*Benson’s Relaxation Technique In Sleep Quality*) sehingga didapatkan 15 jurnal penelitian untuk direview.

Hasil: Hasil dari pembahasan analisis *literature review* Dari 15 jurnal tentang pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur menunjukkan bahwa adanya pengaruh saat diberikan terapi relaksasi benson dalam meningkatkan kualitas tidur seseorang

Manfaat: pada penelitian ini dapat dipergunakan sebagai tinjauan pustaka dalam melakukan penelitian teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur.

Abstract

Purpose of Study: To prove the effect of Benson's Relaxation Technique on the Value of Sleep Quality in Hypertensive Patients based on a literature review.

Methodology: Journal search using Google Scholar/scholar, PUBMED. with the publication year 2016-2021. The keywords used in the search were “Benson's Relaxation Technique” AND “Sleep Quality” AND “Benson's Relaxation Technique In Sleep Quality”, so that 15 research journals were obtained to study reviews.

Research results: The results of the discussion of the literature review analysis From 15 journals about the effect of Benson relaxation techniques on sleep quality indicate that there is an influence when given Benson relaxation therapy in improving one's sleep quality.

Benefits: In this study it can be used as a literature review in conducting research on Benson relaxation techniques on sleep quality.

Kata kunci: Relaksasi Benson (*Benson Relaxation*), Kualitas Tidur (*Sleep Quality*).

1. PENDAHULUAN

Menurut Depkes pada tahun 2013 diketahui pada tahun 2001 ada suatu hal khusus kesehatan yaitu tentang melonjaknya jumlah lansia yang menyebabkan munculnya suatu hal degeneratif dengan penyakit tidak menular yaitu penyakit diabetes melitus, penyakit tekanan darah tinggi, serta adanya gangguan pada kesehatan jiwa seperti depresi, demensia (pelupa), gangguan kecemasan serta gangguan pada saat hendak tidur. Penyakit diatas ini akan mengakibatkan dampak munculnya permasalahan apabila hal tersebut tidak segera diatasi (Rahman et al., 2019).

Angka prevalensi insomnia atau gangguan kualitas tidur pada lansia yang ada di dunia mencapai angka sebesar 13-47% dengan proporsi angka sebesar 50-70% hal ini terjadi pada lansia diatas 65 tahun. Di dalam Indonesia angka prevalensi insomnia atau gangguan kualitas tidur pada seorang lansia mencapai angka yang lumayan tinggi yaitu sebesar 67%. Sedangkan pada lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur ringan sebesar 55,8% dan pada lansia dengan gangguan kualitas tidur sedang mencapai angka sebesar 23,3%. Pada kelompok lansia dengan rentan umur 40 tahun didapatkan sebesar 7% dengan kasus pada lansia dengan keluhan tentang gangguan kualitas tidur dimana dari mereka hanya dijumpai dengan durasi tidur tidak lebih dari 5 jam dalam. Kejadian serupa pula dijumpai pada kelompok lansia dengan rentan umur 70 tahun dengan angka sebesar 22%. Dalam kelompok lansia pula seringkali dijumpai tak terhitung yang mengeluhkan terkait dengan kondisi sukar terbangun lebih cepat pada pagi hari. Dan juga terdapat sebesar 30% pada kelompok lansia dengan rentan umur 70 tahun dengan keluhan sukar terbangun pada malam hari (Rudyana, 2018).

Fenomena pada masa sekarang ini tak terhitung sekali pada seseorang dengan keluhan kesulitan untuk tidur, sukar terbangun saat tidur di malam hari serta mengeluh pusing dan lemas di pagi hari saat bangun tidur. Salah satu faktor penting yang diperlukan dalam kesehatan serta dalam kualitas hidup seseorang yaitu durasi pola tidur atau kualitas tidur. Tidur ialah suatu kebutuhan seorang manusia yang sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari yang berguna untuk mengatasi terjadinya stress, mencegah kondisi kelelahan, mencegah berkurangnya energi, membantu memulihkan pikiran dan tubuh, dan guna agar dapat menikmati hidup secara sehat (Wijayanti et al., 2020).

Penyebab gangguan kualitas tidur ialah dikarenakan adanya masalah emosional yang tinggi, masalah kognitif, dan masalah fisiologis. Dimana ketiga faktor ini sangat berperan penting pada masalah disfungsi kognitif, kebiasaan yang buruk atau tidak sehat, serta penyebab dari masalah kualitas tidur. Pada sebagian lansia mengatakan kalau mereka seringkali mengalami masalah pada saat hendak tidur, sering terbangun saat malam hari menyebabkan mereka tidak dapat tertidur lagi, sehingga membuat mereka menjadi menghabiskan waktunya dalam keadaan mengantuk dan hanya ada sedikit waktu dalam bermimpi (Franciska, 2018).

Dalam kondisi tidur yang tidak normal hal ini terlibat dalam *patogenesis prehypertension nondipping* dimana gangguan hipertensi dapat mempengaruhi pada kualitas tidur seseorang sehingga hal ini dapat menyebabkan tingginya tekanan darah. Dalam kondisi kualitas tidur yang baik maka seseorang tidak perlu lagi merasakan kecemasan dan tidak perlu melakukan istirahat tanpa harus mengkonsumsi obat-obatan untuk mengatasi kondisi seperti ini karena akan terjadi dengan sendirinya (Ayunita, 2020).

Relaksasi adalah teknik pelaksanaan dari sistem saraf parasimpatis yang menstimulus terjadinya penurunan semua fungsi, ditingkatkan oleh sistem saraf simpatis yang kemudian menstimulus kenaikan semua fungsi yang dipindahkan oleh sistem saraf simpatis. Apabila seorang tengah menderita gangguan dalam tidurnya, hal ini diketahui karena terdapat ketergantungan dalam otak sampai dengan aktifnya sistem saraf parasimpatis menggunakan teknik relaksasi hingga secara otomatis ketergantungan dapat menghilang hingga membuat mereka merasa lebih gampang saat masuk ke kondisi tidur yang lebih nyaman. Oleh sebab itu, cara yang bisa digunakan untuk menangani gangguan kualitas tidur ialah dengan melakukan teknik relaksasi benson. Benson telah mengenalkan jenis terapi relaksasi ialah suatu terapi untuk membebaskan dari rasa nyeri, gangguan sulit tidur ataupun kegelisahan/kecemasan (Sijabat, 2019).

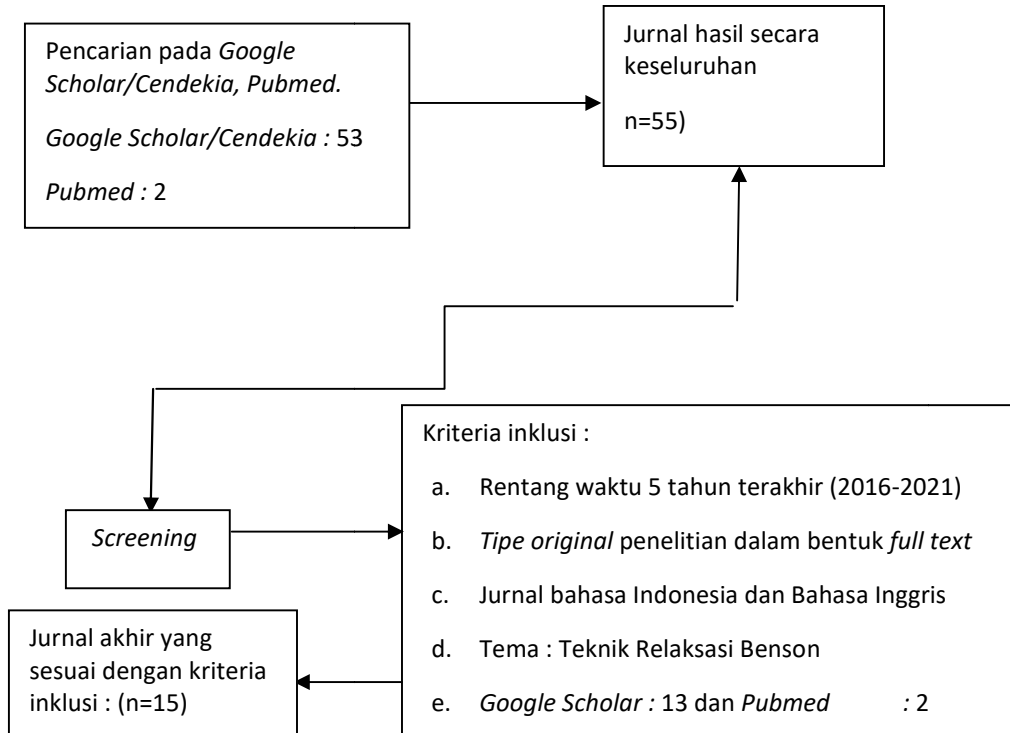
2. METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan ialah penelitian deskriptif dengan menggunakan desain penelitian *Pra-Eksperimental, Quasy Eksperimental* atau *Eksperimen Semu, Randomized Controlled Trial*. Pencarian jurnal artikel literature dengan menggunakan sistem pencarian yang ada di Google Scholar/Cendekia, Medline/PUBMED. dengan kata kunci (*keyword*) “teknik relaksasi benson” (*Benson’s Relaxation Technique*) AND “kualitas tidur” (*Sleep Quality*) AND “teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur” (*Benson’s Relaxation Technique In Sleep Quality*). Didapatkan 55 jurnal penelitian yang kemudian di *screening* berdasarkan kriteria inklusi yaitu dengan rentang waktu jurnal 6 tahun terakhir (2016-2021).

Setelah mendapatkan jurnal dan telah melakukan *screening*, akan dilakukan seleksi data dengan menggunakan *Reseach Appraisal Checklist* (RAC) pada jurnal. RAC dibuat agar dapat melakukan penilaian terhadap penulisan penelitian kuantitatif secara cermat dan sistematis. Di dalam penilaian RAC ada terdapat 50 kriteriayang mencakup penilaian judul, abstrak, masalah literatur, metodologi, analisis data, pembahasandansistematikpenulisanjurnal dimana setiap kriteria memiliki skor tersendiri.

Pada setiap kriteria memiliki rentang nilai skor 1-6. Skor 1 diartikan bahwa kriteriatidak bisa ditemukandi dalamartikel sedangkanskor6 diartikan bahwakriteriaditemukansecara lengkapdanjelasdidalamartikel. Terdapat3 kategoriberdasarkanjumlahnilaiskoryaitu *Superior* (205-306 Point), *Average* (103-204Point), dan *BelowAverage* (0-102 Point).

Gambar 3.1 Flow Gram



HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian jurnal yang telah dilakukan telaah sebagai berikut:

No	Author	Thn	Judul	Volume, angka	Metode (Desain, Sampel, Variabel, instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian
1	Flora Sijabat	2019	Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Gangguan Kualitas Tidur Pada Lansia	Vol.4, no.2	D: <i>Quasy Eksperimen one group pretest-posttest design</i> S: <i>total sampling</i> . Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang. V: terapi relaksasi benson, kualitas tidur (insomnia) I: tensimeter dan kuesioner PSQI A: <i>wilcoxon sign rank test</i>	Dari hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian terapi relaksasi Benson terhadap gangguan kualitas tidur (insomnia) pada lansia di Panti Werda Joyah Uken Aceh Tengah dengan nilai p value sebesar 0,000 (p value < 0,05).
2	Indah Maulinda	2017	Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang	Vol.2, no.3	D: <i>quasy eksperiment, case control</i> S: <i>purposive sampling</i> dengan populasi sebanyak 23 responden, dan sampel sebanyak 20 responden, 10 responden kelompok kontrol dan 10 responden kelompok perlakuan V: relaksasi benson, kualitas tidur I: kuesioner A: <i>mann-withney U Test</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh penggunaan terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia hasil analisis data dengan menggunakan uji Mann-whitney U Test diketahui sig=0,000 ≤ 0,05 maka terdapat perbedaan bermakna antara dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di posyandu permadi Tlogomas kota Malang.
3	Mulyanti Roberto Muliantino	2018	Relaksasi Benson Untuk Durasi Tidur Pasien Penyakit Jantung Koroner	Vol.3, no.3	D: <i>quasy eksperimental control group pretest posttest design</i> . S: Sampel sebanyak 29 responden, <i>consecutive sampling</i> V: relaksasi benson, durasi tidur I: pengumpulan data menggunakan DASS (<i>Depression Anxiety and Stress Scale</i>) untuk depresi dan lembar <i>sleep diary</i> untuk durasi tidur. A: <i>uji wilcoxon</i>	Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan rerata durasi tidur yang signifikan antara sebelum dan setelah dilakukan intervensi relaksasi Benson pada kelompok intervensi (p value < 0,001). hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu terapi modalitas bagi perawat untuk mengatasi masalah durasi tidur pendek pada pasien penyakit jantung koroner.
4	Sri Franciska	2018	Pengaruh Teknik	Vol.3, no.1	D: <i>pre-eksperimental dengan design one group</i>	Hasil penelitian menunjukkan sebelum

			Relaksasi Benson Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Srikandi Wilayah Pilang Kelurahan Sumbersari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang		<p><i>pretest and posttest design.</i> S: Besar sampel sebanyak 21 orang menggunakan <i>total sampling.</i> V: teknik relaksasi benson, pemenuhan kebutuhan tidur I: Peneliti menggunakan kuesioner A: uji chi square.</p>	<p>dilakukan teknik relaksasi benson, pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia ditemukan sebagian besar 10 orang lansia (47,62%) dikategorikan kurang, sesudah dilakukan teknik relaksasi benson, pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia ditemukan sebagian besar 18 orang lansia (85,72%) dikategorikan baik, sedangkan hasil analisis T- Test didapatkan nilai terhitung lebih besar dari ttabel (4,572) dengan nilai signifikan $0,000 < \alpha (0,05)$ yang berarti data dinyatakan signifikan dan menerima H1. Artinya ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut usia di Posyandu Lansia. Lansia diharapkan untuk tetap melakukan teknik relaksasi benson untuk dapat memenuhi kebutuhan tidur.</p>
5	Lono Wijayanti	2020	Pengaruh Meditasi Diiringi Musik Religi Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi di RW 2 Desa Gadung Driyorejo Gersik	Vol.13, no.1	<p>D: <i>quasy eksperiment pre-post control group design</i> S: Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi sejumlah 60 dan sampel yang digunakan 52 responden menggunakan tehnik <i>simple random sampling.</i> V: meditasi diiringi musik religi dan kualitas tidur I: Instrumen penelitian menggunakan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> dalam bentuk kuesioner untuk mengukur kualitas tidur. A: uji <i>wilcoxon</i> dan <i>mann whitney</i></p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi diperoleh kualitas tidur pretest dan posttest berdasarkan uji Wilcoxon test didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), dan pada kelompok kontrol nilai $p=1,000$. Berdasarkan uji Mann-Whitney diperoleh nilai $p = 0,000$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan perubahan kualitas tidur antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi secara signifikan. Meditasi diiringi musik religi berdampak positif terhadap kualitas tidur. Penggunaan meditasi diiringi musik religi dapat dipertimbangkan</p>

						sebagai salah satu intervensi dalam memperbaiki kualitas tidur yang dapat dilaksanakan secara rutin bahkan setiap hari khususnya pada penderita hipertensi.
6	Aml Ahmed Mohammed ELmetwaly	2020	Benson Relaxation Technique: Reducing Pain Intensity, Anxiety level and Improving Sleep Quality among Patients Undergoing Thoracic Surgery	Vol.11, no.4	D: <i>quasy eksperimental</i> S: <i>purposive sampling</i> , 160sampel. V: benson relaxation, pain intensity, anxiety, sleep quality I: Empat alat yang digunakan; Alat I: Lembar kuesioner wawancara penilaian mencakup data pribadi dan kesehatan yang relevan, Alat II: Kuesioner Rasa Sakit McGill Bentuk Singkat (SFMPQ), Alat III: Skala Kualitas Tidur Groningen (GSQS) dan Alat V: Skala Kecemasan dan Depresi Rumah Sakit (HADS) A: Analisis data dilakukan dengan uji Chi square, koreksi Monte Carlo, Uji t Student, ANOVA dengan pengukuran berulang, koefisien Pearson, Uji Friedman, dan Regresi.	Adapun faktor yang paling sering mempengaruhi tingkat kualitas tidur pada pasien yang menjalani operasi toraks yang mencerminkan bahwa, tingkat nyeri merupakan faktor pertama yang dapat mempengaruhi tingkat kualitas tidur pada nilai $P < 0,001$, sedangkan faktor kedua adalah pasien. jenis kelamin pada nilai $P 0,007$, selain faktor ketiga dan keempat adalah kualifikasi pasien dan kecemasan rumah sakit, sedangkan usia bukan merupakan faktor yang signifikan terhadap kualitas tidur. Studi menyimpulkan bahwa, teknik relaksasi Benson memiliki peningkatan positif dalam tingkat nyeri, kualitas tidur dan kecemasan & depresi di antara kelompok studi yang menerapkan teknik relaksasi Benson. Selain itu, faktor paling umum yang dapat mempengaruhi tingkat kualitas tidur pasien tersebut adalah rasa sakit.
7	Samah E. Masry	2017	Effect of Benson's Relaxation Technique on Night Pain and Sleep Quality among Adults and Elderly Patients Undergoing Joints	Vol.7, no.04	D: <i>eksperimen semu</i> . S: <i>purposive sampling dari 100 pasien</i> . V: <i>benson's relaxation technique, sleep quality</i> I: kuesioner. A: dianalisis uji <i>chi square</i> .	Hasil utama penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor nyeri yang dialami subjek pada kelompok penelitian dibandingkan subjek pada kelompok kontrol setelah dilakukan intervensi. Selain itu, ada hubungan yang signifikan secara statistik antara skor nyeri sampel yang diteliti dan usia mereka. Kesimpulan:

			Replacem nt Surgery			Teknik relaksasi Benson memiliki efek positif dalam mengurangi nyeri pasca operasi dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien dewasa dan lansia yang menjalani operasi penggantian sendi.
8	Rini Purwanti	2020	The Effect of Religious Relaxation Therapy on Improving Sleep Quality of Patients Chronic Kidney	Vol.19, no.01	D: <i>Quasy Eksperiment Design</i> dengan rancangan <i>control group pretest-posttest design</i> . S: sebanyak 60 klien yang direkrut dengan teknik alokasi random sampling. V: religious relaxation therapy, sleep quality I: kuesioner <i>Indeks kualitas tidur Pittsburgh (PSQI)</i> A: uji wilcoxon sign rank dan uji mann withney	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi religi terbukti memiliki kualitas tidur yang lebih baik (73,3%) sedangkan kelompok kontrol cenderung stagnan. Terapi religi terbukti berpengaruh positif terhadap kualitas tidur dengan nilai p = 0,000. Terapi relaksasi religi memberikan efek positif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik yang menjalani pengobatan hemodialisa.
9	Nur Baharia Marasabesy	2020	Benson's Relaxation Therapy and Sleep Quality among Elderly at a Social Institution in Inakaka, Indonesia	Vol.15, no.2	D: <i>quasy experimental study design with pre-post test with control group</i> S: seluruh warga Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka Kota Ambon Provinsi Maluku yang berjumlah 46 orang. Subjek penelitian dibagi menjadi 2 kelompok misalnya 29 orang lansia bangunan "A" sebagai kelompok eksperimen dan 19 lansia bangunan "B" sebagai kelompok kontrol. V: Benson's Relaxation Therapy, skeep quality I: wawancara menggunakan formulir indeks kualitas tidur (PSQI) "Pittsburg", 8 yang meliputi tujuh komponen nilai kualitas tidur, seperti onset tidur laten, durasi tidur, cukup tidur, gangguan tidur, obat tidur, disfungsi siang hari, kualitas tidur subjektif. A: uji-t independen dan	Penelitian ini menemukan bahwa terapi relaksasi Benson mampu meningkatkan kualitas tidur lansia secara signifikan (p-value = 0,046), dan tidak ada perbedaan bermakna antara jenis kelamin, usia dan penyakit yang diderita pada kualitas tidur lansia (p-value > 0,05). Terapi relaksasi Benson mampu meningkatkan kualitas tidur lansia khususnya di Panti Sosial Inakaka. Terapi relaksasi Benson dapat meningkatkan kualitas tidur lansia secara signifikan di Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka di Ambon, Maluku, yang ditunjukkan dengan penurunan Nilai PSQI global. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin, usia, jenis kualitas tidur lansia.

					uji analisis multivariat varians	
10	Theresia Uli Porman Purba	2020	The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation with Benson Relaxation on the Sleep Quality in Hemodialysis Patients	Vol.11, no.2	D: eksperimen semu dengan perbandingan pre dan posttest tanpa kelompok kontrol. S: teknik <i>consecutive sampling</i> dengan sampel; sebesar 48 pasien. V: Progressive Muscle Relaxation with Benson Relaxation, sleep quality I: kuesioner PSQI A: <i>Wilcoxon signed rank</i> dan <i>mann-withney U test</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi otot dengan relaksasi benson terhadap kualitas tidur pasien hemodialisis dengan p-value 0,00 ($p < 0,005$). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan relaksasi otot progresif dan relaksasi Benson yang dilakukan dua kali sehari selama 4 minggu memiliki efektivitas yang sama dalam meningkatkan kualitas tidur pasien hemodialisis. Relaksasi otot progresif dan relaksasi Benson dapat menjadi terapi pelengkap pada pasien hemodialisis yang mengalami gangguan tidur.
11	kastubi	2018	Benson Relaxation and Hypnosis in Quality of Elderly Sleep	Vol.2, no.1	D: <i>eksperimen pretest-posttest with control group design</i> . S: 24 sampel, teknik <i>random sampling</i> . V: benson relaxation and hypnosis, sleep quality I: kuesioner A: uji <i>wilcoxon mann withney</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan (relaksasi, hipnosis dan relaksasi + hipnosis) terjadi penurunan insomnia. Hasil uji wilcoxon menunjukkan p-value $< 0,05$, sehingga disimpulkan bahwa status insomnia sebelum dan sesudah perlakuan berbeda nyata. Sedangkan p-value kelompok kontrol $> 0,05$ sehingga disimpulkan status insomnia sebelum dan sesudah perlakuan tidak berbeda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa insomnia dapat diturunkan dengan menerapkan relaksasi Benson, hipnosis, hipnosis + relaksasi.
12	Eman Baleegh meawad	2019	The Effect of Benson's	vol.9, no.2	D: <i>quasy eksperiment</i> S: <i>purposive convenience sample</i>	Usia subjek yang diteliti berkisar antara 60 sampai 92 tahun dengan mean \pm

	Elsayed		Relaxation Technique on Anxiety, Depression and Sleep Quality of Elderly Patients Undergoing Hemodialysis		V: Benson's Relaxation Technique, anxiety, depression and sleep quality I: wawancara terstruktur, Skala kecemasan dan depresi rumah sakit, dan The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) A: uji shapiro, wilcoxon, uji-t	SD = 66.256 ± 6.78 tahun, 70.9% adalah laki-laki, semua mean skor total skala kecemasan rumah sakit, skala depresi, dan indeks kualitas tidur Pittsburgh untuk pasien lanjut usia meningkat secara signifikan setelah menerapkan teknik relaksasi Benson.
13	Tahany Hassan Mohamed Alam	2020	The effect of Benson relaxation therapy on anxiety and the quality of sleep among preeclamptic women	Vol.6, no.6	D: uji klinis terkontrol non-acak. S: Jumlah sampel penelitian adalah 80 wanita preeklamsia dilakukan secara acak. V: benson relaxation therapy, anxiety and sleep quality I: tiga alat yang digunakan: (1) Kuesioner profil sosiodemografi dan antenatal, (2) Beck Anxiety Inventory (BAI) (3) Skala Kualitas Tidur Groningen (GSQS). A: uji Chi-square dan Fisher's Exact atau koreksi Monte Carlo, Uji McNemar dan Marginal Homogeneity, Uji-t Student, uji-F dan koefisien Pearson.	Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan secara statistik antara kelompok studi dan kelompok kontrol dalam kaitannya dengan penurunan kecemasan mereka dan peningkatan kualitas tidur mereka setelah intervensi (p=0,001). Juga, kecemasan berkorelasi negatif dengan kualitas tidur. Relaksasi benson dapat digunakan sebagai intervensi yang efektif untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur.
14	Niken Setyaningrum	2018	Effectiveness Of Slow Deep Breathing With Zikir To Decreasing Of Blood Pressure And Improving Sleep Quality In Patients With Hypertension In The Working Area Of Godean 1 public Health Centre Of Yogyakarta	Vol.6, no.2	D: <i>quasy eksperimental with comparison group</i> . S: <i>purposive sampling</i> . Besar sampel penelitian ini sebanyak 30 responden dengan pembagian sampel masing-masing 15 responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. V: Slow Deep Breathing With Zikir, Decreasing Of Blood Pressure And Improving Sleep Quality I: sphygmomanometer, stetoskop, kuesioner PSQI A: <i>mann withney, independent simple t-test</i>	Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan sebagai terapi nonfarmakologi pada penderita hipertensi dan tambahan bahan ajar asuhan keperawatan pada hipertensi. Terdapat perbedaan yang signifikan tekanan darah dan kualitas tidur pada penderita hipertensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Intervensi nonfarmakologis slow deep breathing dengan zikir lebih efektif untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi.

15	Esa Rosyida Umam	2020	The Effect of a Combination of Autogenic and Benson Relaxation on Sleep Quality among pregnant women with hypertension	Vol.3, no.4	D: <i>eksperimen semu pretest posttest</i> S: <i>no probability sampling</i> jenis <i>consecutive sampling</i> . Jumlah sampel 46. V: <i>autogenic and benson relaxation, sleep quality</i> I: kuesioner <i>PSQI</i> A: uji <i>MC-Nemar, uji Chi-square</i>	Hasil penelitian menunjukkan p-value <0,05 yang berarti terdapat pengaruh kombinasi relaksasi autogenik dan Benson terhadap kualitas tidur ibu hamil hipertensi.
----	------------------	------	--	-------------	--	--

DISKUSI

Tidur merupakan salah satu bagian proses yang sangat penting bagi tubuh manusia, karena pada saat menjelang tidur pada seseorang akan terjadi proses pemulihan, dimana proses ini bermanfaat sekali untuk mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula. Maka, dengan begitu tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat juga dapat menyebabkan bagian organ tubuh menjadi tidak dapat bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang mengalami kurang tidur akan cepat sekali merasakan kelelahan dan mengalami penurunan konsentrasi. Untuk dapat mengatasi gangguan kualitas tidur dapat dilakukan dengan intervensi non farmakologis yaitu terapi relaksasi benson (Yani et al., 2019).

Hasil yang didapatkan dalam penelitian yang dilakukan oleh **Handono Fatkhur Rahman et al., (2019)** menunjukkan bahwa kelompok sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi memiliki variansi yang beda dengan kelompok sesudah intervensi pada kelompok kontrol ($p \text{ value } (0,0005) < \alpha (0,05)$), yang berarti ada perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum di berikan terapi relaksasi benson. Penelitian ini telah membuktikan adanya pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia sehingga dengan melakukan relaksasi benson dapat meningkatkan kualitas tidur dan tidak menunjukkan adanya tanda-tanda kekurangan tidur serta tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Hal ini dikarenakan terapi relaksasi benson efektif dan aman dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

Hasil yang didapat dari beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami gangguan tidur dapat disebabkan oleh beberapa faktor misalnya seseorang dengan suatu penyakit yang dapat menimbulkan rasa nyeri maka mereka akan mengalami gangguan ketika hendak tidur hal ini dikarenakan mereka memiliki perasaan ketidaknyamanan fisik yang mengakibatkan berkurangnya jumlah jam tidur (Alfi and Yuliwar, 2018). Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh **Sijabat (2019)** dengan menunjukkan hasil berdasarkan dari pengamatan yang telah dilakukannya pada saat penelitian bahwa sebagian besar responden merasakan ada dampak perubahan setelah diberikannya terapi relaksasi Benson. Pada penelitian tentang relaksasi benson ini ditunjang pula dengan penelitian yang telah dilakukan oleh **Mas'adah (2018)** tentang pengaruh relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur lansia, dengan menunjukkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa dengan dilakukannya terapi teknik relaksasi benson memiliki dampak positif terhadap pemenuhan kebutuhan tidur lansia dengan nilai p value 0,000.

Pada penelitian yang dilakukan oleh **Handono Fatkhur Rahman et al., (2019)** tentang pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di Bondowoso, dimana penelitian ini telah memaparkan hasil yang menunjukkan bukti bahwa adanya pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia sehingga hal ini berdampak dapat meningkatkan kualitas tidur dengan tidak menunjukkan adanya tanda-tanda kekurangan tidur serta tidak mengalami masalah pada tidurnya. Hal ini dikarenakan terapi relaksasi benson mempunyai dampak yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh **Rudyana (2018)** tentang pengaruh terapi relaksasi benson terhadap insomnia pada lansia, dimana hasil dari penelitian ini telah didukung oleh Kardewi (2013) yang telah melakukan studi penelitian lebih dulu di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap mengatasi gangguan tidur pada lanjut usia. Dengan menunjukkan hasil bahwa adanya pengaruh yang signifikan terhadap insomnia pada lansia yang mengalami masalah insomnia. pada penelitian yang dilakukan oleh **Hidayat (2021)** tentang pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan menunjukkan hasil bahwa dengan perlakuan yang telah dilakukan berupa teknik relaksasi benson pada seseorang dengan masalah gangguan tidur memiliki pengaruh yang positif terhadap peningkatan kualitas tidur seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh **Muliantino et al., (2018)** tentang relaksasi benson untuk durasi tidur pasien penyakit jantung koroner dengan menunjukkan hasil penelitiannya bahwa adanya perbedaan rerata pada durasi tidur yang signifikan

antara sebelum dan setelah dilakukan intervensi relaksasi Benson pada kelompok intervensi (p value $< 0,001$). Pada penelitian yang dilakukan oleh **Hassan et al., (2020)** tentang pengaruh relaksasi pbenson terhadap kecemasan dan kualitas tidur diantara wanita preeklamsia yang dimana penelitiannya telah disetujui penelitian yang telah melakukan penelitian pada sebelumnya oleh Ranjkesh.F (2019) dengan menunjukkan hasil bahwa adanya peningkatan signifikan pada kualitas tidur setelah menggunakan teknik relaksasi Benson pada kelompok lansia.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh **Theresia Uli Porman Purba (2020)** menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi relaksasi benson ($p=0,00$) artinya meningkatkan kualitas tidur dapat dilakukan dengan relaksasi Benson. Menurut penelitian yang dilakukan oleh **Kastubi (2018)** menunjukkan hasil rerata tertinggi pada relaksasi dan hipnosis bahwa perubahan terbesar dalam insomnia adalah pada tekniknya. Dimana lansia yang melakukan relaksasi benson dan hipnosis memiliki kebutuhan tidur menjadi meningkat sehingga disarankan agar lansia dapat konsisten dalam mempraktikkan relaksasi benson dan hipnosis sebagai upaya mengatasi imsonia.

Dari hasil analisis penelitian dari **Niken Setyaningrum, (2018)** tentang *slow deep breathing* dan dzikir terhadap tekanan darah dan kualitas tidur dimana teknik ini dipercayai dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur karena dengan dzikir seseorang akan merasakan ketenangan dan kenyamanan. Dalam penelitian yang dilakukan **Nur Baharia Marasabessy et al., (2020)** pada penellitian terapi relaksasi benson pada kualitas tidur lansia dalam hasil penelitiannya kali ini telah didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan Mau, dkk., dengan mengungkapkan hasil bahwa adanya efek yang signifikan antara pemberian terapi relaksasi Benson dan insomnia pada lansia dan hasil penelitian yang didapatkan pula dari Safi, dkk., juga menunjukkan ada hubungan antara relaksasi dengan peningkatan kualitas tidur lansia.

Dalam penelitian yang dilakukan **Hassan et al., (2020)** tentang pengaruh relaksasi benson terhadap kecemasan dan kualitas tidur diantara wanita preeklamsia dimana penelitiannya disetujui dengan adanya penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Ranjkesh.F (2019) dengan menunjukkan hasil bahwa adanya peningkatan signifikan pada kualitas tidur setelah menggunakan teknik relaksasi Benson pada kelompok lansia.

KESIMPULAN

Dari hasil analisis *literature review* 15 jurnal dapat disimpulkan adanya pengaruh dari teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur. Tidak hanya dengan relaksasi benson dalam penelitian ini juga ada mengambil jurnal yang terkait dengan relaksasi religius (keagamaan), dimana dengan dilakukannya meditasi diiringi musik religi juga mempunyai dampak yang positif terhadap kualitas tidur. Relaksasi *slow deep breathing* dengan dzikir juga lebih efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi, karena pada saat dzikir seseorang akan merasakan nyaman dan tenang baik pikiran maupun perasaan. Dengan dilakukannya kombinasi relaksasi benson dengan relaksasi autogenik, progresif, dan hipnosis juga efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada seseorang dengan penyakit yang mengalami gangguan kualitas tidur. Kesimpulan dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan yaitu dengan menerapkan teknik relaksasi benson dapat berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur pada seseorang yang mengalami masalah kualitas tidur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Mengucapkan banyak terima kasih kepada Kerjasama Dosen Mahasiswa selaku Pembimbing di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT) Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan, yang telah memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa dan penerbitan.

REFERENSI

- Ahmed Mohammed ELmetwaly, A., Gaad El moula Shaaban, E. and Mahmoud Hafez Mohamed, E. (2020) 'Benson Relaxation Technique: Reducing Pain Intensity, Anxiety level and Improving Sleep Quality among Patients Undergoing Thoracic Surgery', *Egyptian Journal of Health Care*, 11(4), pp. 602–614. doi: 10.21608/ejhc.2020.160893.
- Franciska, S. (2018) 'PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PEMENUHAN KEBUTUHAN TIDUR PADA LANJUT USIA DI POSYANDU LANSIA SRIKANDI WILAYAH PILANG KELURAHAN SUMBERSARI KECAMATAN LOWOKWARU KOTA MALANG', *Nursing News*, 3(1), pp. 63–71.
- Hassan, T. *et al.* (2020) 'The effect of Benson relaxation therapy on anxiety and the quality of sleep among preeclamptic women', *international journal for research in health sciences and nursing*, 6(6), pp. 1–16.
- Hidayat, R. (2021) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia', 01(01), pp. 8–15.
- Kastubi (2018) 'Benson Relaxation and Hypnosis in Quality of Elderly Sleep', *health notions*, 2(1), pp. 14–17.
- Marasabessy, N. B., Herawati, L. and Achmad, I. (2020) 'Benson's relaxation therapy and sleep quality among elderly at a social institution in inakaka, Indonesia', *Kesmas*, 15(2), pp. 65–72. doi: 10.21109/KESMAS.V15I2.2562.
- Mas'adah (2018) 'Pengaruh Relaksasi Meditasi Benson Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram', *adi husada nursing journal*, 4(1), pp. 1–11.
- Masry, S. E., Aldoushy, E. E. and Abd, N. (2017) 'Effect of Benson ' s Relaxation Technique on Night Pain and Sleep Quality among Adults and Elderly Patients Undergoing Joints Replacement Surgery Effect of Benson ' s Relaxation Technique on Night Pain and Sleep Quality among Adults and Elderly Patients U', *International Journal of Nursing Didactics*, 7(4).
- Maulinda, I. (2017) 'PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU PERMADI TLOGOMAS KOTA MALANG', *Nursing News*, 2(3), pp. 801–810. Available at: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>.
- Meawad Elsayed, E. B. (2019) 'The Effect of Benson's Relaxation Technique on Anxiety, Depression and Sleep Quality of Elderly Patients Undergoing Hemodialysis', *International Journal of Nursing Didactics*, 09(02), pp. 23–31. doi: 10.15520/ijnd.v9i02.2443.
- Muliantino, M. R., Herawati, T. and Masfuri, M. (2018) 'Relaksasi Benson Untuk Durasi Tidur Pasien Penyakit Jantung Koroner', *Jurnal Endurance*, 3(3), pp. 556–561. doi: 10.22216/jen.v3i3.2788.
- Rahman, H. F., Handayani, R. and Sholehah, B. (2019) 'Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso', *Jurnal SainHealth*, 3(1), p. 15. doi: 10.51804/jsh.v3i1.323.15-20.
- Ratnawati and Aswad, A. (2019) 'Efektivitas Terapi Pijat Refleksi dan Terapi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi', *Jambura Health and Sport Journal*, Volume 1(1), pp. 33–40.
- Rudyana, H. (2018) 'Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Insomnia pada Lansia di Balai Perlindungan Tresna Werdha (BPSTW) Ciparay Bandung', *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS 1)*, 1(1), 1(1), p. 79.
- Setyaningrum, N. (2018) 'EFFECTIVENESS OF SLOW DEEP BREATHING WITH ZIKIR TO DECREASING OF BLOOD PRESSURE AND IMPROVING SLEEP QUALITY IN PATIENTS WITH HYPERTENSION IN THE WORKING AREA OF GODEAN 1 PUBLIC HEALTH CENTRE OF YOGYAKARTA', *journal of nursing science*, 6(2). doi: <http://dx.doi.org/10.21776/ub.jik.2018.006.02.9>.
- Sijabat, F. (2019) 'PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP GANGGUAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA', *jurnal health productive*, 4(2), pp. 9–21.
- Theresia Uli Porman Purba1, Ridha Dharmajaya2, C. T. S. (2020) 'Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19', *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 11(02), pp. 1748–1752. doi: 10.1016/j.ctcp.2020.101132.
- Umam, E. R., Sulistyono, A. and Yunitasari, E. (2020) 'The Effect of a Combination of Autogenic and Benson Relaxation on Sleep Quality among Pregnant Women with Hypertension', *International Journal of Nursing and Health Services*, 3(4), pp. 501–506. doi: <http://doi.org.10.35654/ijnhs.v3i4.257> Abstract.

- Wijayanti, L. et al (2020) 'Pengaruh Meditasi Diiringi Musik Religi Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi di RW 2 Desa Gadung Driyorejo Gersik Lono Wijayanti Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya , lono@unusa.ac.id Puji Astuti Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya , puji@u', *journal of health sciences*, 13(1), pp. 49–57. doi: <https://doi.org/10.33086/jhs.v13i01.1329>.
- Yani, R. D., Wahyudi, J. T. and Suratun, S. (2019) 'Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dengan Hipertensi Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang', *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(2), p. 88. doi: [10.24269/ijhs.v3i2.1844](https://doi.org/10.24269/ijhs.v3i2.1844).