

EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA (STUDY LITERATURE)

Juairiah, Agnes Ariyanti
Akademi Keperawatan Sumber Waras Jakarta
Corresponding Author: juairiah2567@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Kualitas tidur adalah keadaan tidur seseorang saat bangun tidur menghasilkan rasa segar dan sehat meliputi aspek kuantitatif tidur, seperti waktu tidur, latensi tidur, dan aspek subjektif tidur.

Tujuan: Diharapkan penulis mendapatkan gambaran tentang efektivitas terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia.

Metode Penelitian: Penelitian menggunakan metode literature, sumber data didapatkan dari pencarian google scholar yang diterbitkan dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris tahun 2017–2021, dengan menggunakan kriteria inklusi.

Hasil: Study literature lima artikel terpilih penelitian (Maulinda et al., 2017), (Wulansari et al., 2019), (Habibollahpour et al., 2019), (Marabessy et al., 2020) dan (Budiarti, 2020). Penelitian (Annisa et al., 2018) didapatkan hasil signifikan setelah diberi intervensi terdapat penurunan nilai PSQI dan peningkatan distribusi responden kualitas tidur buruk menjadi baik dengan diberi intervensi selama 1 minggu dalam waktu 10 menit terdapat penurunan nilai dari 15,2 menjadi 4,05, distribusi 20 responden tidur buruk menjadi 16 kualitas tidur baik.

Kesimpulan: Keseluruhan jurnal didapatkan bahwa terapi relaksasi benson efektif meningkatkan kualitas tidur lansia bila dilakukan selama 10–20 menit dalam sehari dua kali. Terapi relaksasi benson merupakan gabungan teknik respon relaksasi pernafasan dan keyakinan individu berfokus pada ungkapan religi dengan sikap pasrah secara total dilakukan secara ritmis dapat membuat tubuh rileks (Benson & Proctor, 2000) dalam (Solehati & Kosasih, 2015). Terapi relaksasi benson mudah dilakukan, sederhana dan tidak ada efek samping.

Kata Kunci: Terapi Relaksasi Benson, Kualitas Tidur, Lansia.

LATAR BELAKANG

Lanjut usia merupakan tahap akhir dari fase kehidupan, mengalami perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Berdasarkan data National Sleep Foundation lansia di Amerika usia diatas 65 tahun sebanyak 67% dari 1,508 yang mengalami gangguan tidur sebanyak 7,3% (Madeira et al., 2019). Tahun 2017 hingga 2050 diperkirakan separuh pertumbuhan penduduk Indonesia jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas melebihi 7% (Silviyana et al., 2018), data prevalensi gangguan tidur di Indonesia usia 60 tahun keatas sebanyak 67%. (Madeira et al., 2019). Tahun 2018 terdapat 869.684 jiwa lansia Jakarta dan penduduk populasi lansia di Jakarta umur 60–69 tahun pada tahun 2019 sekitar 71%. (Putra, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Kembangan Utara Jakarta Barat 9 dari 10 orang lansia mengalami insomnia, 4 diantaranya mengeluh sulit tidur, 2 lansia akan sulit tidur kembali jika terbangun di malam hari, 2 lansia sering terbangun dan 1 orang lainnya tidak bisa tidur nyenyak saat malam hari. (Rosmawati, 2016)

Salah satu aspek masalah kesehatan lansia adalah dalam proses tidur untuk memastikan bahwa fungsi tubuh dapat dikembalikan ke tingkat fungsi yang optimal dalam menyelesaikan tugas dan menikmati kualitas hidup lansia (Rahman et al., 2019).

Kualitas tidur adalah keadaan tidur yang dialami seseorang saat bangun tidur menghasilkan rasa segar dan sehat meliputi aspek kuantitatif tidur,

seperti waktu tidur, latensi tidur, dan aspek subjektif tidur dengan memperoleh tahapan tidur normal REM dan NREM. Usia 60 tahun ke atas kebutuhan tidur rata-rata 6 jam sehari (Nugroho, 2008) dalam (Madeira et al., 2019). Lansia mengalami penurunan kualitas tidur pada tahap 3 dan 4 NREM, tetapi terjadi peningkatan tidur tahap 1 dan 2 (Potter & Perry, 2011) dalam (Rudyana, 2018).

Tindakan farmakologi dapat meningkatkan kualitas tidur, Namun bila berlebihan dapat memengaruhi kesehatan. Terapi non farmakologis yang aman efektif untuk meningkatkan kualitas tidur, melalui teknik relaksasi merupakan tindakan preventif dapat membantu regenerasi tubuh setiap hari (Setiyoadi, 2011) dalam (Rudyana, 2018). Jenis terapi relaksasi antara lain terapi relaksasi otot progresif, massage biofeedback, relaksasi nafas dalam dan relaksasi benson (Inayati, 2012) dalam (Rudyana, 2018).

Relaksasi benson merupakan gabungan teknik pernafasan dalam dan ungkapan religi yang dapat menurunkan atau meningkatkan kesehatan. (Solehati & Kosasih, 2015:190). Kelebihan relaksasi benson prosedurnya mudah dapat dilakukan sendiri setiap waktu, tidak memerlukan biaya banyak, dan tidak perlu waktu yang lama (Rahman et al., 2019).

Menurut salah satu jurnal yaitu penelitian Rahman, Handono (2019) berjudul "Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kulit Tidur Lansia di UPT sosial Lanjut Usia Bondowoso. Terapi relaksasi benson diberikan sebanyak 1 kali 1 hari dengan lama waktu 20 menit selama 30 hari terdapat perbedaan yang sangat signifikan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi benson pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol dengan p value = 0,0005 < α (0,05) dapat disimpulkan ada pengaruh signifikan terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia.

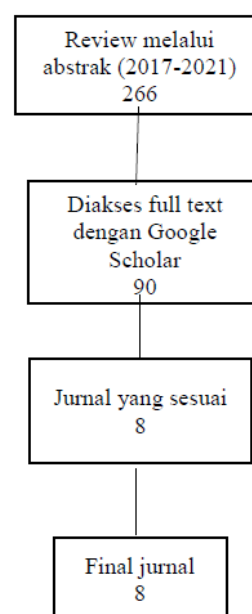
Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang menjelaskan tentang "Efektitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia".

Tujuan penelitian ini diharapkan penulis dapat memahami tentang terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia dengan mengidentifikasi,

melihat persamaan perbedaan dan memberikan pendapat dari hasil penelitian sebelumnya.

METODE PENELITIAN

Peneliti ini menggunakan study literature dengan proses pencarian melalui online database Google Scholar dengan rentang waktu 2017–2021. Kata kunci yang digunakan relaksasi benson, kualitas tidur, lansia. Kriteria artikel yang dipilih meliputi: (1) Artikel yang berkaitan dengan terapi relaksasi benson (2) Artikel yang membahas kualitas tidur (3) Artikel yang membahas tidur lansia. Proses identifikasi artikel tertera pada gambar 1.



Gambar 1. Bagan Proses Identifikasi Artikel

Proses analisa sesuai topik penelitian (gambar 1). Hasil study literature yang dilakukan menunjukkan akhir pencarian literature berjumlah 8 artikel yang sesuai dengan kriteria pada tabel 1. Metode penelitian pada artikel tersebut terdiri dari uji terkontrol dan quasy eksperimental, hasil study literature menjelaskan tentang terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil review dari 8 literature yang penulis analisa dari berbagai sumber informasi tentang terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia, maka didapatkan hasil pada tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Review Artikel

Penulis	Tahun	Tujuan	Metode	Hasil
Indah Maulinda, Erlisa Candrawati, Ragil Catur Adi W	2017	Untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di posyandu	Quasy eksperiment dengan case kontrol	Didapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di posyandu Permadi Tlogomas dengan nilai p value = 0,000
Wulansari, Mukhmad Mustain, Fiktina Vifri Imsiriyam	2019	Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh terapi beapresi terhadap kualitas tidur pada lansia dengan insomnia di posbindu kemuning kelurahan candirejo unggaran	Quasy eksperiment pretest-posttest with control group design	Didapat nilai PSQI kelompok intervensi sebelum dilakukan 6.27 setelah dilakukan 3.67 dan pada kelompok kontrol sebelum 5.15 menjadi 5.73. teradapat perbedaan rata-rata nilai PSQI kelompok intervensi terjadi penurunan nilai PSQI yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol.
Mitra Habibollahpour, Fatemeh Ranjkesh, MSc Syedeh Ameneh Motalebi, PhD Fatemeh Mohammadi	2019	Penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia	Uji coba terkontrol secara acak dengan menggunakan kelompok kontrol pretset posttest.	Terdapat peningkatan yang signifikan kelompok intervensi dan kontrol pada kualitas tidur termasuk kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, dan efisiensi tidur dengan p value = 0,000 pada kelompok intervensi juga menunjukkan perbedaan signifikan pada disfungsi siang hari.
Nur baharia Marassabessy, Lucky Herawati, Irhamdi Achma	2020	Untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia serta pengaruh jenis kelamin, usia, penyakit yang diderita.	Eksperimental semu dengan pretest dan posttest non ekuivalen	Diperoleh perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol dengan p value $0,005 < 0,05$. Terapi relaksasi benson dapat meningkatkan kualitas tidur berdasar nilai PSQI yang menurun. Namun, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur dengan, usia, jenis kelamin, penyakit yang di derita lansia yang mengganggu kualitas tidur (p value >0.05)
Ira sri Budiarti	2020	Untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia	Quasi eksperimen with pretest dan posttest control group	Diperoleh nilai rata-rata tidur lansia adalah 7.53 yang terjadi pada kelompok kontrol, sedangkan pada kelompok intervensi nilai rata-rata insomnia adalah 5.5. Didapatkan adanya pengaruh yang signifikan antara klompok kontrol dan intervensi dengan nilai p value=

				0,006
Wahdatur Rahmi Annisa, Dede Mahdiyah dan Rina Al Kahfi	2019	Menganalisis efektivitas terapi relaksais benson terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di panti sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru	Quasy eksperimen dengan teknik purposive sampling	Didapat kualitas tidur lansia sebelum dilakukan relaksasi 20 responden kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur baik sebanyak 16 responden. uji wilcoxon sign rank test di dapat p value $0,000 \leq a 0,05$
Handono Fathkur Rahman dan Ririn Handayani	2019	Untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di UPT	Quasy eksperimen dengan rancangan nonrandomized control group pretest posttest	Didapat sebelum dilakukan terapi kelompok intervensi dan kelompok kontrol p value $1,00 > a 0,05$. Sedangkan sesudah dilakukan terapi kelompok intervensi dan kelompok kontrol p value $0,0005 < a 0,05$
Febri Widyaningrum, Erlina Widyastuti, dan Nur Rakhmawati	2020	Untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi melati terhadap kualitas tidur pada lansia di desa Randusari	Quasy eksperimen dengan pres dan posttest whitout control	Didapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan p value $0,000 < 0,05$

A. Pembahasan terkait teori dan penelitian sebelumnya

1. Population

Rata-rata jumlah sampel sebanyak 20-128 responden. Menurut (Sugiyono,2015) sampel yang baik digunakan dalam penelitian adalah antara 30-500 responden. Pada penelitian (Nalendra et al, 2021) teknik pengambilan sampel menggunakan slovin bila diketahui populasi. Rata-rata teknik yang digunakan adalah purposive sampling dengan ciri yang disesuaikan dengan kriteria tertentu berdasarkan ketentuan peneliti seperti penelitian (Annisa et al., 2018), seluruh populasi yang ada pada setiap tempat penelitian dijadikan sampel seperti penelitian (Marasabessy et al., 2020), (Rahman et al., 2019) dan (Widyaningrum et al., 2020). Seluruh jurnal rata-rata responden yang mengalami masalah tidur usia 60-74 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan teori faktor yang memengaruhi kualitas dan kuantitas tidur lansia antara lain; usia, penyakit

ketidaknyamanan, lingkungan, stress, obat-obatan, asupan kalori makanan, latihan fisik. (Potter & Perry, 2005) dalam (Purba, 2019). Lansia berjenis kelamin wanita sering terjadi gangguan tidur dibandingkan laki-laki, karena wanita sering mengalami depresi dan tekanan dibandingkan laki-laki. (Potter & Perry, 2005).

Hasil Keseluruhan jurnal relaksasi benson efektif dalam meningkatkan kualitas tidur berdasarkan teori terapi relaksasi efektif digunakan bila dilakukan rutin dan teratur sejalan dengan teori (Benson& Proctor,2000) dalam (Solehati & Kosasih, 2015 : 179). Teknik relaksasi benson adalah teknik sederhana, tanpa efek samping waktu yang diperlukan untuk memusatkan diri selama 10-20 menit pada ungkapan yang di pilih.

2. Intervention

Penelitian keseluruhan jurnal menggunakan terapi relaksasi benson rata-rata diberikan selama 10-20 menit sehari 2 kali dan dilakukan pengukuran kualitas tidur menggunakan kuisioner

PSQI, Pada penelitian (Wulansari et al., 2019) diberi intervensi kombinasi relaksasi benson dengan aromaterapi melati yang dilakukan 2 kali sehari selama 15 menit dalam waktu 30 hari.

3. Comparasion

Pada keseluruhan jurnal yang teradapat kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebagai pembanding untuk melihat keefektifan kelompok kontrol dan intervensi dari terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia sejalan dengan penelitian (Rahman et al., 2019) dan (Widyaningrum et al., 2020) terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia pada kelompok intervensi.

4. Outcome

Hasil seluruh jurnal terdapat keefektifitan terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia. Pada penelitian (Habibollahpour et al., 2019) terdapat penambahan hasil yang diungkapkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol yang dilihat dalam subskala instrumen penelitian PSQI yaitu dalam kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, dan efisiensi tidur setelah dilakukan implementasi terapi relaksasi benson. Berdasarkan teori (Buysee et al, 1988) dalam (Purba, 2019) PSQI adalah instrumen yang tepat dan valid untuk mengukur kualitas dan pola tidur dengan mengkaji 7 komponen yaitu. latensi tidur, durasi tidur, kualitas tidur subjektif, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas di siang hari karena rasa kantuk. Dalam setiap ranah antara 0 (tidak ada masalah) sampai 3 (masalah serius). Kemudian dijumlahkan total skor global PSQI jangkuan skor 0-21. Keseluruhan dari skor PSQI menunjukkan angka ≤ 5 berarti kualitas tidur baik dan apabila > 5 berarti kualitas tidur buruk (buisse et al, 1988) dalam (Purba, 2019).

5. Study Penelitian

Seluruh jurnal terdapat dua jenis metode penelitian yaitu uji terkontrol terdapat pada penelitian (Habibollahpour et al., 2019) dan jurnal lainnya quasy eksperimen seperti pada penelitian penelitian (Widyaningrum et al., 2020) menggunakan quasy eksperimen.

6. Time

Setelah dilakukan telaah jurnal didapatkan waktu pelaksanaan rata-rata penelitian 1- 6 bulan dari tahun 2016- 2019 dengan intervensi yang diberikan rata-rata 1 minggu sampai 1 bulan

B. Keterbatasan

Pada populasi keterbatasan terdapat penelitian menggunakan 20 responden, tidak sesuai dengan pendapat (Sugiyono, 2015). Karakteristik yang digunakan dari keseluruhan jurnal tidak sejalan dengan teori (Potter & Perry, 2005). Keseluruhan jurnal keterbatasan intervensi pada penelitian (Maulinda et al., 2017) tidak menyebutkan frekuensi dan waktu pemberian, penelitian (Wulansari et al., 2019) menggunakan perlakuan kombinasi pada kelompok intervensi. Pada penelitian (Annisa et al., 2018) dan (Widyaningrum et al., 2020) tidak terdapat kelompok pembanding. Hasil penelitian (Marasabessy et al., 2020) menyatakan bahwa usia, jenis kelamin dan penyakit tidak mempengaruhi kualitas tidur. Pada penelitian (Budiarti, 2020) tidak menyebutkan frekuensi pemberian terapi.

C. Asumsi

Asumsi penulis dari jurnal yang dibahas di atas, lanjut usia dengan gangguan tidur sampel digunakan sebanyak 20-128 responden, belum sesuai dengan kriteria jumlah sampel yang layak digunakan yaitu 30-500 responden (Sugiyono, 2015). Karakteristik yang digunakan pada keseluruhan jurnal menggunakan usia dan jenis kelamin, tidak sesuai dengan teori (Potter & Perry, 2005) bahwa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu usia, lingkungan, penyakit fisik ketidaknyamanan, stress, obat-obatan, makanan, dan latihan fisik. Waktu pemberian tindakan relaksasi benson pada keseluruhan jurnal bervariasi dalam waktu dan frekuensi pemberiannya. Penelitian (Wulansari et al, 2019) dan (Annisa et al, 2018) diberikan terapi relaksasi benson dengan di kombinasikan relaksasi benson dengan senam otak ataupun aroma terapi melati. Namun, terdapat beberapa penelitian yang tidak menyebutkan

frekuensi dan durasi waktu pemberian seperti penelitian (Maulinda et al., 2019). Seluruh jurnal didapatkan hasil yang signifikan pada relaksasi benson yang diberikan pada kelompok intervensi, terdapat penurunan nilai PSQI pada kelompok intervensi dan peningkatan distribusi responden dalam kualitas tidur buruk menjadi baik. dapat dilihat dalam penelitian (Annisa et al., 2018) dengan intervensi diberikan selama 1 minggu dalam waktu 10 menit terdapat penurunan nilai PSQI dari 15, 2 menjadi 4,05 dan dari 20 responden kualitas tidur buruk menjadi 16 responden kualitas tidur baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan jurnal didapat kualitas tidur lansia dipengaruhi usia dan jenis kelamin. Tindakan relaksasi benson dapat meningkatkan kualitas tidur lansia yang diperkuat dengan teori (Benson Proctor, 2000) dalam (Purba, 2019) bahwa teknik relaksasi benson merupakan gabungan teknik relaksasi nafas dalam dengan keyakinan yang berfokus pada ungkapan religi dengan sikap pasrah secara total yang dilakukan secara ritmis dapat membuat tubuh menjadi rileks dari ketegangan. Penelitian (Wulansari et al., 2019) yang dikombinasikan dengan senam otak didapat hasil signifikan. Relaksasi benson efektif dalam meningkatkan kualitas tidur meski dikombinasikan yang didukung dengan pendapat (Hidayat, 2019) bahwa relaksasi benson bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah, memperlambat laju pernafasan, mengurangi hormon stress, meningkatkan kualitas tidur dan memperbaiki suasana hati.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka disarankan beberapa hal sebagai berikut.

1. Bagi peneliti selanjutnya: diharap menjadi dasar pengembangan terkait tema dengan menambahkan karakteristik responden berdasarkan latihan fisik, obat-obatan, makanan, stress, lingkungan.

2. Bagi perawat diharapkan dapat diaplikasikan sebagai tindakan terapeutik dalam menangani masalah kualitas tidur lansia

3. Bagi institusi pendidikan diharapkan dapat dijadikan sumber referensi dalam mengembangkan bahan ajar sesuai kompetensi.

4. Bagi masyarakat diharapkan dapat diterapkan sebagai tindakan mandiri untuk mengatasi masalah kualitas tidur lansia yang terbukti efektif

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, W. R., et al. (2018). Efektifitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru. Skripsi. Banjarmasin : Universitas Sari Mulia.
- Budiarti, Ira Sri. (2020) Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. *Jurnal Amanah Kesehatan* Vol 2(1) hlm. 116–125.
- Ekasari, M. F., et al. (2018). Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Strategi Intervensi. Malang: Wineka Media.
- Franciska, S., et al. (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*, Vol 3(1), hlm. 63–71.
- Habibollahpour, Mitra., et al. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Topics in Geriatric Rehabilitation* Volume 35 (1), hlm. 88–94
- Hadi, M.H., & Kris, P. (2015). *Ilmu Kesehatan Usia Lanjut* edisi 5. Jakarta : Badan Penerbit FKUI.
- Hidayat, A.Ra (2019). *Khazanah Terapi Komplementer Alternatif telusur Intervensi pengobatan pelengkap Non-medis*. Bandung: Nuansa Cendikia.
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan*. Jakarta : Pusdik SDM Kesehatan
- Madeira, A., et al. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing News* Volume 4(1) hlm. 29–39.

- Maulinda, I. et al. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang. *Journal Nursing News*, Vol 2(3), hlm. 518–587.
- Marassabessy, Nur B., et al. (2020). Terapi Relaksasi Benson dan Kualitas Tidur Lansia di Sebuah Panti Sosial di Inkaka, Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health journal)* Vol 15(2) hlm.65–72.
- Nashori, F & Wulandari, E.D. (2017). Psikologi Tidur: Dari kualitas Tidur Hingga Insomnia. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia
- Nalendra, A., et al. (2021). Statistika Seri Dasar Dengan SPSS. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Novieastria, E., et al. (2020). Dasar-Dasar Keperawatan Edisi 9. Singapore: Elsevier.
- Priyoto. (2015). NIC Dalam Keperawatan Gerontik. Jakarta.: Salemba Medika.
- Purba, U (2019). Efektivitas relaksasi otot progresif dengan relaksasi benson terhadap kualitas tidur pasien hemodialisa. Tesis. Universitas Sumatera Utara.
- Putra, I. I. (2020). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019. 6 Januari 2020. <http://statistik.jakarta.go.id/statisik-penduduk-lanjut-usia-di-dki-jakarta-tahun-2019/>
- Rahman, H. F. et al. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal Sain Health*, Vol 3(1), hlm. 15–20.
- 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)*, Vol. 1(1), hlm. 78–87.
- Rosmawati. (2016). Hubungan Kecemasan Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia di RW 01 Kelurahan Kembangan Utara Kecamatan Kembangan Jakarta Barat. Tesis. Jakarta : Universitas Esa Unggul.
- Senja, A & Prasetyo, T. (2019). Perawatan Lansia Oleh Keluarga dan Care Giver. Jakarta: Bumi Medika
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas. Bandung: PT Refika Aditama
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D) Bandung: Alfabeta.
- Sutanto, A. V, & Fitriana, Y (2017). Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sya'diyah, H. (2018). Keperawatan Lanjut Usia Teori dan Aplikasi. Sidoarjo: Indomedia Pustaka.
- Silviyana, M., et al. (2018). Statistika Penduduk Lanjut Usia 2018. In D.
- Susilo, I. E. Harahap, & R. Sinang (Eds.), Buku badan pusat statistik (p. 3). Badan Pusat Statistik.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI
- Wager, E., & Wiffen, P. J. (2011). Ethical issues in preparing and publishing systematic reviews. *Journal of Evidence-Based Medicine*, Vol 4(2), hlm. 130–134.
- Widyaningrum, F., et al. (2020). Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Melati Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Desa Randusari Surakarta. Skripsi. Surakarta: Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Wulansari, et al. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Beapresi (Senam Otak Dengan Relaksasi Benson) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Dengan Insomnia. *Jurnal Perawat Indonesia* Vol 3 (1) hlm. 8–15.