

ABSTRAK

Perubahan usia orang lanjut usia akan mengalami perubahan fisiologis, kognitif dan psikososial. Insomnia merupakan fenomena yang sering terjadi pada lansia, gangguan tidur pada lansia dapat disebabkan oleh perubahan fisiologis yang terjadi pada proses penuaan, tidak memiliki pasangan serta polisomnogram malam hari perlu dievaluasi pada lansia yang mengeluh gangguan tidur. Gangguan tidur lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% sedangkan sebanyak 55,8% lansia mengalami insomnia ringan dan 23,3% lansia mengalami insomnia sedang (Suastri, et.al., 2014). Menurut Suharjo (2011) relaksasi benson merupakan respon relaksasi pernafasan dengan memusatkan perhatian sehingga dapat menciptakan lingkungan yang tenang. Solehati (2015) menyatakan tujuan terapi relaksasi benson yaitu untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mengurangi stress, baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan serta menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi pengaruh terapi relaksasi benson pada lanjut usia yang mengalami insomnia. Metode penelitian menggunakan literature review dengan populasi sebanyak 3803 jurnal dan 3 sampel yang dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Hasil penelitian ini didapatkan adanya pengaruh terapi relaksasi benson terhadap lansia insomnia. Diharapkan perawat dapat menjadikan terapi relaksasi benson menjadi intervensi asuhan keperawatan pada lansia dengan insomnia.

Kata Kunci : Insomnia, Lansia, Relaksasi Benson

Daftar Pustaka : 10 jurnal (2010-2020)

: 9 Buku (2011-2018)

ABSTRACT

Insomnia is a phenomenon that often occurs in the elderly, sleep disturbances in the elderly can be caused by physiological changes that occur in the aging process, not having a partner and a nighttime polysomnogram needs to be evaluated in the elderly who complain of sleep disorders. Sleep disturbance in the elderly is quite high, around 67%, while 55.8% of the elderly have mild insomnia and 23.3% of the elderly have moderate insomnia (Suastri, et.al., 2014). According to Suharjo (2011) Benson relaxation is a respiratory relaxation response by focusing attention so that it can create a calm environment. Solehati (2015) states that the goals of Benson Relaxation therapy are to increase alveolar ventilation, maintain gas exchange, prevent lung atelectation, increase cough efficiency, reduce stress, both physical and emotional stress, namely reducing pain intensity and reducing anxiety and reducing systolic and diastolic blood pressure. The research method used is a literature study with purposive sampling technique with a population of 10 journals and 3 sample journals. The results of this study showed the effect of Benson relaxation therapy on insomnia elderly. It is hoped that nurses can make Benson relaxation therapy into nursing care interventions in the elderly with insomnia

<i>Keywords</i>	<i>: Insomnia, Elderly, Benson Relaxation</i>
<i>Bibliography</i>	<i>: 10 journals (2010-2020)</i>
	<i>: 9 books (2011-2018)</i>