



Terbit online pada laman web jurnal : <http://wartaandalas.lppm.unand.ac.id/>

## Warta Pengabdian Andalas

Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan Ipteks

ISSN (Print) 0854-655X | ISSN (Online) 2797-1600

### Pelatihan Teknik Relaksasi Benson untuk Mengatasi Gangguan Tidur pada Lansia di Panti Jompo Wisma Cinta Kasih

Gusti Sumarsih, Arif Rohman Mansur, dan Windy Freska

Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas, Kampus Limau Manis, Padang, 25163. Indonesia

E-mail: gustisumarsih@nrs.unand.ac.id

**Keywords:**

Benson's relaxation technique, elderly, sleep disorders

**ABSTRACT**

*Old age is a natural process that cannot be avoided. It runs continuously and continuously—the elderly experience physiological, biological, psychological, and social setbacks and sleeps pattern disturbances. Insomnia prevalence in Indonesia 2016 in the elderly is relatively high, 67%. Management methods that aim to improve the sleep quality of the elderly in general are by using pharmacology. However, excessive use of drugs will impact the health of the elderly. Thus, an effective and safe non-pharmacological therapy is needed to improve the quality of sleep in the elderly, one of which is the Benson Relaxation Technique. This therapy is a relaxation therapy that involves religious therapy, was at this time, the elderly tend to be closer to God. This relaxation technique was chosen to increase the patient's spiritual activity in dealing with discomfort problems, including sleep disturbances. The method chosen for this community service activity was the method of lectures, counselling, demonstrations, training, and discussions with the elderly as patients and their nurses for repetition in the following days. Evaluation of activities was carried out two months later by asking the nurse to record the sleep quality of the elderly. The training was able to increase the knowledge of patients and their caregivers about the Benson Relaxation Technique to treat sleep disorders in the elderly at the Nursing Home of Wisma Cinta Kasih.*

**Kata Kunci:**

gangguan tidur, lansia, teknik relaksasi Benson

**ABSTRAK**

Lanjut usia merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus menerus dan berkesinambungan. Lansia mengalami kemunduran fisiologis, biologis, psikologis, dan sosial serta gangguan pola tidur. Prevalensi Insomnia di Indonesia 2016 pada lansia cukup tinggi, yaitu sebesar 67%. Metode penatalaksanaan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia dengan menggunakan farmakologis pada umumnya, namun pemakaian obat yang berlebihan akan berdampak bagi kesehatan lansia. Diperlukan terapi non farmakologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur lansia salah satunya dengan Teknik Relaksasi Benson. Terapi ini merupakan terapi yang melibatkan terapi religious, dimana pada masa ini lansia cenderung untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Pemilihan teknik relaksasi ini dilakukan untuk meningkatkan aktivitas spiritual pasien dalam menangani masalah ketidaknyamanan, termasuk gangguan kualitas tidur. Metode yang dipilih untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode ceramah, penyuluhan, demonstrasi, pelatihan, dan diskusi dengan lansia sebagai pasien dan perawat pasien untuk pengulangan di hari-hari berikutnya. Evaluasi kegiatan dilakukan setelah dua bulan kemudian dengan meminta perawat untuk membuat catatan kualitas tidur lansia. Pelatihan mampu meningkatkan pengetahuan pasien dan pengasuhnya tentang Teknik Relaksasi Benson untuk mengatasi gangguan tidur lansia di Panti Jompo Wisma Cinta Kasih.

## PENDAHULUAN

Menjadi tua merupakan fase normal dalam kehidupan. Ketika menjadi tua terjadi perubahan atau kemunduran pada semua sistem tubuh yang menimbulkan penurunan kemampuan fisik dan kesehatan. Jumlah lansia meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2010 ada sekitar 24 juta jiwa atau sekitar 9,77 % dari seluruh jumlah penduduk. Pada tahun 2020 adalah sekitar 28,8 juta jiwa atau sekitar 11,34 2 % dari total jumlah penduduk (Rahayu B, 2013). Lansia merupakan kelompok penduduk yang usianya lebih dari 60 tahun keatas merupakan sekelompok orang yang menjalani suatu proses kehidupan yang mempunyai waktu lebih lama untuk beradaptasi dengan berbagai stres lingkungan sehingga sangat berpotensi terjadi penurunan semua kemampuan tubuh lebih lanjut akan menimbulkan berbagai permasalahan yang akan mempengaruhi berbagai kelompok penduduk lainnya termasuk keluarga (Ceranski, 2010 ).

Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus menerus dan berkesinambungan. Selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Depkes, 2001). Menjadi tua ditandai dengan adanya kemunduran biologis/fisik seperti kulit yang mengendur, timbul keriput, rambut beruban, pendengaran mulai menurun dan lain-lainnya. Dan kemunduran fisiologis seperti kemunduran kognitif, daya tahan tubuh, dan salah satunya gangguan pola tidur (Muhith, 2015).

Perubahan tidur yang terjadi pada lansia yaitu memendeknya episode REM, terjadi penurunan pada tidur tahap NREM 3 dan 4, dan atau tidak mengalami tahap NREM 4 menyebabkan lansia mudah terbangun di malam hari karena tidak mendapat fase tidur yang dalam (Hardani, et al., 2019). Gangguan pola tidur pada lanjut usia akibat dari penurunan jumlah dan ukuran neuron pada sistem saraf dimulai pada pertengahan decade kedua. Neurontransmitter sebagai zat kimia yang meningkatkan atau menghambat transmisi impuls saraf, berubah seiring bertambahnya usia akibat penurunan neuron. Semua reflex volunteer lebih lambat dan akibatnya individu seringkali kurang memiliki kemampuan untuk menanggapi rangsangan multiple, sehingga lansia sering melaporkan perubahan kualitas dan kuantitas tidur termasuk sulit tertidur, sulit mempertahankan tidur, sulit tidur lagi setelah bangun tidur di malam hari, bangun sering terlalu pagi-pagi sekali, dan tidur siang yang berlebihan (Novieastari, et al., 2020).

Prevalensi gangguan tidur pada lanjut usia cukup tinggi, berdasarkan data dari *National Sleep Foundation* tahun 2013 menemukan bahwa orang yang lebih tua sekitar 65 tahun ke atas dilaporkan 67 dari 1.508 lanjut usia di Amerika mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3 % lanjut usia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur. Sementara itu di Indonesia berdasarkan survey epidemiologi di Indonesia 2015 pravelensi kejadian *insomnia* lansia 49% atau 9.3 juta lansia (Fransiska, 2015). Prevalensi *Insomnia* di Indonesia 2016 pada lansia cukup tinggi, yaitu sebesar 67% (N. Sayekti, 2015).

Metode penatalaksanaan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia pada umumnya dengan menggunakan farmakologis, namun pemakaian obat yang berlebihan akan berdampak bagi kesehatan lansia. Pemakaian obat-obat inipun bila tidak disertai dengan perbaikan pola makan, pola tidur serta penyelesaian penyebab psikologis maka obat-obatan hanya dapat mengatasi gangguan yang bersifat sementara dan tidak menyembuhkan. Dengan demikian di perlukan terapi non farmakologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur lansia salah satunya dengan Teknik Relaksasi Benson. Terapi Relaksasi Benson merupakan terapi relaksasi yang melibatkan terapi religious dimana pada masa ini lansia cenderung untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan sehingga teknik relaksasi yang tepat untuk dilakukan adalah meningkatkan spritualnya dalam menangani masalah ketidaknyamanan (Rahman, et al., 2019).

Pelaksanaan Terapi Relaksasi Benson ini dengan latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar akan membuat tubuh menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi *enkephalin* oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan  $\beta$  *endorphin* sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Meningkatnya *enkephalin*  $\beta$  *endorphin* dan lansia akan merasa lebih rileks dan nyaman dalam tidurnya dan umpan balik dari hal tersebut adalah sekresi hormone kortisol (Hormon Stres) semuanya tinggi pada awal pagi hari, tetapi rendah pada akhir sore hari, kadar kortisol plasma berkisar antara kadar paling tinggi kira-kira 20  $\mu\text{g}/\text{dL}$ , satu jam sebelum matahari terbit dipagi hari dan paling rendah kira-kira 5  $\mu\text{g}/\text{dL}$ , sekitar tengah malam. Efek ini dihasilkan dari perubahan siklus sinyal dari hipotalamus selama 24 jam yang menimbulkan sekresi kortisol. Bila seseorang mengubah kebiasaan tidur sehari-harinya, maka akan timbul perubahan siklus ini juga (Hall, 2013).

Pada orang yang mengalami kualitas tidurnya buruk yang mengakibatkan tubuhnya kelelahan di siang hari, mengeluh mengantuk, saat dilaksanakan teknik relaksasi benson disaat pagi diantara jam 7 - 8 pagi agar keluhan yang terasa pada klien hilang atau menurun karena kerja relaksasi benson menghilangkan ketegangan, memberikan rasa rileks pada klien, pada sore hari teknik ini dilaksanakan sekitar jam 4-5 sore stress yang sebelumnya membuat kualitas tidur buruk diharapkan berkurang dan dibantu lagi dengan kegiatan relaksasi lagi di malam hari dan kegiatan ini dilakukan secara intens dan teratur 2 kali sehari. Kegiatan Terapi Relaksasi Benson, kegiatan yang tidak memberatkan untuk klien dan tidak membutuhkan biaya dalam pelaksanaannya sehingga mempermudah klien untuk bisa melaksanakannya dengan rutin dan mandiri (Mohammadi, 2018). Panti Jompo Wisma Cinta Kasih merupakan Panti tempat mahasiswa melaksanakan praktek Profesi Keperawatan Gerontik. Jumlah lansia di Panti Jompo Wisma Cinta Kasih sebanyak 60 orang dan pengasuhnya 10 terdiri dari 4 orang shif pagi 4 orang shif sore dan 2 orang shif malam. Usia lansia pada PSTW ini berkisar dari 61-89 tahun. Lansia Panti Jompo Wisma Cinta Kasih membutuhkan strategi khusus yang dapat memberikan kemungkinan kegiatan yang beragam, tidak memberatkan dan dapat dilakukan secara berkelompok kecil di dalam wisma. Pelaksanaan terapi Relaksasi Benson dapat memberikan ketentraman hati, berkurangnya rasa cemas khawatir dan gelisah, degup jantung menjadi lebih rendah sehingga terjadi penurunan tekanan darah dan bisa membuat lansia tidur lelap.

## METODE

Kegiatan ini adalah untuk membantu mitra dalam hal meningkatkan pengetahuan dan wawasan pengasuh tentang gangguan tidur pada lansia dengan melakukan latihan Relaksasi Benson. Kegiatan bertujuan supaya lansia mampu mengidentifikasi perubahan yang terjadi di dalam diri dan mampu melakukan pencegahan terkait perubahan pola tidur sehingga kualitas hidup lansia menjadi lebih baik dan tidak menjadi beban bagi pengasuh. Berdasarkan laporan praktek profesi mahasiswa Gerontik di Panti Jompo Wisma Cinta Kasih, sebagai mitra, didapatkan 60% lansia mengalami gangguan tidur.

Keterampilan yang dimiliki mitra pada saat ini masih bersifat individual artinya dari anggota kelompok yang akan dibina hanya beberapa orang saja memiliki keterampilan yang baik tentang merawat lansia, terhadap kondisi fisik, dan belum memiliki kemampuan terhadap permasalahan psikologis pada lansia, namun hal yang positif yang bisa kita kembangkan adalah mereka sangat ingin mempelajari dan mau mengembangkan diri agar

mempunyai derajat kesehatan lansia yang diasuh di panti. Selama ini mitra hanya menggunakan fasilitas pelayan kesehatan rumah sakit Yos Sudarso Padang dan mereka tidak mampu melakukan perawatan secara mandiri untuk pencegahan gangguan tidur pada lansia.

Untuk itu keinginan sungguh-sungguh dari mitra untuk memanfaatkan momen pelatihan ini menjadi perhatian tim kami untuk melanjutkan kegiatan praktek profesi mahasiswa keperawatan menjadi kegiatan pengabdian berbasis masyarakat pada lansia. Untuk mencapai tujuan peningkatan pengetahuan wawasan keterampilan lansia di Panti Jompo Wisma Cinta Kasih adalah dengan metode ceramah, penyuluhan, diskusi, pelatihan, demonstrasi, dan evaluasi Teknik Relaksasi Benson dalam mengatasi gangguan tidur pada lansia.

#### Metode ceramah, penyuluhan dan diskusi

Metode ceramah dan penyuluhan bertujuan untuk memberikan pengertian dan pemahaman kepada mitra tentang apa itu proses menua dan dampak secara fisik terhadap pasien. Penjelasan bahwa adanya kemunduran psikologis lansia yang menimbulkan permasalahan tentang gangguan tidur, dan langkah-langkah apasaja yang harus dilakukan untuk mengatasinya oleh pengasuh. Penyuluhan disampaikan secara langsung di Panti Jompo, diikuti oleh semua lansia, pengasuh, dan pengelola, tetap dengan memperhatikan protokol kesehatan secara ketat. Sesi diskusi diadakan untuk menerima umpan balik materi ceramah yang disampaikan oleh narasumber dengan peserta kegiatan yang ada di Panti Jompo.

#### Metode pelatihan dan demonstrasi

Metode pelatihan dilaksanakan setelah selesai dilakukan metode ceramah, penyuluhan dan diskusi. Metode ini bertujuan untuk memberi pelatihan bagaimana cara melakukan latihan relaksasi Benson dengan benar. Metode demonstrasi diterapkan pada tiga sesi pada masing-masing permasalahan. Metode re-demonstrasi dilanjutkan ketika dimana lansia diharapkan sudah mampu melakukan latihan Teknik Relaksasi Benson secara mandiri.

Berikut adalah prosedur pelaksanaan Teknik Relaksasi Benson:

1. Posisikan lansia (pasien) pada posisi duduk yang paling nyaman
2. Instruksikan pasien memejamkan mata
3. Instruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks
4. Instruksikan kepada pasien agar menarik nafas dalam lewat hidung, menahannya 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan do'a atau kata yang sudah dipilih
5. Instruksikan pasien untuk membuang pikiran negatif, dan tetap fokus pada nafas dalam dan do'a atau kata-kata yang diucapkan
6. Lakukan selama kurang lebih 10 menit
7. Instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan-lahan.

#### Metode evaluasi

Evaluasi metode ceramah dilakukan dengan cara tanya jawab dan observasi langsung, dikarenakan para lansia sudah sulit untuk membaca dan menulis. Evaluasi penerapan latihan Relaksasi Benson untuk lansia dilaksanakan selama dua bulan dengan cara mengharuskan pengasuh untuk membuat catatan kondisi lansia dan kualitas tidurnya setiap hari.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dilaksanakan di Panti Jompo Wisma Cinta Kasih pada tanggal 1-2 September 2021. Panti Jompo ini berlokasi di Jl. Situjuh 1, Jati Gaung, Kecamatan Padang Timur, Kota Padang. Jumlah lansia di Panti Jompo Wisma Cinta Kasih sebanyak 60 orang dan pengasuhnya 10 orang terdiri dari 4 orang shif pagi 4 orang shif sore dan 2 orang shif malam. Usia lansia di Panti Jompo ini berkisar antara 61-89 tahun. Pada saat acara pelatihan, 4 orang lansia sedang di rawat di rumah sakit karena mengalami infeksi Covid-19. Lansia Panti Jompo Wisma Cinta Kasih membutuhkan strategi khusus yang dapat memberikan kemungkinan kegiatan yang beragam, tidak memberatkan dan dapat dilakukan secara berkelompok kecil di dalam wisma.

Metode ceramah dan penyuluhan bertujuan untuk memberikan pengertian dan pemahaman kepada mitra tentang apa itu proses menua dan dampak secara fisik terhadap pasien. Penjelasan bahwa adanya kemunduran psikologis lansia yang menimbulkan permasalahan tentang gangguan tidur, dan langkah-langkah apasaja yang harus dilakukan untuk mengatasinya oleh pengasuh. Penyuluhan disampaikan secara langsung di Panti Jompo, diikuti oleh semua lansia, pengasuh, dan pengelola.

Metode pelatihan dilaksanakan setelah selesai dilakukan metode ceramah, penyuluhan dan diskusi. Suster Ivana selaku penanggung jawab panti telah mengkondisikan para lansia di ruangan pertemuan dengan menjaga jarak dan menggunakan masker. Ibu Gusti Sumarsih selaku ketua kegiatan pengabdian kepada masyarakat didampingi dengan anggota yaitu Ns. Arif Rohman Mansur, M.Kep dan Ns. Windy Freska, M.Kep ikut membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan dibuka oleh Ibu Gusti Sumarsih dengan mengucapkan salam dan menyapa seluruh lansia dengan akrab, menyanyi bersama dan menari (gerakan tangan) dan tidak lupa menanyakan keluhan yang dialami para lansia. Acara pelatihan dimulai dengan pertanyaan kepada para lansia mengenai siapa yang susah tidur?

Metode pelatihan bertujuan memberikan latihan bagaimana cara melakukan teknik relaksasi Benson dengan benar. Metode yang diterapkan disini disebut metode demonstrasi, pelatihan dan partisipasi aktif lansia. Metode demonstrasi diterapkan pada tiga sesi pada masing-masing permasalahan, setelah itu diadakan metode re-demonstrasi dimana lansia diharapkan sudah mampu melakukan latihan Teknik Relaksasi Benson secara mandiri. Pelatihan ini juga dihadiri oleh semua pengurus panti dan perawat, sehingga diharapkan setelah kegiatan dilakukan para perawat dapat memotivasi dan menerapkan metode "Teknik Relaksasi Benson" untuk lansia ke depannya.

Evaluasi dilakukan dengan metode tanya jawab dan observasi, dikarenakan para lansia sudah sulit untuk membaca dan menulis. Para lansia terlihat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan. Selanjutnya, tim meminta para perawat untuk melakukan pencatatan kondisi fisik lansia secara umum dan kualitas tidur lansia selama dua bulan untuk melihat penerapan teknik relaksasi Benson.

Kegiatan Terapi Relaksasi Benson tidak memberatkan untuk klien dan tidak membutuhkan biaya dalam pelaksanaannya sehingga mempermudah klien untuk bisa melaksanakannya dengan rutin dan mandiri (Mohammadi, 2018). Pelaksanaan terapi Relaksasi Benson dapat memberikan ketentraman hati, berkurangnya rasa cemas khawatir dan gelisah, degup jantung menjadi lebih rendah sehingga terjadi penurunan tekanan darah dan bisa membuat lansia tidur lelap.



Gambar 1. Edukasi yang dilakukan di Pant

Sesudah kegiatan pelatihan, tim pengabdian kepada masyarakat memberikan bingkisan dan kudapan untuk semua lansia di Pant Jompo Wisma Cinta sebagai bentuk apresiasi dosen pengabd. Pengurus pant mengucapkan terimakasih atas pengabdian yang diberikan kepada para lansia dan berharap kegiatan semacam ini dapat berlanjut atau kontiniu di masa yang akan datang.



Gambar 2. Memberikan bantuan snack, kipas angin dan blender untuk lansia

## KESIMPULAN

Kegiatan Pelatihan Teknik Relaksasi Benson untuk Mengatasi Gangguan Tidur pada Lansia berjalan dengan baik, diikuti oleh lansia dengan sangat antusias dan semangat mengikuti kegiatan ini dengan baik dari awal sampai akhir. Lansia juga diberikan edukasi untuk melakukan teknik relaksasi Benson setelah kegiatan selesai dengan dibimbing oleh suster yang ada di Panti, karena lansia banyak yang mengalami gangguan tidur. Upaya membiasakan atau memperbanyak melakukan latihan teknik relaksasi Benson ini ke depannya dapat mengatasi masalah gangguan tidur sehingga meningkatkan kualitas hidup para lansia di Panti Jompo Wisma Cinta Kasih Padang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada UP2M Fakultas Keperawatan Universitas Andalas sebagai yang telah memberikan pendanaan sehingga kegiatan Pelatihan Teknik Relaksasi Benson untuk Mengatasi Gangguan Tidur pada Lansia berjalan dengan baik, dan semua tim dosen yang terlibat dalam kegiatan ini. Selanjutnya kepada semua pengurus Panti Jompo Cinta Kasih, Padang, Provinsi Sumatera Barat yang telah memberikan izin sehingga kegiatan ini terlaksana.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, H. (2014). Management Insomnia in elderly, We can use Nonpharmacologic and Pharmacologic Treatment of Insomnia in elderly. *Annual Review of Psychology*, 9, 36.
- Astuti, N. made H. (2013). Penatalaksanaan Insomnia pada Usia Lanjut. *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, 1-14.
- Azizah, L. M. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. In Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011 (Vol. 53, Issue 9).
- Benson, H. (1997). The Relaxation Response: Therapeutic Effect. *Science*, 278(5344), 1693.3-1697. <https://doi.org/10.1126/science.278.5344.1693-c>
- Darmojo, B., & Martono, H. (2014). Buku ajar geriatri (ilmu kesehatan usia lanjut) edisi ke-5. In Jakarta: Balai Pustaka FKUI.
- Dewi, S. R. (2014). BuKu Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik. In 1 (1st ed.). Deepublisher.
- Endeshaw, Y. W., Schwartz, A. V, Stone, K. A., Caserotti, P., Harris, T., Smagula, S., & Satterfield, S. (2016). Nocturia, Insomnia Symptoms and Mortality among Older Men. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(6), 789-796.
- Franciska, S., Mudayatiningsih, S., & Andinawati, M. (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), 63-71. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/753/594>

- Galimi, R. (2010). Insomnia in the elderly: An update and future challenges. In *Giornale di Gerontologia* (Vol. 58, Issue 4, pp. 231–247).
- Hirshkowitz, M. (2013). *Encyclopedia of Sleep*. In *Encyclopedia of Sleep*. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123786104002217>
- Horsley, K. J., Rouleau, C. R., Garland, S. N., Samuels, C., Aggarwal, S. G., Stone, J. A., Arena, R., & Campbell, T. S. (2016). Insomnia symptoms and heart rate recovery among patients in cardiac rehabilitation. *Journal of Behavioral Medicine*, 39(4), 642–651. <https://doi.org/10.1007/s10865-016-9725-y>
- Indonesia, K. K. R. (2018). Jumlah Lansia Sehat Harus Meningkatkan.
- Kemkes.go.id. <https://www.kemkes.go.id/article/print/18053000001/jumlah-lansia-sehat-harus-meningkat.html>
- Kemenkes RI. (2017). Analisa Lansia di Indonesia. Kementerian Kesehatan RI, 1–9. [www.depkes.go.id/download.php?file=download/.../infodatin lansia 2016.pdf%0A](http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/.../infodatin%20lansia%202016.pdf%0A)
- Kemenkes RI. (2019). Indonesia Masuki Periode Aging Population. Kementerian Kesehatan RI, 1–3.
- Maryam, S.R., dkk. (2011). *Mengenal Usia Lanjut Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika Padila.
- Mohammadi, F. (2018). Comparison the effect of Benson Relaxation and Foot Reflexology on the Quality of Sleep in Patients with Heart Failure. <http://www.who.int/trialsearch/Trial2.aspx?TrialID=IRCT20180528039882N1>. <https://www.cochranelibrary.com/central/doi/10.1002/central/CN-01907035/full>
- Potter/Perry, & Novieastari, et al. (2020). *Dasar-dasar Keperawatan Edisi 9, this adapted translation of fundamentals of nursing, 9e. vol-1 containing units 1-5. I,1–603*.
- Prasetyo, W., Nancye, P. M., & Sitorus, R. P. (2020). PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI GRIYA USIA LANJUT ST. YOSEF SURABAYA. *Jurnal Keperawatan*, 8 (2), 34–42. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i2.127>