

## **Efektivitas Terapi Relaksasi Benson dan Murottal Al Quran Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2025**

Effectiveness Of Benson Relaxation Therapy and Murottal Al-Quran on Sleep Quality Of Elderly People in Harapan Kita Social Associates Palembang in 2025

<sup>1</sup>Amien Saputra,<sup>2\*</sup> Andre Utama Saputra,<sup>3</sup>Sasono Mardiono

<sup>123</sup>Fakultas Kebidanan Dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa, Indonesia

Email : andreutamasaputra.07@gmail.com

Submisi: 12 September 2025; Penerimaan: 10 Desember 2025; Publikasi 30 Desember 2025

### **Abstrak**

Gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang sering dialami oleh lanjut usia dan berdampak pada penurunan kualitas hidup serta peningkatan risiko penyakit degeneratif. Hasil observasi awal di Panti Sosial Harapan Kita Palembang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami gangguan tidur, seperti sering terbangun di malam hari, sulit untuk tidur kembali, serta merasa tidak segar saat bangun tidur, yang mengganggu aktivitas dan kenyamanan lansia sehari-hari. Intervensi nonfarmakologis dipandang sebagai alternatif yang aman dibandingkan penggunaan obat tidur, salah satunya melalui teknik Relaksasi Benson dan terapi Murottal Al-Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Harapan Kita Palembang. Penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan rancangan two group pretest–posttest design. Sampel berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan purposive sampling, kemudian dibagi menjadi dua kelompok intervensi, yaitu kelompok Relaksasi Benson dan kelompok Murottal Al-Qur'an. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann-Whitney U Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok Relaksasi Benson terdapat penurunan skor PSQI dari rerata 17,40 sebelum intervensi menjadi 5,20 setelah intervensi ( $p = 0,001$ ). Pada kelompok Murottal Al-Qur'an, skor PSQI juga menurun secara signifikan dari rerata 17,27 menjadi 5,20 ( $p = 0,001$ ). Uji Mann-Whitney menunjukkan nilai  $p = 0,966$ , yang menandakan tidak terdapat perbedaan efektivitas antara kedua terapi tersebut. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terapi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an sama-sama efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Harapan Kita Palembang.

Kata kunci : Lansia, Kualitas Tidur, Relaksasi Benson, Murottal Al Quran

### **Abstract**

Sleep disturbances are common health problems among older adults and may reduce quality of life as well as increase the risk of degenerative diseases. Preliminary observations at Harapan Kita Social Institution Palembang revealed that many elderly residents experienced sleep problems, such as frequent nighttime awakenings, difficulty returning to sleep, and feeling unrefreshed upon waking, which interfered with their daily activities. Non-pharmacological interventions are considered safer alternatives to sleeping medications, including Benson Relaxation therapy and Qur'anic Murottal therapy. This study aimed to determine the effectiveness of Benson Relaxation and Qur'anic Murottal therapy on sleep quality among the elderly at Harapan Kita Social Institution Palembang. This study employed a quasi-experimental design with a two-group pretest–posttest approach. A total of 30 respondents were selected using purposive sampling and divided into two intervention groups: the Benson Relaxation group and the Qur'anic Murottal group. Data collection was conducted by measuring sleep quality before and after the intervention using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Wilcoxon Signed Rank Test and Mann–Whitney U Test. The results showed a significant improvement in sleep quality in both groups after the intervention. In the Benson Relaxation group, the mean PSQI score decreased from 17.40 before the intervention to 5.20 after the intervention ( $p = 0.001$ ). Similarly, in the Qur'anic Murottal group, the mean PSQI score decreased from 17.27 to 5.20 ( $p = 0.001$ ). The Mann–Whitney test showed a  $p$ -value of 0.966, indicating no significant difference in effectiveness between the two therapies. In conclusion, both Benson Relaxation and

Qur'anic Murottal therapies are equally effective as non-pharmacological interventions to improve sleep quality among the elderly.

Keywords: Elderly, Sleep Quality, Benson Relaxation, Qur'anic Murottal

## Pendahuluan

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir kehidupan manusia yang ditandai dengan proses penuaan biologis, psikologis, dan sosial, yang umumnya dimulai pada usia 60 tahun ke atas (Muhith & Siyoto, 2016; Qasim, 2021). Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia diklasifikasikan menjadi pra-lansia (45–59 tahun), lansia awal (60–74 tahun), lansia madya (75–90 tahun), dan lansia sangat tua (>90 tahun) (Wahyuni et al., 2023). Secara fisiologis, proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi sistem saraf dan endokrin yang berdampak pada gangguan regulasi ritme sirkadian serta penurunan produksi melatonin, sehingga lansia rentan mengalami gangguan tidur (Cardinali, 2021; Gu & Lee, 2023). Berdasarkan laporan yang dirilis oleh *World Health Organization* (WHO, 2022 dalam Ndruru et al., 2022), Pada tahun 2020, Jumlah populasi global berusia 60 tahun ke atas diproyeksikan mencapai kurang lebih satu miliar orang. Proyeksi ke depan menunjukkan tren peningkatan, di mana angka tersebut diprediksi akan bertambah hingga 1,4 miliar jiwa pada tahun 2030. Sementara itu menurut data Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) mengenai penuaan global menunjukkan bahwa pada tahun 2015 terdapat sekitar 901 juta orang lanjut usia di seluruh dunia dengan proyeksi melonjak menjadi 2 miliar orang jumlah penduduk dunia yang berusia lanjut pada tahun 2050 (Ghazali, 2021). Peningkatan angka harapan hidup di Indonesia menjadi salah satu penyebab utama bertambahnya proporsi penduduk lanjut usia dalam masyarakat. Pada tahun 2019 tercatat sekitar 25,7 juta jiwa lansia atau setara 10,3% dari total populasi. Persentase ini diproyeksikan mengalami kenaikan sebesar 1,45% sehingga menjadi 11,75% pada tahun 2023. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), tercatat

bahwa pada tahun 2022 jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia mencapai 29.503.570 orang. Angka ini diprediksi akan terus meningkat dan diproyeksikan mencapai sekitar 72.033.880 orang pada tahun 2050 (BPS Indonesia, 2022). Jumlah penduduk lansia di Sumatera Selatan telah mencapai 822.910 jiwa sebagaimana dilaporkan dalam laporan BPS Sumatera Selatan tahun 2022. Pada tahun 2023 jumlah penduduk lansia Di kota Palembang, jumlah tersebut tercatat mencapai 78.752 jiwa (BPS Palembang, 2024). Pada saat ini total lanjut usia yang menetap dalam Panti Jompo Harapan Kita Palembang tercatat sejumlah 59 lansia.

Tidur merupakan kebutuhan biologis dasar yang memiliki peran penting dalam pemulihan energi, konsolidasi memori, regulasi sistem imun, serta menjaga keseimbangan fisik dan psikologis individu. Proses tidur berlangsung melalui beberapa tahap yang membentuk siklus tidur, dan kualitas tidur tidak hanya ditentukan oleh durasi tidur, tetapi juga oleh kemudahan untuk memulai tidur, kemampuan mempertahankan tidur tanpa sering terbangun, serta perasaan segar setelah bangun tidur. Pada lansia, proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis yang signifikan, khususnya pada sistem saraf dan endokrin, seperti penurunan produksi melatonin dan gangguan regulasi ritme sirkadian, yang berdampak pada perubahan struktur tidur berupa berkurangnya fase tidur dalam, meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari, serta menurunnya efisiensi tidur (Medic, 2021). Kondisi tersebut menyebabkan lansia lebih rentan mengalami gangguan tidur. Secara global, gangguan tidur dilaporkan memengaruhi sekitar 10%–30% populasi umum, dengan insiden yang lebih tinggi pada lansia yaitu mencapai 50%–60%. Durasi tidur yang tidak seimbang, baik tidur terlalu singkat

(<6 jam) maupun terlalu lama (>9 jam) setiap hari, berhubungan dengan peningkatan risiko kematian serta penyakit degeneratif seperti kanker dan gangguan kardiovaskular, dibandingkan individu dengan durasi tidur ideal 7–8 jam per hari (Maulida & Ramadhan, 2022). Setiap tahunnya, sekitar 25%–57% lansia mengalami gangguan tidur, dengan sekitar 19% di antaranya tergolong berat. Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada lansia dilaporkan mencapai 67% pada tahun 2021 (WHO, 2021). Secara regional, prevalensi gangguan tidur lansia di Sumatera Selatan berada pada kisaran 60%–70% (BPS Sumsel, 2023). Kondisi serupa juga ditemukan di Panti Sosial Harapan Kita Palembang, di mana dalam satu bulan terakhir tahun 2025 tercatat sebanyak 40 dari total 59 lansia mengalami gangguan pola tidur.

Kualitas tidur merujuk pada tingkat kepuasan seseorang terhadap pengalaman tidurnya yang dipengaruhi oleh beberapa aspek antara lain keteraturan dalam membentuk pola tidur malam, kemampuan mempertahankan tidur tanpa terbangun di tengah malam, serta kemudahan untuk tertidur secara alami tanpa ketergantungan pada obat penenang atau obat tidur (Hidayat & Amir, 2021). Tidur adalah kebutuhan biologis yang harus terpenuhi supaya tubuh mampu bekerja secara maksimal. Proses ini memiliki peran penting dalam memulihkan kondisi fisik sekaligus meregenerasi energi. Tidur yang baik akan menghasilkan rasa segar dan sehat setelah terbangun. Kualitas tidur ditentukan oleh sejauh mana individu mampu mencapai tahapan tidur yang lengkap (Roselina, 2022). Pada lansia, gangguan tidur sering menimbulkan dampak buruk terhadap kondisi fisik maupun mental. Masalah fisik yang muncul antara lain yaitu mudah lelah, menurunnya energi, lemahnya aktivitas harian, gangguan koordinasi tubuh, hingga melambatnya proses penyembuhan. Selain itu juga masalah psikologis seperti perasaan sedih, kecemasan, dan pola

koping yang tidak adaptif juga dapat timbul (Dayuningsih et al., 2023).

Orang lanjut usia cenderung lebih mudah mengalami masalah tidur, yang kemunculannya dapat dipengaruhi oleh beragam faktor yang salah satunya adalah perbedaan jenis kelamin., kehilangan pasangan atau keluarga terdekat, minimnya aktivitas fisik, keterbatasan ekonomi, stres, hingga adanya riwayat penyakit tertentu. Diperkirakan 20%–50% populasi dewasa setiap tahunnya mengalami kurang tidur dengan sekitar 17% di antaranya menderita insomnia yang membutuhkan penanganan lebih serius (Muchsin et al., 2023). Gangguan tidur umumnya muncul akibat dua faktor utama, yaitu kondisi fisiologis dan psikologis. Penyakit fisik seperti flu serta aspek mental seperti stres, rasa cemas, maupun kesedihan dapat menjadi pemicu. Selain itu juga perubahan biologis seperti penurunan berat badan, dehidrasi, serta berkurangnya suplai darah ke otak dapat memengaruhi kerja sistem saraf simpatis yang dapat menimbulkan gangguan tidur (Dayuningsih et al., 2023)

Untuk meningkatkan kualitas tidur, dapat dilakukan pendekatan terapeutik, baik dengan pemberian obat-obatan maupun terapi nonfarmakologis. Penggunaan benzodiazepin sering dijadikan pilihan, tetapi pada lansia obat ini berisiko menimbulkan efek samping yang dapat melemahkan kondisi fisik. Sebagai alternatif yang lebih aman, relaksasi Benson menjadi salah satu metode nonfarmakologis yang bisa diterapkan pada semua kelompok usia, khususnya pada lansia dikarenakan tidak menimbulkan risiko cedera (Febiantri & Machmudah, 2021). Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dinilai efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia adalah penggunaan teknik relaksasi dan terapi berbasis spiritual. Terapi Relaksasi Benson merupakan metode relaksasi pernapasan yang menggabungkan respon relaksasi fisiologis dengan konsentrasi pikiran serta unsur spiritual melalui pengulangan kata,

doa, atau kalimat yang menenangkan, sehingga mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan rasa tenang (Samsugito et al., 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi Relaksasi Benson efektif dalam memperbaiki kualitas tidur lansia. Studi yang dilakukan oleh (Novalina et al., 2023) melaporkan adanya peningkatan kualitas tidur lansia setelah diberikan terapi Relaksasi Benson. Penelitian lain oleh (Sari, 2021) juga menegaskan bahwa Relaksasi Benson tidak hanya berpengaruh terhadap perbaikan kualitas tidur, tetapi juga mampu menurunkan tekanan darah, kecemasan, serta kadar glukosa darah pada kelompok lanjut usia. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Jessica (2022) yang menyatakan bahwa lansia yang rutin melakukan Relaksasi Benson mengalami peningkatan kualitas tidur secara signifikan. Selain itu, penelitian Banuapta dan Supratman (2024) menunjukkan bahwa penerapan Relaksasi Benson efektif meningkatkan kualitas tidur lansia yang mengikuti kegiatan Posyandu Lansia Srikandi di Kota Malang (Banuapta & Supratman, 2024).

Selain Relaksasi Benson, terapi Murottal Al-Qur'an juga menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang banyak diteliti dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Terapi ini bekerja melalui stimulus auditori berupa lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an yang dibaca secara tartil, sehingga menimbulkan efek relaksasi, ketenangan batin, serta peningkatan aspek spiritual. Penelitian yang dilakukan oleh (Kresno Aji Priambodo, 2024) menunjukkan bahwa pemberian terapi murottal Al-Qur'an secara konsisten mampu meningkatkan kualitas tidur lansia, ditandai dengan berkurangnya kesulitan tidur, meningkatnya rasa rileks, dan kualitas tidur yang lebih baik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa murottal Al-Qur'an dapat digunakan sebagai pendekatan nonfarmakologis yang aman dan efektif dalam mengatasi gangguan tidur pada

lansia. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada tanggal 14 Mei 2025 di Panti Sosial Harapan Kita Palembang melalui metode observasi dan wawancara terhadap 59 lansia, ditemukan bahwa sebanyak 5 lansia mengalami gangguan efektivitas tidur. Tiga lansia mengeluhkan sering terbangun pada malam hari dan kesulitan untuk tidur kembali, sedangkan dua lansia lainnya menyatakan merasa tidak segar dan lelah setelah bangun tidur. Kondisi tersebut menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran pada lansia serta berpotensi menurunkan kualitas hidup mereka. Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an secara terpisah, penelitian yang membandingkan efektivitas kedua terapi tersebut pada lansia di lingkungan panti sosial masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lanjutan guna menilai efektivitas terapi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Harapan Kita Palembang tahun 2025. Mengacu pada latar belakang itu, peneliti tertarik mengangkat penelitian dengan judul "Efektivitas Terapi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada Lansia di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2025." Terapi ini dinilai mudah diaplikasikan, praktis, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia yang mengalami gangguan tidur.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Rancangan penelitian yang diterapkan adalah pre-eksperimen dengan model *two group pretest-posttest design*. Pada desain ini, kualitas tidur lansia diukur sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah intervensi (*posttest*) pada dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok terapi Relaksasi Benson dan kelompok terapi Murottal Al-Qur'an. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni hingga Juli 2025 di Panti Sosial

Harapan Kita Palembang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami gangguan tidur di Panti Sosial Harapan Kita Palembang dengan jumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 30 responden. Selanjutnya, responden dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri dari 15 lansia pada kelompok terapi Relaksasi Benson dan 15 lansia pada kelompok terapi Murottal Al-Qur'an. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi lansia berusia 55–75 tahun, beragama Islam, bersedia menjadi responden, bersikap kooperatif, serta memiliki orientasi yang baik terhadap orang, waktu, dan tempat. Adapun kriteria eksklusi meliputi lansia yang menolak berpartisipasi, sedang mengonsumsi obat penenang atau zat lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur, serta lansia dengan gangguan kesehatan mental atau kondisi medis tertentu yang dapat mengganggu pelaksanaan penelitian.

## Hasil Penelitian

Variabel penelitian terdiri atas variabel independen berupa terapi Relaksasi Benson dan terapi Murottal Al-Qur'an, serta variabel dependen yaitu kualitas tidur. Adapun karakteristik responden yang diamati mencakup usia, jenis kelamin, dan agama

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Kelompok Terapi Relaksasi Benson Di Panti Sosial Harapan Kita Tahun 2025**

Usia	Frekuensi	Persentase(%)
45-59	0	0
60-74	14	93,3
75-90	1	6,7
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>

Hasil pada Tabel 1 menggambarkan bahwa responden kelompok terapi Relaksasi Benson tidak ada yang termasuk usia 45–59 tahun (0 responden atau 0%). Sebanyak 14 responden (93,3%) berada pada usia 60–74 tahun, sedangkan 1 responden (6,7%) berada pada kelompok usia 75–90 tahun.

Pengumpulan data dilakukan melalui data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dengan mengukur kualitas tidur lansia menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) pada tahap pretest dan posttest. Data sekunder diperoleh dari catatan perawat serta dokumentasi di Panti Sosial Harapan Kita Palembang. Pelaksanaan intervensi terapi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an dilakukan sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP) yang telah ditetapkan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, dan agama, serta distribusi kualitas tidur lansia. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Selanjutnya, untuk membandingkan efektivitas terapi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an digunakan uji *Mann-Whitney U Test* dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ .



**Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Kelompok Murottal Al Quran Di Panti Sosial Harapan Kita Tahun 2025**

Usia	Frekuensi	Persentase(%)
45-59	1	6,7
60-74	14	93,3
75-90	0	0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>

Hasil pada tabel 2 memperlihatkan bahwa mayoritas responden pada kelompok murottal Al-Qur'an berada pada rentang usia 60–74 tahun dengan jumlah 14 orang (93,3%). Selain itu, terdapat 1 responden (6,7%) yang termasuk dalam kelompok usia 45–59 tahun, dan tidak ditemukan responden pada kategori usia 75–90 tahun (0%).

**Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Kelompok Terapi Relaksasi Benson Di Panti Sosial Harapan Kita Tahun 2025**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase(%)
Laki Laki	2	13,3
Perempuan	13	86,7
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>

Hasil pada tabel 3, karakteristik responden pada kelompok terapi relaksasi benson berdasarkan jenis kelamin menunjukkan jumlah laki laki sebanyak 2 responden (13,3%) dan jumlah perempuan sebanyak 13 responden (86,7%).

**Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Kelompok Murottal Al Quran Di Panti Sosial Harapan Kita Tahun 2025**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase(%)
Laki Laki	6	40,0
Perempuan	9	60,0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>

Hasil pada tabel 4, mengenai karakteristik responden pada kelompok murottal Al-Qur'an berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa terdapat 6 responden laki-laki (40,0%) dan 9 responden perempuan (60,0%).

**Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Agama pada Kelompok Terapi Relaksasi Benson Di Panti Sosial Harapan Kita Tahun 2025**

Agama	Frekuensi	Persentase(%)
Islam	15	100,0
Non Islam	0	0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>

Hasil pada tabel 5, karakteristik responden pada kelompok terapi relaksasi benson berdasarkan agama menunjukkan jumlah agama islam sebanyak 15 responden (100%) dan jumlah agama non islam sebanyak 0 responden (0%).

**Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Agama pada Kelompok Murottal Al Quran Di Panti Sosial Harapan Kita Tahun 2025**

Agama	Frekuensi	Persentase(%)
-------	-----------	---------------

Islam	15	100,0
Non Islam	0	0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>

Hasil pada tabel 6, karakteristik responden pada kelompok murottal al quran berdasarkan agama menunjukkan jumlah agama islam sebanyak 15 responden (100%) dan jumlah agama non islam sebanyak 0 responden (0%).

**Tabel 7, Kualitas Tidur Lansia Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Relaksasi Benson Dan Murottal Al Quran Pada Lansia Di Panti Sosial Harapan Kita Tahun 2025**

Jenis Terapi	Mean Min-Max	Kategori		
		Kualitas Tidur		
Intervensi Relaksasi Benson	17,40 14-21	Baik	0	0%
		Kurang	0	0%
		Sangat Kurang	15	100%
		Total	15	100%
Intervensi Murrotal Al-Qur'an	17,27 15-20	Baik	0	0%
		Kurang	0	0%
		Sangat Kurang	15	100%
		Total	15	100%

Berdasarkan Tabel 7, pada kelompok intervensi Relaksasi Benson yang terdiri dari 15 responden, rata-rata skor kualitas tidur sebelum terapi tercatat sebesar 17,40. Skor terendah adalah 14 (kategori kurang), sedangkan skor tertinggi mencapai 21 (kategori sangat kurang). Seluruh responden (100%) masuk ke dalam golongan sangat kurang serta tidak ada yang masuk kategori kurang maupun baik (masing-masing 0%). Sementara itu, pada kelompok intervensi Murottal Al-Qur'an, rata-rata skor kualitas tidur sebelum terapi adalah 17,27, dengan skor minimum 15 dan maksimum 21, keduanya termasuk kategori sangat kurang. Sama seperti kelompok sebelumnya, seluruh responden (100%) berada dalam kategori sangat kurang, tanpa adanya responden yang masuk kategori kurang atau baik.

**Tabel 8. Kualitas Tidur Lansia Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Relaksasi Benson Dan Murottal Al Quran Pada Lansia Di Panti Sosial Harapan Kita Tahun 2025**

Jenis Terapi	Mean Min-Max	Kategori		
		Kualitas Tidur		
Intervensi Relaksasi Benson	5,20 3-7	Baik	15	100%
		Kurang	0	0%
		Sangat Kurang	0	0%
		Total	15	100%
Intervensi Murrotal Al-Qur'an	5,20 3-7	Baik	15	100%
		Kurang	0	0%
		Sangat Kurang	0	0%
		Total	15	100%

Berdasarkan Tabel 8, di kelompok terapi Relaksasi Benson, rata-rata skor kualitas tidur setelah diberikan terapi tercatat sebesar 5,20. Skor terendah adalah 3 dan skor tertinggi 7, keduanya termasuk kategori baik. Seluruh responden (100%) berada dalam kategori baik, tanpa ada yang masuk kategori kurang atau sangat kurang. Demikian pula pada kelompok terapi Murottal Al-Qur'an, rata-rata skor kualitas tidur pasca-terapi juga 5,20, dengan skor minimum 3 dan maksimum 7, keduanya masuk kategori

baik. Semua responden (100%) pada kelompok ini termasuk kategori baik, tanpa adanya yang tergolong kurang atau sangat kurang. Analisis bivariat dipakai untuk mengevaluasi perbedaan efektivitas antara terapi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lanjut usia. sebab data tidak terdistribusi normal, peneliti menerapkan uji *Wilcoxon* sebagai metode utama, disertai uji *Mann-Whitney* untuk memperkuat validitas hasil analisis.

**Tabel 9. Perbedaan Kualitas Tidur Pada Kelompok Terapi Relaksasi Benson Dan Murottal Al Quran Pada Lansia Di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2025**

Kelompok Intervensi	Intensitas Nyeri		<i>Wilcoxon Signed Rank test (sig)</i>	<i>P value</i>
		Mean		
Terapi Relaksasi Benson	Pre Test	17,40	-3,415	0,001
	Post Test	5,20		
Murrotal Al-Qur'an	Pre Test	17,27	-3,417	0,001
	Post Test	5,20		

Berdasarkan Tabel 9, pada kelompok terapi Relaksasi Benson, rata-rata skor kualitas tidur sebelum intervensi tercatat sebesar 17,40 dan menurun menjadi 5,20 setelah diberikan terapi. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai -3,415 dengan p-value 0,001 ( $<0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa terapi Relaksasi Benson efektif dalam mengurangi gangguan kualitas tidur pada lansia. Sedangkan pada kelompok

terapi Murottal Al-Qur'an, rata-rata skor kualitas tidur sebelum intervensi sebesar 17,27 dan turun menjadi 5,20 setelah intervensi, menunjukkan penurunan yang signifikan. Nilai uji *Wilcoxon Signed Rank Test* sebesar -3,417 dengan p-value 0,001 ( $<0,05$ ) menegaskan bahwa terapi Murottal Al-Qur'an juga efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Harapan Kita pada tahun 2025.



**Tabel 10. Perbedaan Kualitas Tidur Sesudah Intervensi Pada Kelompok Terapi Relaksasi Benson Dan Murottal Al Quran Terhadap Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Harapan Kita Tahun 2025**

Kelompok Intervensi	Intensitas Nyeri		Ket.	N	P value
	Mean-MinMax	Min –Max Post Test			
Terapi Relaksasi Benson	Mean-MinMax	5,20 (3-7)	Positif	15	0,966
	Baik	15	Positif		
	Kurang	0	Positif		
	Sangat Kurang	0	Positif		
	Total	15			
Murrotal Al-Qur'an	Mean-MinMax	5,20 (3-7)	Positif	15	
	Baik	15	Positif		
	Kurang	0	Positif		
	Sangat Kurang	0	Positif		
	Total	15			

Berdasarkan Tabel 10, setelah pemberian terapi, kelompok Relaksasi Benson memiliki rata-rata skor kualitas tidur sebesar 5,20 dengan skor terendah 3 dan tertinggi 7. Begitu pula pada kelompok Murottal Al-Qur'an, rata-rata skor kualitas tidur juga tercatat 5,20, dengan nilai minimum 3 dan maksimum 7. Nilai p-value sebesar 0,966 ( $>0,05$ ) menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara efektivitas terapi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an, karena keduanya sama-sama efektif menurunkan gangguan kualitas tidur setelah intervensi.

## Pembahasan

### Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Agama

Hasil analisis data memperlihatkan bahwa kelompok usia 60–74 tahun merupakan mayoritas responden pada terapi Relaksasi Benson, yakni 14 orang (93,3%), sedangkan tidak terdapat responden pada usia 45–59 tahun (0%) dan hanya 1 responden (6,7%) pada usia 75–90 tahun. Usia terendah di kelompok ini

adalah 60 tahun, sedangkan usia tertinggi mencapai 75 tahun. Sementara itu, Pada kelompok terapi Murottal Al-Qur'an, usia 60–74 tahun mendominasi dengan jumlah 14 orang atau 93,3% dari total responden, diikuti oleh 1 responden (6,7%) pada usia 45–59 tahun, dan tidak ada responden pada usia 75–90 tahun (0%). Kelompok usia dominan di antara responden adalah 60–74 tahun, meliputi 73,3%, yang diklasifikasikan sebagai lansia awal oleh WHO. Individu di usia lanjut umumnya terus berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan sosial ringan; namun, mereka sering mengalami kesulitan tidur yang disebabkan oleh perubahan fisiologis dan hormonal, termasuk penurunan kadar melatonin dan gangguan ritme sirkadian. Hal ini sesuai dengan kesimpulan Roselina (2022) bahwa bertambahnya usia secara nyata memengaruhi kualitas tidur karena penurunan tidur nyenyak di kalangan lansia. Penelitian yang dilakukan (Nursiah et al., 2024) mengungkapkan pada kelompok terapi relaksasi Benson, terdapat 6 responden (30%) berusia 45–55 tahun, 8 responden (40%) berusia 56–65 tahun,

dan 6 responden (30%) berusia 66–75 tahun. Kelompok terbesar berada pada rentang usia 56–65 tahun, sehingga mereka termasuk kategori lansia awal hingga pertengahan. Penelitian ini menetapkan bahwa penuaan memengaruhi kualitas tidur pada lansia. Mayoritas responden berada pada kelompok usia 60–74 tahun (lansia awal), periode di mana individu biasanya mengalami penurunan fase tidur nyenyak yang disebabkan oleh perubahan fisiologis dan psikologis. Oleh karena itu, terapi seperti terapi relaksasi Benson dan pembacaan Al-Qur'an sangat relevan bagi kelompok demografi ini untuk meningkatkan kualitas tidur.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa respons terhadap terapi relaksasi Benson adalah 2 pria (13,3%) dan 13 wanita (86,7%). Pada kelompok pembacaan Al-Qur'an, terdapat 6 pria (40%) dan 9 wanita (60%). Di antara 30 responden, mayoritas adalah perempuan (22), yaitu 73,33%, dan laki-laki 8, yaitu 26,67%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan lansia lebih sering terlibat dalam kegiatan sosial, seperti Posyandu atau kegiatan pengabdian masyarakat. (Rahayu, 2021) menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami masalah tidur dibandingkan laki-laki, terutama sebelum atau setelah menopause, akibat fluktuasi hormonal yang memengaruhi kualitas tidur. Hal ini menggarisbawahi pentingnya terapi nonfarmakologis seperti relaksasi Benson, yang telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur, terutama perempuan lanjut usia. Studi oleh (Iksan & Hastuti, 2020) meneliti efektivitas penerapan terapi murottal untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Studi awal yang dilaksanakan di Panti Wredha Cibubur melibatkan 59 laki-laki, 20 perempuan, dan 39 responden lainnya, dengan perempuan

menyumbang sekitar 66% dari total peserta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin berperan dalam memengaruhi kualitas tidur lansia. Mayoritas peserta adalah perempuan, yang secara fisik dan psikologis lebih rentan terhadap gangguan tidur dibanding laki-laki, terutama akibat perubahan hormonal pasca-menopause. Oleh sebab itu, penerapan terapi menenangkan seperti relaksasi Benson dan tilawah Al-Qur'an sangat sesuai membantu memperbaiki kualitas tidur lanjut usia.

Berdasarkan hasil penelitian, agama yang dianut, baik kelompok terapi relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an semuanya beragama Islam (100%). Mayoritas responden yang beragama Islam menunjukkan keterikatan spiritual yang tinggi. Ini menjadi faktor pendukung dalam efektivitas terapi murottal Al-Qur'an yang mengandalkan aspek spiritual dan relaksasi melalui bacaan suci. Menurut (Rian & Redina, 2021) terapi murottal tidak hanya berfungsi sebagai stimulus auditori, tetapi juga sebagai penguatan spiritual yang dapat menenangkan jiwa dan memperbaiki kualitas tidur secara alam.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa pada 15 partisipan dalam kelompok intervensi Relaksasi Benson, rata-rata skor kualitas tidur sebelum terapi yaitu 17,40, dengan poin terkecil 14 (kategori buruk) dengan poin tertinggi 21 (kategori sangat buruk). Sebelum diberikan intervensi, tidak ada responden yang masuk kategori baik (0%) maupun buruk (0%), sementara seluruh responden (100%) termasuk dalam kategori sangat buruk. Pada kelompok Murottal Al-Qur'an, rata-rata skor kualitas tidur sebelum intervensi tercatat sebesar 17,27, dengan skor minimum 15 dan skor maksimum 21, semuanya termasuk kategori sangat buruk, tanpa responden

pada kategori baik atau buruk. Secara keseluruhan, persentase kualitas tidur berdasarkan kategori menunjukkan hasil yang sama antara kedua kelompok: 0% baik, 0% buruk, dan 100% sangat buruk. Perbedaan hanya terdapat pada rata-rata skor kualitas tidur, yaitu 17,40 (min 14, max 21) di kelompok relaksasi Benson, dan 17,27 (min 15, max 21) pada kelompok murottal Al-Qur'an.

Temuan ini konsisten dengan studi (Ramadhan et al., 2022), yang menekankan bahwa penuaan berdampak signifikan terhadap kesehatan fisik lansia. Gangguan tidur menjadi masalah yang sering muncul, ditandai dengan kesulitan untuk tidur maupun mempertahankan tidur. Akibatnya, lansia dapat mengalami kelelahan, pusing, gangguan emosional, gelisah, stres, kecemasan terhadap kesehatan, kesulitan berkonsentrasi, dan risiko lainnya. Gangguan tidur ini umumnya lebih banyak ditemukan pada lansia yang tinggal di panti jompo, terutama pada mereka yang sebelumnya aktif dan merasa terisolasi dari keluarga setelah masuk panti.

Berdasarkan temuan dari penelitian, teori, dan studi terkait, peneliti menyimpulkan bahwa gangguan tidur pada lansia merupakan masalah kesehatan yang kompleks dan memiliki dampak luas, baik pada aspek fisik maupun psikologis. Oleh sebab itu penerapan intervensi yang tepat contohnya terapi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an sangat diperlukan karena telah menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kualitas tidur lansia, perlu diterapkan guna memperbaiki kondisi tidur, mengurangi risiko komplikasi kesehatan, dan meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi terapi Relaksasi Benson, skor rata-rata

kualitas tidur lansia menurun menjadi 5,20 dengan seluruh responden (15 orang atau 100%) berada pada kategori kualitas tidur baik. Tidak ditemukan responden dengan kualitas tidur kurang maupun sangat buruk setelah intervensi. Peningkatan kualitas tidur ini sejalan dengan penelitian Manuntungi (2023) yang menyatakan bahwa terapi Relaksasi Benson secara signifikan meningkatkan kualitas tidur lansia melalui pendekatan relaksasi fisik dan mental. Secara fisiologis, terapi Relaksasi Benson bekerja dengan memicu respon relaksasi, yaitu penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Kondisi ini menyebabkan penurunan denyut jantung, tekanan darah, serta kadar hormon stres seperti kortisol, sehingga tubuh berada dalam keadaan rileks yang mendukung proses inisiasi dan pemeliharaan tidur. Mekanisme ini dijelaskan dalam penelitian Rosza et al. (2025) yang menemukan bahwa respon relaksasi Benson berkontribusi langsung terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur (Rosza et al., 2025).

Pada kelompok terapi Murottal Al-Qur'an, seluruh responden juga menunjukkan kualitas tidur yang baik setelah intervensi. Secara fisiologis, terapi murottal memberikan stimulus auditori yang ritmis dan teratur, sehingga dapat memengaruhi aktivitas gelombang otak menuju kondisi alfa dan theta yang berhubungan dengan rasa tenang dan relaksasi mendalam. Kondisi ini membantu menurunkan kecemasan, menstabilkan emosi, serta mempermudah lansia untuk memasuki fase tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif meningkatkan kualitas tidur lansia melalui mekanisme relaksasi psikofisiologis dan spiritual (Nabrita & Sudaryanto, 2024). Hasil penelitian

ini juga konsisten dengan studi (Nurjannah & Damayanti, 2024) yang menunjukkan bahwa sebelum mengikuti terapi Relaksasi Benson di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang kualitas tidur lansia masih rendah. Setelah terapi mayoritas lansia mengalami peningkatan kualitas tidur, dengan 27 responden (90%) termasuk kategori baik dan 3 responden (10%) masih dalam kategori buruk. Terapi Relaksasi Benson memberikan pengaruh positif terhadap kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang, dibuktikan dengan nilai  $p$  sebesar  $0,000 < \alpha = 0,05$ .

Berdasarkan hasil penelitian, teori fisiologis, dan temuan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa terapi Relaksasi Benson dan terapi Murottal Al-Qur'an sama-sama efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Kedua terapi ini bekerja melalui mekanisme relaksasi fisiologis, psikologis, dan spiritual, sehingga layak direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia.

Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney*, diperoleh nilai  $p$  sebesar 0,966 ( $p > 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara terapi Relaksasi Benson dan terapi Murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Harapan Kita Palembang tahun 2025. Nilai rata-rata kualitas tidur pasca intervensi pada kedua kelompok sama, yaitu 5,20, dengan nilai minimum 3 dan maksimum 7. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua intervensi memiliki tingkat efektivitas yang setara dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Tidak ditemukannya perbedaan efektivitas antara kedua terapi dapat dijelaskan secara fisiologis dan psikologis. Terapi Relaksasi Benson

bekerja melalui aktivasi respon relaksasi yang menekan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan sistem saraf parasimpatis, sehingga menurunkan stres fisiologis dan mempermudah proses tidur. Sementara itu, terapi Murottal Al-Qur'an memberikan efek relaksasi melalui stimulus auditori yang ritmis dan harmonis serta pendekatan spiritual, yang mampu menurunkan kecemasan dan menciptakan ketenangan batin. Kedua mekanisme tersebut sama-sama berkontribusi pada terciptanya kondisi tubuh dan pikiran yang kondusif untuk tidur, sehingga menghasilkan efek yang relatif setara terhadap kualitas tidur lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Banuapta & Supratman, 2024) yang melaporkan bahwa terapi Relaksasi Benson secara signifikan meningkatkan kualitas tidur lansia dengan skor PSQI yang lebih baik setelah intervensi ( $p < 0,05$ ). Penelitian (Hidayat & Amir, 2021) juga menunjukkan bahwa pemberian terapi Relaksasi Benson selama dua minggu mampu meningkatkan kualitas tidur lansia secara signifikan dengan nilai  $p = 0,000$ . Di sisi lain, berbagai penelitian terkait terapi Murottal Al-Qur'an melaporkan hasil serupa, di mana intervensi ini efektif meningkatkan kualitas tidur lansia melalui efek relaksasi psikologis dan spiritual. Dengan demikian, meskipun masing-masing terapi memiliki mekanisme kerja yang berbeda, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi Relaksasi Benson dan terapi Murottal Al-Qur'an sama-sama efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang signifikan pada masing-masing kelompok ( $p = 0,001 < 0,05$ ), serta uji *Mann-Whitney* yang menegaskan tidak

adanya perbedaan efektivitas antara kedua terapi. Oleh karena itu, kedua intervensi tersebut dapat direkomendasikan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia.

## Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang melibatkan 30 lansia di Panti Sosial Harapan Kita Palembang, ditemukan bahwa terapi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur. Penerapan intervensi secara terencana selama beberapa hari menimbulkan perubahan yang signifikan pada skor kualitas tidur sebelum dan setelah terapi. Temuan ini didukung oleh hasil uji statistik Wilcoxon dengan nilai  $p = 0,001$  ( $<0,05$ ) yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan Mayoritas lansia di panti sebelum intervensi memiliki kualitas tidur buruk sampai sangat buruk yang ditandai dengan sering terbangun di malam hari, sulit kembali tidur, merasa tidak segar saat bangun, dan lelah di siang hari. Pemberian terapi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an membuat kualitas tidur meningkat, mencakup durasi, efisiensi, dan persepsi subjektif. Para lansia melaporkan lebih tenang, nyaman, mudah tertidur, dan bangun dengan kondisi tubuh lebih segar. Terapi relaksasi Benson terbukti memberikan efek relaksasi secara fisiologis dan psikologis, dengan cara mengatur pernapasan yang dikombinasikan dengan pengucapan kalimat dzikir atau doa yang bermakna menenangkan. Sementara itu, terapi murottal Al-Qur'an yang dilakukan dengan memperdengarkan bacaan ayat-ayat suci secara tartil di waktu menjelang tidur mampu menciptakan suasana yang damai dan tenang secara spiritual, yang berpengaruh besar terhadap

kestabilan emosi serta pencapaian fase tidur yang lebih dalam. Kombinasi kedua terapi ini—yang melibatkan aspek biologis, psikologis, dan spiritual—terbukti efektif sebagai pendekatan nonfarmakologis dalam upaya meningkatkan kualitas tidur para lansia.

## Saran

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi penelitian berikutnya dan dapat dikembangkan untuk menemukan metode yang lebih efektif terkait kedua terapi tersebut.

## Referensi

- Banuapta, H. K. A., & Supratman. (2024). Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(4), 1287–1294.
- Cardinali, D. P. (2021). Melatonin and healthy aging. *Vitamins and Hormones*, 115, 67–88. <https://doi.org/10.1016/bs.vh.2020.12.004>
- Dayuningsih, D., Listyorini, M. W., Tandilangan, A., Tarnoto, K. W., & Setianingrum, R. (2023). Terapi Murottal dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Pasien Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 2688–2695. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.7241>
- Febiantri, N., & Machmudah, M. (2021). Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 2(2), 31. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6239>
- Gu, H.-J., & Lee, O.-S. (2023). Effects of Non-Pharmacological Sleep Interventions in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph2004310>



- 1
- Hidayat, R., & Amir, H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *An Idea Health Journal*, 1(1), 21–25. <https://doi.org/10.53690/ihj.v1i1.14>
- Iksan, R. R., & Hastuti, E. (2020). Terapi Murottal dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 597–606. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1091>
- Kresno Aji Priambodo. (2024). Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Al-Tarbiyah : Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 2(4), 89–95. <https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v2i4.1431>
- Manuntungi, A. E. (2023). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat dan Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Dengan Teknik Relaksasi Benson. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 261–272.
- Maulida, R., & Ramadhan, I. (2022). Harga Diri Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera. *JoIN : Journal of Intan Nursing*, 1(1), 8–14. <https://doi.org/10.54004/join.v1i1.52>
- Medic, G. (2021). *Short- and long-term health consequences of sleep disruption*. 151–161.
- Muchsin, E. nurhayati, Wibowo, D. A., Sunaringtyas, W., & Ilmika, R. V. (2023). Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tidak Tinggal Serumah Dengan Keluarga. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(2), 22–28. <https://doi.org/10.22437/jssm.v4i2.25948>
- Nabrita, A. Y., & Sudaryanto, A. (2024). Literature Review: The Effect Of Quranic Murottal Therapy On The Quality Of Sleep Of The Elderly. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(6), 3845–3852.
- Ndruru, E. M. H., Lase, L. N. D., Simanjuntak, N. V., Larosa, V. P. K., & Anggeria, E. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson dengan Perubahan Saturasi Oksigen Pada Pasien Tb Paru. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 1972–1982. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6736>
- Novalina, A., Subekti, I., & Sepdianto, T. C. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 09(01), 32–37.
- Nurjannah, N., & Damayanti, A. D. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang. *Jurnal ...*, 5, 3990–3998.
- Nursiah, Pannyiwi, R., Juwariah, S., & Rasyid, D. (2024). Teknik Relaksasi Benson Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Istirahat dan Tidur. : : *Journal Of Social Science Research*, 4, 8020–8031.
- Rahayu. (2021). *perubahan hormonal yang memengaruhi kualitas tidur*.
- Ramadhan, A. D. wahyu, Wijaya, A., Pratiwi, T. F., Fatoni, I., & Roni, F. (2022). Penerapan Intervensi Murottal Ar-Rahman Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia. *Well Being*, 7(2), 55–59. <https://doi.org/10.51898/wb.v7i2.160>
- Rian & Redina. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*.
- Roselina. (2022). *Gambaran Kualitas Tidur Lansia*.
- Rosza, D. N., Luthfa, I., Haiya, N. N., & Aspihan, M. (2025). *Pengaruh Metode Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading*. 3.
- Samsugito, I., Dzulhijjania, N. A. I., & Nopriyanto, D. (2023). Description of Benson Relaxation Tehnique on Anxiety at Student of Diploma Nursing Mulawarman University.



*Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 5(2), 174.  
<https://doi.org/10.30872/j.kes.pasmi.kal.v5i2.9575>

- Sari, I. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pasien Di Iccu Rsud Ulin Banjarmasin. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 9(2), 310.  
<https://doi.org/10.20527/dk.v9i2.7680>
- Wahyuni, Majid, Y. A., & Pujiana, D. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(1), 65–71.