



**PENGELOLAAN GANGGUAN POLA TIDUR MELALUI
RELAKSASI BENSON PADA LANSIA
DI DESA BUMEN**

KARYA TULIS ILMIAH

**Oleh:
ILMA YOGI LIANA
086221018**

**PROGAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2025**

**PENGELOLAAN GANGGUAN POLA TIDUR MELALUI
RELAKSASI BENSON PADA LANSIA
DI DESA BUMEN**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai
Gelar Ahli Madya Keperawatan

**Oleh :
ILMA YOGI LIANA
086221018**

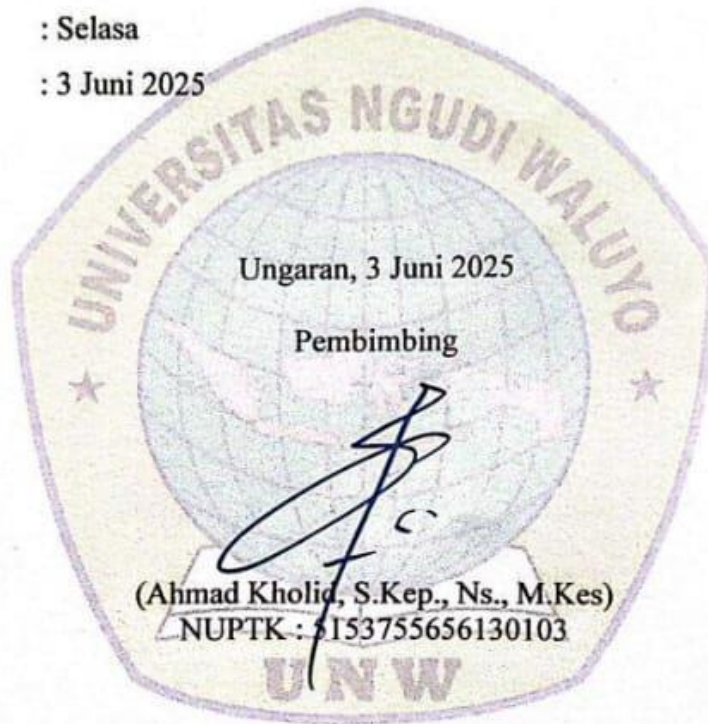
**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan judul “**Pengelolaan Gangguan Pola Tidur Melalui Relaksasi Benson Pada Lansia Di Desa Bumen**” telah diperiksa, disetujui, dan siap diujikan pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 3 Juni 2025



LEMBAR PEGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Berjudul

**PENGELOLAAN GANGGUAN POLA TIDUR MELALUI
RELAKSASI BENSON PADA LANSIA
DI DESA BUMEN**

Disusun oleh :

ILMA YOGI LIANA

086221018

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi
Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 8 Juli 2024

Tim Penguji:

Ketua/ Pembimbing

(Ahmad Kholid, S.Kep., Ns., M.Kes)
NUPTK : 5153755656130103

Anggota Penguji 1

(Eka Adimayanti, S.Kep., Ns., M.Kep)
NUPTK : 3834761662230302

Anggota Penguji 2

(Wulansari, S.Kep., Ns., M.Kep)
NUPTK : 3944761662237032

Ketua Program Studi

(Ana Puji Astuti, S.Kep., Ns., M.Kes)
NUPTK : 6957754655230112

Dekan Fakultas Kesehatan

(Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep)
NUPTK : 8259753654131053

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Ilma Yogi Liana

NIM : 086221018

Program studi/fakultas : Diploma III Keperawatan /Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya Tulis Ilmiah berjudul “Pengelolaan Gangguan Pola Tidur Melalui Relaksasi Benson pada Lansia di Desa Bumen” merupakan karya tulis ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk keperluan mendapatkan gelar akademik apapun diperguruan tinggi manapun.
2. Karya Tulis Ilmiah ini merupakan suatu ide dan hasil karya saya yang dibimbing serta dibantu oleh tim pembimbingan karya tulis ilmiah dan narasumber.
3. Karya Tulis Ilmiah ini tidak membuat karya ataupun pendapat orang lain yang telah di publikasikan kecuali secara tertulis di cantumkan dalam naskah sebagai acuan referensi dengan menyebut nama pengarang, judul aslinya serta dicantumkan daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 3 Juni 2025

Pembimbing



(Ahmad Kholid, S.Kep., Ns., M.Kes)
NUPTK: 5153755656130103

Yang Membuat Pernyataan



(Ilma Yogi Liana)
NIM: 086221018

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo :

Nama : Ilma Yogi Liana

Nomor Induk Mahasiswa : 086221018

Program Studi : Diploma Tiga Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo karya tulis ilmiah saya yang berjudul "Pengelolaan Gangguan Pola Tidur Melalui Relaksasi Benson pada Lansia di Desa Bumen".

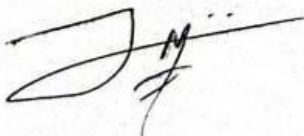
Dengan demikian saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikan secara terbatas, dan mempublikasikan di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Atas kemajuan teknologi informasi, saya tidak keberatan jika nama, tanda tangan, gambar yang ada di dalam karya tulis ilmiah saya terindeks oleh mesin pencari (*search engine*), misalnya google.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Ungaran, 3 Juni 2025

Yang menyatakan



(Ilma Yogi liana)

MOTTO

“Jangan menyerah disaat lelah, jangan putus asa disaat terpuruk. Setiap proses akan menemukan waktunya. Berjuanglah untuk kita sendiri dan orang yang kita sayangi”

-Ilma Yogi Liana-

Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas kesehatan D3 Keperawatan
Karya Tulis Ilmiah, Juni 2025
Ilma Yogi Liana, Ahmad Kholid, S.Kep., Ns., M.Kes
086221018

Pengelolaan Gangguan Pola Tidur Melalui Relaksasi Benson Pada Lansia di Desa Bumen

XVI + 72 halaman + 7 tabel + 8 lampiran

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi Benson dalam mengatasi gangguan pola tidur pada lansia di Desa Bumen. Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan tidur akibat perubahan fisiologis, psikologis, serta kondisi penyakit kronis seperti hipertensi. Gangguan tidur yang tidak ditangani dapat menurunkan kualitas hidup dan memperburuk kondisi kesehatan. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif terhadap satu orang lansia dengan gangguan pola tidur. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan pengisian kuesioner untuk menilai kualitas tidur. Diagnosa keperawatan ditegakkan berdasarkan format SDKI, SLKI, dan SIKI. Intervensi yang diberikan adalah teknik relaksasi Benson, yaitu teknik pernapasan dalam yang dipadukan dengan pengulangan kata-kata positif bernuansa spiritual sesuai keyakinan klien. Intervensi dilakukan selama tujuh hari berturut-turut. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perbaikan signifikan pada kualitas tidur. Keluhan sulit tidur menurun, waktu tidur meningkat, dan pola tidur membaik. Klien juga menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menjalankan aktivitas harian serta tampak lebih segar saat bangun tidur. Dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi Benson efektif dalam mengatasi gangguan pola tidur pada lansia. Disarankan agar perawat mengintegrasikan teknik ini sebagai intervensi non-farmakologis dalam praktik keperawatan, khususnya di tatanan komunitas untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata kunci: Lansia, Gangguan Pola Tidur, Relaksasi Benson

*Ngudi Waluyo University
Faculty of health D3 Nuring
Scientific Papers, juni 2025
Ilma Yogi Liana, Ahmad Kholid, S.Kep., Ns., M.Kes
086221018*

Management of Sleep Disorders Using Benson Relaxation Technique in Elderly Patients with Hypertension in Bumen Village

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of Benson relaxation technique in overcoming sleep pattern disturbances among the elderly in Bumen Village. Older adults are a vulnerable group prone to sleep disorders due to physiological, psychological changes, and chronic conditions such as hypertension. Untreated sleep disturbances can reduce quality of life and worsen health conditions. This research employed a descriptive case study method involving one elderly individual with sleep pattern disturbances. Data collection was conducted through interviews, observation, and a questionnaire to assess sleep quality. The nursing diagnoses were established based on SDKI (Indonesian Nursing Diagnosis Standards), SLKI (Indonesian Nursing Outcomes Standards), and SIKI (Indonesian Nursing Interventions Standards). The intervention provided was the Benson relaxation technique, which combines deep breathing with the repetition of positive, spiritually meaningful words according to the client's beliefs. The intervention was conducted over seven consecutive days. Evaluation results showed significant improvements in sleep quality. Complaints of difficulty sleeping decreased, sleep duration increased, and sleep patterns improved. The client also demonstrated enhanced ability to perform daily activities and appeared more refreshed upon waking. In conclusion, the Benson relaxation technique is effective in addressing sleep pattern disturbances in the elderly. It is recommended that nurses integrate this technique as a non-pharmacological intervention in nursing practice, particularly in community health settings, to improve sleep quality among older adults.

Keywords: Elderly, Sleep Pattern Disturbance, Benson Relaxation

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan yang berjudul “Pengelolaan Gangguan Pola Tidur Melalui Relaksasi Benson pada Lansia di Desa Bumen” untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ana Puji Astuti, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ahmad Kholid, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Pembimbing yang banyak memberi saran dan petunjuk dalam pembuatan kasus ini.
5. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan rahmat dan berkat-Nya.
6. Kepada Kepala Desa Bumen dan Bidan Desa Bumen yang sudah memberikan tempat, dan memberikan ilmu serta pengarahan untuk memenuhi tugas karya tulis ilmiah ini.
7. Suami saya Rizki Krishna Ardiyansyah dan anak saya Elzaydan Ahmad Rafisqy Ardiyansyah yang selalu mendukung dan sudah ikut berjuang bersama dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
8. Orang tua saya Ayah Mundarji dan Ibu Sutami serta keluarga besar saya yang selalu mendukung dan memberikan semangat dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
9. Seluruh teman Diploma III Keperawatan, yang selalu mendukung dan memberikan motivasi semangat untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini, serta selalu memberikan semangat selama 3 tahun menuntut ilmu di Universitas Ngudi Waluyo.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan rahmat dan karunianya kepada semua yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini. Karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu segala pendapat, saran, dan kritikan yang sifatnya membangun semangat penulis sangat diharapkan. Mudah-mudahan karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembacanya.

Ungaran, 3 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PEGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK	vi
MOTTO	vii
ABSTRAK	viii
PRAKATA.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep Lansia	6
1. Pengertian Lansia	6
2. Tipe Lansia	7
3. Ciri-ciri Lansia.....	8
B. Gangguan Pola Tidur	9
1. Pengertian Gangguan Pola Tidur	9
2. Penyebab Gangguan Pola Tidur	9
3. Klasifikasi Gangguan Pola Tidur.....	10
4. Manajemen gangguan pola tidur pada pengelolaan manajemen	
gangguan pola tidur	11
5. pathway.....	14
C. Relaksasi Benson	15
1. Pengertian Relaksasi Benson.....	15
2. Tujuan Relaksasi Benson.....	15
3. Manfaat Relaksasi Benson.....	16
4. Prosedur Relaksasi Benson.....	16
D. Konsep Pengelolaan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi ...	17
1. Pengkajian	17
2. Diagnosa Keperawatan	18

3.Rencana Tindakan Keperawatan	19
4.Implementasi	22
5.Evalusai	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Pendekatan.....	24
B. Batasan Istilah.....	24
C. Unit Analisis	24
D. Lokasi dan Waktu Pengambilan Data.....	25
E. Pengumpulan Data.....	25
F. Uji Keabsahan Data	27
G. Analisis Data.....	27
H. Etik Penelitian.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil.....	29
1.Pengkajian	29
2.Diagnosa keperawatan	32
3.Intervensi	33
4.Implementasi Keperawatan	34
5.Evaluasi	36
B. Pembahasan	37
1.Pengkajian perawatan	37
2.Diagnosa keperawatan	38
3.Intervensi keperawatan	39
4.Implementasi keperawatan	40
5.Evaluasi keperawatan	41
BAB V PENUTUP	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran	44
1.Pagi penulis.....	44
2.Bagi institusi pendidikan	44
3.Bagi institusi kesehatan	45
4.Bagi pasien dan keluarga	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	49