

EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI SEJAHTERA BANJARBARU

Wahdatur Rahmi Annisa^{1*}, Dede Mahdiyah², Rina Al Kahfi¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sari Mulia

²Akademi Kebidanan Sari Mulia Banjarmasin

*Korespondensi Penulis. Telepon: 085828162282, E-mail: wahdaturrehmiannisa@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia merupakan istilah bagi individu yang telah memasuki periode dewasa akhir. Pada usia 40 tahun dijumpai 7% kasus mengeluh mengenai masalah tidur, pada usia 75 tahun terdapat 22% mengeluh hal yang sama dan terbangun lebih awal. Peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur dapat dilakukan dengan relaksasi salah satunya relaksasi Benson, yang merupakan teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis.

Tujuan: Menganalisis efektifitas teknik relaksasi Benson terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Eksperimen*. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Sampel yang digunakan sebanyak 20 orang lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisis statistik menggunakan *uji Wilcoxon*.

Hasil: Hasil penelitian kualitas tidur lansia sebelum dilakukan relaksasi Benson sebanyak 20 responden (100%) mengalami penurunan kualitas tidur dan setelah dilakukan relaksasi Benson sebanyak 16 responden (80%) mengalami peningkatan kualitas tidur dan 4 responden (20%) mengalami kualitas tidur buruk. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji statistik *wilcoxon sign rank test* di dapatkan nilai P value $0,000 \leq \alpha 0,05$ maka dinyatakan teknik relaksasi Benson efektif terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.

Kesimpulan: Ada perbedaan yang signifikan antara teknik relaksasi Benson terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru. Dengan nilai P value sebesar $0,000 \leq 0,05$.

Kata Kunci: Kualitas tidur, lansia, relaksasi Benson

EFFECTIVENESS OF BENSON RELAXATION TECHNIQUE TO IMPROVE QUALITY OF ELDERLY SLEEP IN SOCIAL HOUSE OF TRESNA WERDHA BUDI SEJAHTERA BANJARBARU

Wahdatur Rahmi Annisa^{1*}, Dede Mahdiyah², Rina Al Kahfi¹

¹College of Health Sciences Sari Mulia

²Midwifery Academy Sari Mulia Banjarmasin

*Correspondence author. Telephone: 085828162282, E-mail: wahdaturrahmiannisa@gmail.com

ABSTRACT

Background: Elderly is a term for individuals who have entered the final adult period. At the age of 40 years there were 7% of complaint about sleep problems, at the age of 75 years there were 22% complaint about the same thing and waking up early. Increased fulfillment of sleep needs can be done by relaxation, one of which is Benson relaxation, which is a technique to reduce muscle tension with a simple and systematic process.

Object of the research: Analyzing the effectiveness of Benson's relaxation technique on improving the quality of sleep for elderly in the Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru.

Methods: This study uses the Quasy-Experiment design. Sampling is done with purposive sampling technique. The samples used were as many as 20 elderly people who experienced a decrease in sleep quality. Data collection used questionnaires and statistical analysis using Wilcoxon test.

Results: The results of elderly sleep quality research before Benson relaxation were that 20 respondents (100%) experienced a decrease in sleep quality, and after Benson relaxation 16 respondents (80%) experienced an improvement in sleep quality and 4 respondents (20%) experienced poor sleep quality. Based on the results of data analysis using Wilcoxon sign rank test statistical test get P value $0.000 \leq \alpha 0.05$ so Benson relaxation technique is effective against improving sleep quality of the elderly.

Conclusion: There is a significant difference between Benson's relaxation techniques to improve the quality of sleep in elderly people at the Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru Social Institution. With a P value of $0,000 \leq 0,05$.

Keywords: Benson relaxation, elderly, quality sleep

PENDAHULUAN

Lanjut usia (Lansia) merupakan istilah bagi individu yang telah memasuki periode dewasa akhir atau usia tua. Menurut WHO (1999), lanjut usia berdasarkan usia kronologis/biologis menjadi 4 kelompok yaitu usia pertengahan (*middle age*) ialah kelompok usia 45-59 tahun, lanjut usia (*erderly*) antara 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) antara 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun (Azizah, 2011).

Pada kelompok lanjut usia (empat puluh tahun) dijumpai 7% kasus yang mengeluh mengenai masalah tidur (hanya dapat tidur tidak lebih dari 5 jam sehari). Hal yang sama dijumpai pada 22% pada kelompok usia 75 tahun. Demikian pula, kelompok lanjut usia lebih banyak mengeluh terbangun lebih awal. Selain itu, terdapat 30% kelompok usia 70 tahun yang hanya terbangun di waktu malam hari. Angka ini ternyata tujuh kali lebih besar dibandingkan dengan kelompok usia 20 tahun (Bandiyah, 2009).

Tingginya masalah tidur yang terjadi pada lansia memerlukan penanganan yang sesuai untuk meningkatkan pemenuhan

kebutuhan tidur. Pemenuhan kebutuhan tidur terlihat dari parameter kualitas tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk tidur, frekuensi terbangun dan beberapa aspek subjektif, seperti kedalaman tidur, perasaan segar di pagi hari, kepuasan tidur serta perasaan lelah siang hari (Bukit, 2003). Dampak yang terjadi apabila seseorang tidak mampu mencukupi kebutuhan tidurnya, maka akan menimbulkan perubahan kepribadian dan perilaku seperti : agresif, menarik diri, atau depresi, rasa capai meningkat, gangguan persepsi, halusinasi pendengaran atau pandangan, bingung dan disorientasi terhadap tempat dan waktu, koordinasi menurun serta bicara tidak jelas, mudah tersinggung dan tidak rileks.

Peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur dapat dilakukan dengan mengajarkan cara-cara yang dapat menstimulus dan memotivasi tidur. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah relaksasi. Relaksasi merupakan suatu bentuk teknik yang melibatkan pergerakan anggota badan dan bisa dilakukan dimana saja (Potter & Perry, 2005). Relaksasi Benson merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan

otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam menegangkan sekelompok otot kemudian merileksasikannya kembali (Marks, 2011).

Hasil studi pendahuluan dari tanggal 22 Juli 2017 sampai 26 Juli 2017 didapat jumlah lanjut usia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru provinsi Kalimantan Selatan 109 orang dan didapat pada 30 lanjut usia yang diobservasi ternyata 26 orang lanjut usia mengalami susah tidur, terlihat dari pola tidur yang semakin berkurang yaitu < 5 jam. Dari beberapa alasan yang didapat dikarenakan pada malam hari lebih sering buang air kecil, merasa nyeri pada beberapa bagian anggota tubuh dan adanya rasa cemas yang dirasakan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang didapat maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Banjarbaru”.

BAHAN DAN METODE

Metode penelitian yang digunakan menggunakan desain penelitian rancangan penelitian Quasy Eksperimen “*one group pre*

test-post test without control”. Populasi adalah seluruh lansia yang berjumlah 110 orang dan mengalami penurunan kualitas tidur di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru. Tehnik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yakni penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel independen adalah relaksasi Benson sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan kualitas tidur lansia.

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji alternatif yaitu Uji *Wilcoxon* untuk mengukur signifikansi perbedaan antara 2 kelompok. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektifitas sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi Benson terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru Provinsi Kalimantan Selatan.

KARAKTERISTIK RESPONDEN

a. Umur

Karakteristik responden berdasarkan umur dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No	Kategori Umur	Frekuensi	%
1	61-65 Tahun	6	30
2	66-70 Tahun	8	40
3	71-75 Tahun	3	15
4	76-80 Tahun	3	15
Total		20	100

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan umur dapat diketahui bahwa dari 20 responden terdapat 6 orang (30%) berusia 61-65 tahun, 8 orang berusia 66-70 tahun (40%), 3 orang berusia 71-75 tahun (15%), dan 3 orang berusia 75-80 tahun (15%).

b. Jenis kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Kategori Jenis Kelamin	Frekuensi	(%)
1	Perempuan	11	55
2	Laki - Laki	9	45
Total		20	100

Tabel 2 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat diketahui bahwa dari 20 responden terdapat 9 orang (45%) responden laki-laki dan 11 orang (55%) responden perempuan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

- a. Karakteristik frekuensi kualitas tidur sebelum (*pre*) dilakukan teknik relaksasi benson

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum (*Pre*) dilakukan Teknik Relaksasi Benson

No	Kategori	Frekuensi	(%)
1	Buruk	20	100
2	Baik	0	0
Jumlah		20	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur lansia (*Pre*) sebelum dilakukan teknik relaksasi Benson berjumlah 20 orang (100%) mengalami kualitas tidur yang buruk.

- b. Karakteristik kualitas tidur lansia setelah dilakukan teknik relaksasi benson

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sesudah (*Post*) dilakukan Teknik Relaksasi Benson relaksasi Benson di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru

No	Kategori	Frekuensi	(%)
1	Buruk	4	20
2	Baik	16	80
Jumlah		20	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur setelah dilakukan relaksasi Benson

(Post) diketahui dari 20 orang, 16 orang (80%) memiliki kualitas tidur baik, dan sebanyak 4 orang (20%) dengan kualitas tidur buruk

2. Analisis Bivariat

Tabel 5 Test Normalitas Data Efektifitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kualitas tidur pre	.181	20	.086	.958	20	.499
Kualitas tidur post	.258	20	.001	.047	20	.000

Tabel 5 menunjukkan bahwa data sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi Benson salah satu data tidak berdistribusi normal *p-value* 0,005 (<0,05) sehingga untuk mengetahui perbandingan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson menggunakan uji alternatif yaitu Uji *Wilcoxon*.

Tabel 6 Perbandingan Kualitas Tidur Sebelum (Pre) dan Sesudah (Post) Dilakukan Teknik Relaksasi Benson

No	Kualitas tidur	Sebelum		Sesudah		Mean
		F	%	F	%	
1	Buruk	20	100	4	20	15,2
2	Baik	0	0	16	80	4,05
	Jumlah	20	100	20	100	

P Value = 0,000

$\alpha \leq 0,05$

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa data kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi Benson sangat signifikan, hal ini terlihat dari nilai signifikansi P value sebesar 0,000. Hal ini menandakan bahwa nilai tersebut lebih kecil dari nilai α yaitu $\leq 0,05$ dimana dalam hal tersebut $p \leq \alpha$ maka hipotesis diterima yang berarti ada perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi Benson terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru. Selain itu, dapat dilihat terdapat penurunan angka rata-rata nilai kualitas tidur lansia yang awalnya 15,2 menjadi 4,05 yang artinya penurunan kecenderungan kualitas tidur lansia yang buruk mengarah menjadi kualitas tidur yang baik.

Kualitas Tidur Lansia Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Benson

Kualitas tidur lansia sebelum dilakukan teknik relaksasi Benson menunjukkan kualitas tidur lansia buruk yaitu sebanyak 20 orang (100%). Hal tersebut karena sebagian besar responden

sering bangun di tengah malam atau dini hari, hal ini diketahui berdasarkan hasil kuesioner. Kualitas tidur lansia buruk dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor seperti usia, faktor fisiologis, faktor psikologis, lingkungan dan gaya hidup. Dari faktor fisiologis berdampak dengan penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lemah, lelah, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital, sedangkan dari faktor psikologis berdampak depresi, cemas, dan sulit untuk konsentrasi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ernawati (2017) yang menyatakan bahwa kualitas tidur lansia yang buruk karena sering terbangun saat tidur di malam hari disebabkan ketidaknyamanan lansia dalam tidurnya baik karena gangguan psikologis maupun harus ke kamar mandi karena desakan buang air kecil. Sejalan dengan penelitian (Angelia, 2012) yang menunjukkan kualitas tidur lansia buruk disebabkan seringkali terbangun di malam hari karena keinginan buang air kecil, mimpi buruk, suhu kamar tidur yang terlalu hangat ataupun dingin.

Kualitas Tidur Lansia Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Benson

Kualitas tidur lansia setelah dilakukan teknik relaksasi Benson yaitu menunjukkan kualitas tidur responden baik sebanyak 16 orang (80%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 4 orang (20%). Hal tersebut karena setelah dilakukan teknik relaksasi Benson responden tidak pernah mengalami mimpi buruk yaitu 20 responden (100%), dan sebagian responden 16 orang (80%) juga tidak pernah mengalami tidak dapat bernapas dengan baik dan 4 orang (20%) mengalami kesulitan bernapas pada malam hari. Hal tersebut di atas dikarenakan responden telah melakukan relaksasi Benson sebelum tidur, relaksasi Benson dapat menghilangkan kelelahan, mengatasi kecemasan, meredakan stres, membuat tidur nyenyak, dapat dilakukan dimana saja dan tidak menimbulkan efek samping (Maulinda, 2017).

Teknik relaksasi benson juga dapat menurunkan ketegangan otot dan tulang, serta secara tidak langsung dapat mengurangi ketegangan yang berhubungan

dengan fisiologis tubuh. Siklus alami tidur dikendalikan oleh pusat yang terletak di bagian bawah otak, pusat ini secara aktif menghambat keadaan terjaga, sehingga menyebabkan tidur. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Indah, 2017) yang menunjukkan bahwa kualitas tidur pada lansia di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang yang melakukan relaksasi Benson sebagian dikategorikan baik, kualitas tidur yang dikategorikan baik pada kelompok yang melakukan relaksasi benson karena terdapat peningkatan kualitas tidur pada lansia, dimana sebelumnya kurang menjadi baik.

Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia

Terjadi perubahan signifikan terhadap kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi Benson dari kualitas tidur buruk 20 responden atau 100% menjadi 16 responden atau 80% dengan kualitas tidur baik dan 4 responden 20% dengan kualitas tidur buruk.

Hasil uji statistik menggunakan *uji wilcoxon sign rank test* diperoleh nilai P

value sebesar = 0,000 artinya P value lebih kecil dari α atau $p \leq 0.05$. Sehingga dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur lansia sebelum (*pre*) dan sesudah (*post*) dilakukan teknik relaksasi Benson. Selain itu dapat dilihat dari perbandingan sebelum dan sesudah dilakukannya teknik relaksasi benson, terjadi peningkatan kualitas tidur lansia. Pada *pre-test* didapatkan bahwa tidak terdapat lansia dengan kategori tidur baik, namun pada saat *post-test* setelah dilakukannya teknik relaksasi benson lansia yang mendapat kualitas tidur baik meningkat sebanyak 80% menjadi 16 orang. Selain itu, dapat dilihat terdapat penurunan angka rata-rata nilai kualitas tidur lansia yang awalnya 15,2 menjadi 4,05 yang artinya penurunan kecenderungan kualitas tidur lansia yang buruk mengarah menjadi kualitas tidur yang baik.

Hal ini dapat dibandingkan dengan pengkategorian kualitas tidur oleh (Barata, 2012) yang menyatakan kualitas tidur baik apabila mendapat nilai ≤ 5 dan kualitas tidur buruk apabila mendapat nilai $>5-21$. Hal ini dapat disimpulkan dengan semakin tinggi

angka rata-rata nilai kualitas tidur maka semakin buruk kualitas tidur yang didapatkan, sebaliknya semakin rendah nilai kualitas tidur maka semakin baik kualitas tidur yang didapatkan. Berdasarkan pemaparan tersebut dapat diketahui bahwa pengaruh teknik relaksasi Benson yang dilakukan selama 1 minggu dengan waktu 10 menit dapat meningkatkan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru karena relaksasi dapat menenangkan pikiran dan fisik seseorang sehingga terhindar dari tekanan mental, fisik, maupun emosi yang dialami responden.

Berdasarkan hasil penelitian dinyatakan terdapat perbedaan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru antara sebelum dan sesudah dilakukannya teknik relaksasi benson. Terapi non farmakologi relaksasi Benson adalah salah satu cara untuk mengatasi gangguan tidur pada lanjut usia yaitu mengkombinasikan teknik relaksasi progresif otot dengan relaksasi religius untuk mendapatkan hasil yang maksimal

(Benson H & Proctor W, 2000). Hasil berupa adanya perbedaan yang didapatkan dari penelitian ini disebabkan relaksasi yang telah dilakukan oleh para lansia responden telah membuat tubuh mereka menjadi rileks dan nyaman serta suasana hati yang lebih tenang, sehingga berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur mereka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rahayu, 2012) yang meneliti tentang Perbedaan Tingkat Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Benson Di Panti Sosial Lanjut Usia Pare Kabupaten Kediri. Penelitian tersebut menggunakan desain *Pre Eksperimen* dengan rancangan *one group pre and post test design* dengan jumlah sampel 30 responden dengan teknik *simple random sampling* yang hasilnya ada perbedaan tingkat pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia sebelum dan sesudah diberikan Teknik Relaksasi Benson di Panti Sosial Lanjut Usia Pare.

Hasil penelitian ini tidak jauh berbeda dengan penelitian (Aryana, 2013) yang

meneliti tentang Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Penelitian tersebut menggunakan desain *eksperimen semu (Quasi Eksperimental)* dengan pendekatan *pretest dan posttest control group design* dengan jumlah sampel 30 responden yang dibagi dalam dua kelompok dengan hasil ada perbedaan yang signifikan tingkat stres lansia sebelum dan sesudah diberikan tehnik relaksasi Benson pada kelompok intervensi di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada ketua program studi Keperawatan dan Profesi Ners STIKES Sari Mulia yang telah memberikan ijin untuk mengangkat masalah yang akan di teliti, kepada kepala Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Angelia, S.I. (2012). Skripsi: *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur*

yang buruk pada Lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember. Universitas Jember

Aryana, K, O & Dwi, N. (2013). Pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres lansia di unit rehabilitas sosial wening wardoyo ungaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa: Volume 1 No 2: 186-195*

Azizah, L.M, (2011) : *Keperawatan Lanjut Usia.* Yogyakarta: Graha Ilmu

Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik.* Muha Medika, Yogyakarta.

Benson, H., & Proctor, W. (2000). *Dasar-Dasar Respons Relaksasi.* Edisi 1. Alihurhasan. Bandung: Penerbit Kaifa

Bukit, E. K. (2003).Thesis : *Sleep Quality and Factors Interfering With Sleep Among Hospitalized Elderly in Medical Units,* Medan, Indonesia. Prince of Songkla University

Ernawati., Syauqi, A., & Haisah, S. (2017). Skripsi: *Gambaran kualitas tidur dan gangguan tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Kota Jambi.* Universitas Jambi.

Indah, M., Candrawati, E., & Adi W, C.A. (2017). Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang. *Nursing News: Volume 2 No 3: 580-587.*

Kardewi. (2017). Tindakan non farmakologi relaksasi benson dalam mengatasi gangguan tidur pada pasien lanjut usia di panti sosial tresna werdha warga tama indralaya tahun 2016. *Jurnal Stikes Muhammadiyah Palembang.* Volume 5 No 1

Marks,I. Tracey. (2011). *Master your Sleep, Proven Methode Simplied.* USA: Bascom Hills Publish Group

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005).
Fundamental keperawatan: edisi. 7 vol.
2. Jakarta: Salemba Medika.

Rahayu, K.I.N. (2012). Perbedaan Tingkat Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia Sebelum Dan Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Benson Di Panti Sosial Lanjut Usia Pare Kabupaten Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, Volume 4 N0 1: ISSN 2303-1433