

EFEKTIVITAS EDUKASI VIDEO TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MINASAUPA MAKASSAR

The Effectiveness of Benson Relaxation Therapy Video Education to Improve Sleep Quality in the Elderly at Minasaupa Makassar Community Health Center Working Area

Nur Alda Afdalia

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Makassar

Email: nuraldaafdalia@gmail.com

ABSTRACT

Background: Sleep disorders in the elderly are still common and impact the quality of life. One of the non-pharmacological therapies that can be used is Benson relaxation. Video-based educational media is considered easier to understand and interesting for the elderly. **Objective:** To determine the effectiveness of Benson relaxation therapy video education on improving sleep quality in the elderly in the working area of Minasaupa Makassar Community Health Center. **Method:** This study used a pre-test post-test one group design with a sample of 15 elderly respondents aged 60–70 years. The research instrument used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis was conducted descriptively by comparing scores before and after the intervention. **Results:** Before the intervention, the majority of respondents experienced poor sleep quality (80%) and very poor sleep quality (6.7%). After the intervention with Benson's relaxation video education, respondents' sleep quality improved to good (86.7%) and only 13.3% were still poor. The average PSQI score decreased from 9.06 to 6.20. In addition, the level of respondent satisfaction with the educational video showed that 60% were very satisfied and 40% were satisfied. **Conclusion:** Benson's relaxation therapy video education is effective in improving the sleep quality of the elderly. Video media can be used as an alternative health education that is easy to understand and apply by the elderly.

Keywords: sleep quality, elderly, Benson relaxation therapy, educational videos.

ABSTRAK

Latar Belakang: Gangguan tidur pada lansia masih banyak ditemukan dan berdampak pada kualitas hidup. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah relaksasi Benson. Media edukasi berbasis video dianggap lebih mudah dipahami dan menarik bagi lansia. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas edukasi video terapi relaksasi Benson terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Minasaupa Makassar. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pre-test post-test one group design dengan jumlah sampel 15 responden lansia berusia 60–70 tahun. Instrumen penelitian menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Sebelum diberikan intervensi, mayoritas responden mengalami kualitas tidur kurang (80%) dan sangat kurang (6,7%). Setelah intervensi dengan edukasi video relaksasi Benson, kualitas tidur responden meningkat menjadi baik (86,7%) dan hanya 13,3% yang masih kurang. Rata-rata skor PSQI menurun dari 9,06 menjadi 6,20. Selain itu, tingkat kepuasan responden terhadap video edukasi menunjukkan 60% sangat puas dan 40% puas. **Kesimpulan:** Edukasi video terapi relaksasi Benson efektif meningkatkan kualitas tidur lansia. Media video dapat dijadikan alternatif edukasi kesehatan yang mudah dipahami dan diterapkan oleh lansia.

Kata Kunci: kualitas tidur, lansia, terapi relaksasi Benson, video edukasi.

PENDAHULUAN

Masa lanjut usia merupakan periode kehidupan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami lansia adalah gangguan tidur. Data WHO (2022) menunjukkan prevalensi gangguan tidur pada lansia mencapai 50–60% secara global. Di Makassar, angka gangguan tidur lansia mencapai 62% pada tahun 2023 (Sari,

2022; Wartonah, 2022). Gangguan tidur berdampak pada kualitas hidup lansia, meningkatkan risiko depresi, penurunan fungsi kognitif, dan penyakit kronis.

Teknik relaksasi Benson adalah metode sederhana yang menggabungkan latihan pernapasan dalam dengan unsur keyakinan spiritual. Penelitian sebelumnya (Rohim, 2024; Jasour et al., 2023)

menunjukkan bahwa terapi Benson efektif dalam memperbaiki kualitas tidur lansia. Dengan perkembangan teknologi, media edukasi berbasis video dapat menjadi sarana efektif untuk menyampaikan teknik ini kepada lansia. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi video relaksasi Benson terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre-test post-test one group design. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Minasaupa Makassar pada bulan April–Juni 2025.

Subjek penelitian adalah 15 lansia berusia 60–70 tahun yang memenuhi kriteria inklusi: dapat berkomunikasi dengan baik, mengalami masalah tidur, dan bersedia mengikuti intervensi. Instrumen penelitian adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi.

Intervensi dilakukan melalui pemberian edukasi video terapi relaksasi Benson, yang kemudian dipraktikkan oleh responden secara rutin. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan skor PSQI sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL

Tabel 4. 4 Distribusi Berdasarkan Kualitas Tidur

Kategori Kualitas Tidur	Frekuensi Pre(n)	Persentase Pre(%)	Frekuensi Post(n)	Persentase Post(%)
Baik	2	13.33%	13	86.67%
Kurang	12	80.00%	2	13.33%
Sangat Kurang	1	6.67%	0	0.00%
Total	15	100%	15	100%

Sumber: Data Primer, Hasil Kuesioner Penelitian, 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, mayoritas responden mengalami kualitas tidur kurang (80%) dan sangat kurang (6,7%). Setelah diberikan intervensi berupa edukasi video terapi relaksasi Benson, kualitas tidur responden meningkat menjadi baik (86,7%) dan hanya 13,3% yang masih kurang.

Tabel 4. 5 Distribusi Tingkat Kepuasan Produk

Kategori Kepuasan	Jumlah Responden(n)	Persentase(%)
Tidak Puas	0	0,00%
Kurang Puas	0	0,00%
Puas	6	40,00%
Sangat Puas	9	60,00%
Total	15	100%

Sumber: Data primer, hasil kuesioner tingkat kepuasan responden terhadap video terapi relaksasi Benson, 2025.

Rata-rata skor PSQI menurun dari 9,06 menjadi 6,20 setelah intervensi. Selain itu, tingkat kepuasan responden terhadap video edukasi menunjukkan 60% sangat puas dan 40% puas.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa edukasi video terapi relaksasi Benson efektif dalam

meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian Rohim (2024) yang menemukan adanya peningkatan kualitas tidur lansia setelah penerapan terapi Benson.

Media video memberikan kelebihan berupa visualisasi langkah-langkah yang mudah dipahami, sehingga lebih efektif dibandingkan metode konvensional. Temuan ini juga mendukung penelitian Sari et al. (2022) yang menunjukkan bahwa media audiovisual meningkatkan pemahaman lansia terhadap terapi nonfarmakologis.

Utami (2023) menambahkan bahwa lansia dengan pendidikan rendah lebih mudah memahami edukasi berbasis visual dibandingkan metode ceramah. Oleh karena itu, video edukasi terapi Benson dapat dijadikan alternatif yang praktis, menarik, dan efisien dalam promosi kesehatan lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan video edukasi teknik relaksasi Benson efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Minasa Upa Makassar. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan skor kualitas tidur yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sebelum intervensi, mayoritas lansia berada dalam kategori kurang dan sangat kurang, sedangkan setelah intervensi sebagian besar responden mengalami peningkatan menjadi kategori baik.

Video edukasi yang digunakan dinilai menarik, mudah dipahami, serta memfasilitasi lansia untuk mengikuti teknik relaksasi secara mandiri. Tingkat kepuasan responden terhadap media edukasi juga tinggi, yang menunjukkan bahwa video dapat menjadi media yang efektif dan efisien dalam menyampaikan informasi kesehatan secara non-farmakologis kepada kelompok usia lanjut. Dengan demikian, penelitian ini menjawab bahwa video edukasi teknik relaksasi Benson bermanfaat dan layak digunakan sebagai salah satu strategi intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

SARAN

1. Bagi Institusi Kesehatan
Diharapkan institusi pelayanan kesehatan seperti Puskesmas dapat menjadikan terapi relaksasi Benson sebagai alternatif intervensi yang efektif dalam program peningkatan kualitas tidur lansia. Edukasi melalui media video dapat diintegrasikan dalam kegiatan penyuluhan rutin atau layanan promotif preventif bagi kelompok lanjut usia.
2. Bagi Keluarga
Keluarga dan pendamping lansia memiliki peran penting dalam membantu keberhasilan terapi

- relaksasi Benson. Dengan memberikan dukungan moral, mengingatkan waktu latihan, dan menciptakan lingkungan yang tenang, keluarga dapat turut membantu lansia dalam mencapai kualitas tidur yang lebih baik.
3. Bagi Lansia
Lansia diharapkan dapat menerapkan teknik relaksasi Benson secara rutin sebagai bagian dari kebiasaan harian untuk menjaga kualitas tidur yang optimal. Edukasi berbasis video dapat memudahkan lansia memahami langkah-langkah relaksasi tanpa bergantung sepenuhnya pada bantuan orang lain.
 4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti lain disarankan untuk melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini dengan cakupan sampel yang lebih luas atau mengombinasikan terapi relaksasi Benson dengan metode lain. Hal ini bertujuan untuk memperkuat landasan ilmiah terkait intervensi non-farmakologis terhadap kualitas tidur lansia

DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization (WHO). (2022). Ageing and health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Aloran, A. A. M., Jarrah, S. S., Ahmed, F. R., & AbuRuz, M. E. (2024). A quasi-experimental study to assess the effect of Benson's relaxation on anxiety and depression among patients with heart failure in Jordan. *Acute and Critical Care*, 39(3), 430–438. <https://doi.org/10.4266/acc.2023.01053>
- Asmawi, & Sugiarti. (2022). The Effectiveness of Benson Relaxation on Patient Sleep Quality in the Intensive Care Unit of the Rumah Sakit Umum Daerah Yowari. *Healthy Papua*, Mei, 2022(1), 287–294.
- Banuapta, H. K. A., & Supratman. (2024). Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(4), 1287–1294.
- Elliya, R., & Furqoni, P. D. (2024). Efektivitas terapi benson untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia. 4(2), 123–130.
- Jasour, A., Afrasiabifar, A., Zoladl, M., & Hosseini, N. (2023). A comparative study on the effects of Mitchell and Benson relaxation techniques on quality of life of the old people in nursing homes: a quasi- experimental study. *BMC Geriatrics*, 23(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04378-z>
- Rohim, A. (2024). Efektivitas terapi benson terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Mekarmulya Kecamatan Lemahsugih Kabupaten Majalengka. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(01), 210–218. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i01.1134>
- Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 2(2), 55. <https://doi.org/10.24853/mujg.2.2.55-61>
- Septiana, A., Inayati, A., & Ludiana. (2021). Implementation of Benson Relaxation Techniques To Reduction of Pain Scale in Appendixectomy Post. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 444–451. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/237/148>
- Utami, L. T. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Ruang Akar Wangu Rsud Pandan Arang Boyolali. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 18(2), 68–73. <https://doi.org/10.26874/jkkes.v18i2.259>
- Wartonah, W., Riyanti, E., Yardes, N., Manurung, S., & Nurhalimah, N. (2022). Relaksasi "Benson" Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Jkep*, 7(2), 234–242. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.940>