

## **PENGARUH TERAPI KOMBINASI RELAKSASI BENSON DAN AROMATERAPI DIFFUSER TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI JOMPO POTROYUDAN JEPARA**

**Jihan Salma Azzahra<sup>1</sup>, Fitriana Kartikasari<sup>2</sup>, Dewi Hartinah<sup>3</sup>**  
[jihansalmaazzahra30@gmail.com](mailto:jihansalmaazzahra30@gmail.com)<sup>1</sup>, [fitrianakartikasari@umkudus.ac.id](mailto:fitrianakartikasari@umkudus.ac.id)<sup>2</sup>,  
[dewihartinah@umkudus.ac.id](mailto:dewihartinah@umkudus.ac.id)<sup>3</sup>  
**Universitas Muhammadiyah Kudus**

### **ABSTRAK**

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia akibat proses penuaan, perubahan fisiologis, serta faktor psikologis dan lingkungan. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, mental, dan kualitas hidup lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi terapi relaksasi Benson dan aromaterapi diffuser terhadap tingkat insomnia pada lansia di Panti Jompo Potroyudan Jepara. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan pretest–posttest with control group. Sampel penelitian terdiri dari lansia yang mengalami insomnia dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, kemudian dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan terapi kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi diffuser selama 7 hari berturut-turut, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Tingkat insomnia diukur menggunakan Insomnia Rating Scale (IRS) sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data dilakukan untuk membandingkan perubahan tingkat insomnia pada kedua kelompok. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat insomnia yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kombinasi terapi relaksasi Benson dan aromaterapi diffuser terbukti efektif dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang aman dan aplikatif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia, khususnya di panti jompo.

**Kata Kunci:** Insomnia, Lansia, Relaksasi Benson, Aromaterapi Diffuser.

### **PENDAHULUAN**

Proses menua adalah proses alami yang dapat terjadi pada semua makhluk hidup termasuk pada manusia. Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah lanjut usia terbanyak di dunia. Berdasarkan World Health Organisation (WHO) pada tahun 2010 tercatat 142 juta lansia dunia, jumlah tersebut terus meningkat seiring bertambahnya angka harapan hidup, saat ini jumlah lansia dunia sekitar 187 juta, proyeksi jumlah lansia pada tahun 2025 adalah 242 juta lansia sedangkan pada tahun 2025 diperkirakan penduduk lansia di dunia mencapai 1,2 milyar. Analisis lansia Indonesia (2018) jumlah lansia di Indonesia adalah 27,8 juta jiwa atau 9,3% dari total penduduk Indonesia.

Menurut hasil survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang akan mengalami ledakan jumlah penduduk lanjut usia dengan kelompok umur 60 sampai 64 tahun dan 65 tahun keatas berdasarkan proyeksi 2015-2030 terus meningkat, pada tahun 2015 terdapat 8,5% lansia dari total penduduk Indonesia, tahun 2020 diperkirakan naik menjadi 9,9% dari total penduduk Indonesia, tahun 2025 menjadi 11,6% dan pada tahun 2030 menjadi 13,6% dari total penduduk Indonesia. Jumlah lansia terbanyak adalah DI Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59) dan Jawa Timur (12,25%). Sementara itu, tiga provinsi dengan persentase jumlah lansia sedikit adalah Papua (3,20%), Papua Barat (4,33%) dan Kepulauan Riau (4,35%). (Rusnoto et.al, 2023) Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Jepara pada tahun 2020, terdapat 167.404 lansia dengan rentang usia 60-64 hingga 85+ tahun totalnya adalah 167.404 jiwa (BPS Jepara,

2020).

Banyaknya jumlah lansia juga di sertai dengan berbagai masalah kesehatan, permasalahan yang sering terjadi pada lansia adalah proses penuaan yang terjadi alami dengan kosekuensi timbulnya masalah pada fisik, mental, serta rentan terhadap penyakit kronis termasuk salah satunya adalah gangguan tidur yaitu insomnia. Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2011 lebih dari 18% orang di seluruh dunia mengalami masalah tidur.(Kurniawan et al., 2020) Indonesia prevalensi gangguan tidur dialami oleh 50% lansia dan diperkirakan setiap tahunnya sekitar 20%-50% lansia mengeluh insomnia. (intervensi et.al, 2021) Nasional Sleep Foundation pada tahun 2010 menyatakan sebanyak 67% dari 1.508 lansia berusia 60 tahun keatas mengeluhkan mengalami insomnia.(Ashari, 2024) Di Jawa Tengah, 45% lansia menderita insomnia dan masalah tidur lainnya (Siregar, 2018).

Insomnia digambarkan oleh Sleep Foundation sebagai “kesulitan untuk memulai atau mempertahankan tidur yang disertai dengan gangguan di malam hari.” Dua bentuk utama insomnia adalah insomnia kronis, yang terjadi setidaknya tiga kali seminggu selama lebih dari tiga bulan, dan insomnia akut, yang berlangsung selama beberapa hari atau minggu. Jika dibandingkan dengan orang yang lebih muda, penurunan efektivitas tidur di malam hari menurun hingga 70-80% pada lansia. Sekitar setengah dari populasi lansia di Indonesia menderita insomnia, dengan 1 dari 4 lansia berusia 60 tahun ke atas melaporkan masalah tidur yang parah atau insomnia sekitar 17%. Gangguan tidur lansia tergolong tinggi sampai 67% (Damayanti & Hadiati, 2019). Masalah tidur di malam hari (insomnia) dapat menyebabkan rasa kantuk yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

Ada dua cara mengatasi insomnia yaitu farmakologi dan non-farmakologi. Cara non-farmakologi lebih aman, mudah dan berisiko rendah, seperti teknik relaksasi Benson yang dikombinasikan dengan terapi aromaterapi diffuser. Relaksasi Benson menghasilkan frekuensi gelombang alfa di otak yang dapat mencegah produksi kortisol, adrenalin dan noradrenalin, serta meningkatkan emosi positif. Aromaterapi diffuser menggunakan minyak esensial yang dihirup melalui diffuser, dimana minyak esensial seperti jasmine memiliki kualitas relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur. Sebagai perawat perlu membekali diri dengan pengetahuan dan ketrampilan yang optimal dalam hal melakukan pemberian terapi keperawatan agar pelaksanaan lebih sistematis dalam melakukan analisis dapat tergali secara menyeluruh tentang permasalahan klien (Kartikasari et al., 2020).

Penelitian sebelumnya Runtari, S. Et al, 2023 dan Adinda Lisa Fikadila et al., 2024 tidak meneliti pengaruh terapi terhadap insomnia pada lansia dan hanya mengamati selama tiga hari berturut-turut, yang mungkin tidak cukup untuk memberikan gambaran komprehensif tentang peristiwa yang sedang diteliti. Untuk memberikan data yang lebih komprehensif dan representatif, waktu observasi dalam penelitian ini diperpanjang menjadi 7 hari berturut-turut. Pemilihan durasi intervensi didasarkan pada studi yang menunjukkan bahwa terapi aromaterapi dan relaksasi benson efektif meningkatkan kualitas tidur lansia ketika dilakukan selama satu minggu. Misalnya, penelitian oleh Tinnur et al., (2021) dan Khoiriyah et al., (2024) menunjukkan penurunan tingkat insomnia pada lansia setelah pemberian aromaterapi dan benson selama satu minggu. Durasi ini dipilih untuk memberikan waktu adaptasi fisiologis dan psikologis yang cukup bagi lansia terhadap intervensi yang diberikan. Selain itu, sementara penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada kemanjuran terapi secara terpisah, penelitian ini menawarkan strategi baru untuk mengobati insomnia pada lansia dengan menggabungkan aromaterapi diffuser dan terapi relaksasi benson. Selain itu, kurangnya kelompok kontrol dalam penelitian sebelumnya membuat temuan tersebut tidak valid secara internal. Untuk mengukur dampak variabel

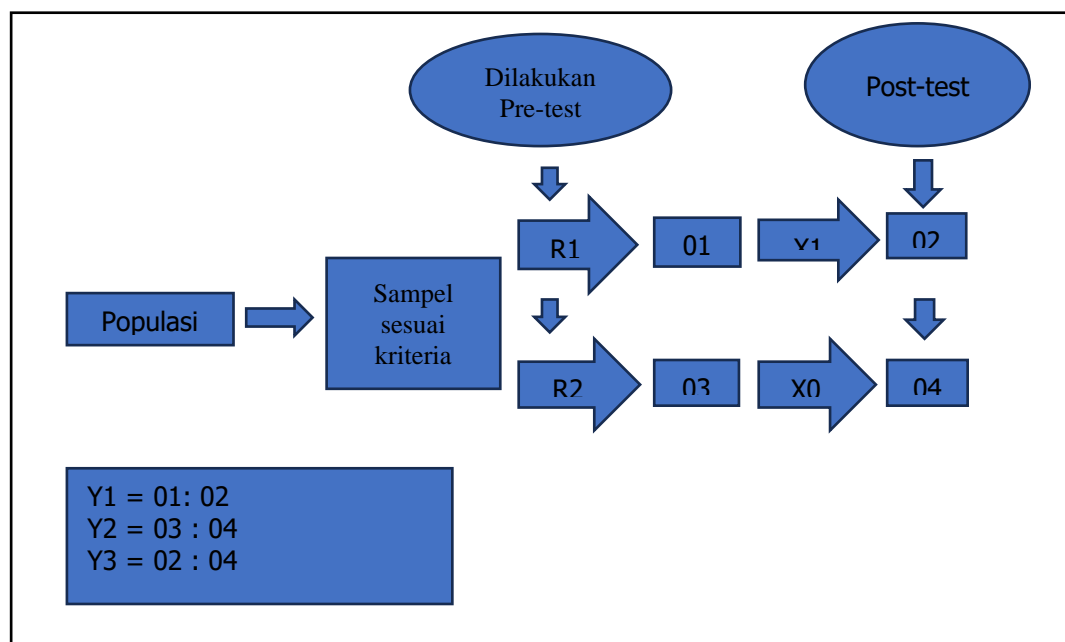
bebas pada variabel terikat dengan lebih tepat, peneliti memasukkan kelompok kontrol untuk bertindak sebagai perbandingan dan di gabung dengan menggunakan purposive sampling yang hanya berfokus pada lansia yang terkena insomnia di panti jompo potroyudan jepara.

Setelah melakukan survei awal 15 lansia insomnia di Panti Jompo Potroyudan Jepara, Pada Maret 2025 dengan alat ukur IRS (Insomnia Rating Scale) yang digunakan sebagai data awal untuk menilai tingkat insomnia pada lansia insomnia di Panti Jompo Potroyudan Jepara. Menurut data yang diperoleh, 15 lansia mengatakan mengalami gangguan tidur yaitu insomnia pada malam hari dengan berbagai faktor dan penyebab. Dari 15 lansia yang mengalami insomnia ada 5 yang mengatakan memang sudah dari lama tidak bisa tidur cepat dan terbangun malam hari, 4 lansia dikarenakan stres karena tidak nyaman di panti jompo, 6 lansia mengatakan stres karena masih tidak terima harus jauh dan di buang keluarganya.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah menggunakan Design Penelitian Kuantitatif dengan metode Quasy-Eksperimental atau eksperimen semu (Isnawan, 2020). Desain penelitian yang digunakan pre and post test yaitu membandingkan hasil sebelum intervensi dan sesudah pemberian intervensi, dengan pendekatan pre test dan post test with control yaitu pengambilan data pada suatu waktu tertentu, pada penelitian ini menggunakan pretest and post test. Pengaruh terapi kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi diffuser terhadap insomnia pada Lansia di Panti Jompo Potroyudan Jepara



**Gambar 1.** Skema Penelitian

- Keterangan :
- R1 : Intervensi
  - R2 : Kontrol
  - X1 : Kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi diffuser
  - X0 : Tanpa pemberian terapi
  - 01 : Pre test intervensi
  - 02 : Post test intervensi
  - 03 : Pre test kontrol

- 04 : Post test kontrol  
Y1 : Hasil dari kelompok intervensi  
Y2 : Hasil dari kelompok kontrol  
Y3 : Membandingkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden pada Pengaruh Terapi Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Diffuser Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Potroyudan Jepara**

No	Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
		Mean	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)
<b>1.</b>	<b>Usia</b>				
	>60	1.00	14	50	14
	Total	1.00	14	50	14
<b>2.</b>	<b>Jenis Kelamin</b>				
	Laki-Laki		6	42.9	5
	Perempuan		8	57.1	9
	Total		14	100	14
<b>3.</b>	<b>Pendidikan Terakhir</b>				
	Tidak Sekolah		6	42.9	5
	SD		3	21.4	2
	SMP		2	14.3	1
	SMA		2	14.3	5
	Sarjana		1	7.1	1
	Total		14	100	14

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa pada kelompok intervensi seluruh responden memiliki usia >60 tahun (100%). Jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan yaitu sebesar 57,1%, sedangkan laki-laki sebesar 42,9%. Tingkat pendidikan terakhir responden pada kelompok intervensi didominasi oleh tidak sekolah sebesar 42,9%, diikuti SD sebesar 21,4%, SMP sebesar 14,3%, SMA sebesar 14,3%, dan sarjana sebesar 7,1%. Pada kelompok kontrol seluruh responden juga memiliki usia >60 tahun (100%). Jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan sebesar 64,3%, dan laki-laki sebesar 35,7%. Tingkat pendidikan terakhir pada kelompok kontrol sebagian besar adalah tidak sekolah sebesar 35,7%, diikuti SMA sebesar 35,7%, SD sebesar 14,3%, SMP sebesar 7,1%, dan sarjana sebesar 7,1%.

### B. Hasil Pre-test insomnia dan Post-test insomnia pada kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hasil Pre-test dan Post-Test insomnia pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol**

		Pre-Test		Post-Test	
<b>Insomnia Pre-Post test (Intervensi)</b>	Tidak Insomnia	0	0.00%	12	85.7%
	Insomnia	0	0.00%	2	14.3%

Ringan					
<b>Insomnia Pre-Post test (Kontrol)</b>	Insomnia Sedang	12	85.7%	0	0.00%
	Insomnia Berat	2	14.3%	0	0,00%
	<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>
	Tidak Insomnia	0	0.00%	0	0.00%
	Insomnia Ringan	4	28.6%	3	21.4%
	Insomnia Sedang	10	71.4%	11	78.6%
	Insomnia Berat	0	0.00%	0	0.00%
	<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

Tabel 2 memperlihatkan dalam penelitian ini pada tingkat insomnia pre-test kelompok intervensi paling banyak dalam kategori insomnia sedang berjumlah 12 responden (85.7%), Sedangkan pada post-test kelompok intervensi paling banyak dalam kategori tidak insomnia berjumlah 12 responden (85.7%). Dan pada tingkat insomnia pre-test kelompok kontrol paling banyak dalam kategori insomnia sedang berjumlah 10 responden (71.4%), Sedangkan pada post-test kelompok Kontrol paling banyak dalam kategori insomnia sedang berjumlah 11 responden (78.6%).

### C. Uji Normalitas

**Tabel 3. Uji Normalitas Data Shapiro-Wilk**

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Pre-test Intervensi Insomnia	.428	14	.001
Post-test Intervensi Insomnia	.428	14	.001
Pre-test Kontrol Insomnia	.575	14	.001
Post-test Kontrol Insomnia	.516	14	.001

Pada penelitian ini dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk karena jumlah sampel 28 responden yaitu  $n < 30$ , dan berdasarkan tabel menunjukan bahwa hasil data dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal, sehingga pada penelitian ini menggunakan uji wilcoxon.

### D. Uji Wilcoxon

**Tabel 4. Analisis Perbedaan Insomnia Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Diffuser Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol**

			Z	P value
N	Negative Rank	Sum of		
	Mean Rank	of		

	Ranks				
Nilai Insomnia Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada kelompok intervensi	14	7.50	105.00	-3.556	0.001
Nilai Insomnia Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada kelompok kontrol	0	.00	.00	-1.000	0.317

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor insomnia sebelum dan sesudah intervensi. Seluruh responden kelompok intervensi mengalami penurunan skor insomnia setelah diberikan intervensi. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai  $p = 0,317$  ( $p > 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat insomnia sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol. Hal ini mengindikasikan bahwa tanpa adanya intervensi, tingkat insomnia pada kelompok kontrol cenderung tidak mengalami perubahan

#### E. Uji Mann Whitney

**Tabel 5. Perbedaan Insomnia Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol**

Ranks				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Nilai Insomnia	Intervensi	14	7.71	108.00
	Kontrol	14	21.29	298.00
	<b>Total</b>	<b>28</b>		

Test Statistics	
Mann-Whitney U	3.000
Wilcoxon W	108.000
Z	-4.718
Asymp. Sig. (2-tailed)	< 0.001

Berdasarkan tabel 5 memperlihatkan hasil uji mann whitney menunjukan nilai signifikan ( $p = 0,001$ ) yang disimpulkan bahwa nilai 0,001 lebih kecil dari 0.05, yang menunjukan ada perbedaan antara insomnia kelompok kontrol dengan insomnia kelompok intervensi. Maka dapat disimpulkan bahwa “ada pengaruh dilakukannya terapi relaksasi benson dan aromaterapi diffuser terhadap insomnia pada lansia di panti jompo potroyudan jepara”.

#### PEMBAHASAN

##### **Pengaruh Terapi Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Diffuser Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Potroyudan Jepara**

Proses penelitian dilakukan dengan mendatangi panti jompo potroyudan jepara di ruang aula dengan mengumpulkan para responden kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebelum memulai penelitian responden terlebih dahulu dilakukan pengukuran

tingkat insomnia menggunakan pre-test kuesioner Insomnia Rating Scale (IRS). Kemudian setelah dilakukan pengukuran skor tingkat insomnia hari berikutnya adalah penyampaian edukasi kesehatan secara umum dan tanya jawab bagi responden kontrol dan intervensi, setelah selesai dilanjutkan dengan membuat janji untuk melakukan terapi pada kelompok intervensi pada hari berikutnya. Karena keterbatasan waktu kunjungan yang ada di panti yang seharusnya pemberian intervensi dilakukan malam hari sesuai teori maka diganti dengan melakukan terapi 7 hari berturut-turut pada siang hari yang di dampingi oleh peneliti lalu pada malam hari responden kelompok intervensi bisa mempraktikkan secara mandiri terapi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi diffuser dengan waktu 15 menit sebelum tidur sesuai yang di ajarkan pada siang hari. Lalu pada hari ke delapan dilakukan pengukuran skor tingkat insomnia pada kelompok kontrol dan intervensi khusus kelompok intervensi di berikan lembar observasi untuk di check-list.

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok intervensi yang berjumlah 14 responden, diperoleh tingkat insomnia pre-test kelompok intervensi paling banyak dalam kategori insomnia sedang berjumlah 12 responden (85.7%), Sedangkan pada post-test kelompok intervensi paling banyak dalam kategori tidak insomnia berjumlah 12 responden (85.7%) setelah dilakukan rutin 7 hari berturut turut terjadi pergeseran kategori insomnia menjadi lebih baik. Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa responden yang mengikuti terapi secara teratur dan mematuhi waktu pelaksanaan menunjukkan penurunan tingkat insomnia yang lebih signifikan. Sebaliknya, beberapa responden yang masih memiliki kebiasaan tidur kurang baik, seperti tidur terlalu larut atau sering terbangun karena aktivitas tertentu, menunjukkan penurunan tingkat insomnia yang tidak terlalu optimal. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan terapi dipengaruhi tidak hanya oleh intervensi yang diberikan, tetapi juga oleh kepatuhan responden serta pola tidur sehari-hari.

Hal ini sejalan dengan teori dalam penelitian Putu Ika Purnamawati & Kartika Sari, 2023 yang menunjukkan bahwa kebiasaan sebelum tidur berpengaruh signifikan terhadap derajat insomnia pada lansia, di mana pola tidur dan perilaku buruk sebelum tidur berkaitan dengan peningkatan tingkat insomnia, sebaliknya jika kebiasaan tidur yang baik di lakukan secara teratur akan mempengaruhi tidur yang lebih optimal.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor insomnia sebelum dan sesudah intervensi. Seluruh responden kelompok intervensi mengalami penurunan skor insomnia setelah diberikan intervensi. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai  $p = 0,317$  ( $p > 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat insomnia sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol. Hal ini mengindikasikan bahwa tanpa adanya intervensi, tingkat insomnia pada kelompok kontrol cenderung tidak mengalami perubahan. Dan hasil uji mann whitney menunjukkan nilai signifikan ( $p = 0,001$ ) yang disimpulkan bahwa nilai 0,001 lebih kecil dari 0.05, yang menunjukkan ada perbedaan antara insomnia kelompok kontrol dengan insomnia kelompok intervensi. Maka dapat disimpulkan bahwa “ada pengaruh dilakukannya terapi relaksasi benson dan aromaterapi diffuser terhadap insomnia pada lansia di panti jompo potroyudan jepara”.

Hasil penelitian sebelumnya didukung oleh Octa Wulandari et al., (2024) menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi relaksasi Benson pada lansia yang mengalami insomnia, ada penurunan yang signifikan pada skor insomnia dengan nilai  $p = 0.001$  ( $< 0.05$ ) berdasarkan uji Wilcoxon. Ini menunjukkan bahwa relaksasi Benson efektif menurunkan insomnia pada lansia, Pada penelitian Junita et al., (2020) Penelitian ini menggunakan quasi-experimental design dengan 24 lansia sebagai responden, dan uji T menunjukkan  $p = 0.001$  ( $< 0.05$ ), yang berarti aromaterapi lavender berpengaruh signifikan menurunkan derajat

insomnia pada lansia Desa Koto Tuo. Dan penelitian Ibrahim Janata, (2025) kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi terhadap kualitas tidur hasil uji mann whitney menunjukan nilai signifikan ( $p = 0,048$ ) yang disimpulkan bahwa nilai 0,048 lebih kecil dari 0.05, yang menunjukan ada perbedaan antara kualitas tidur kelompok kontrol dengan kualitas tidur kelompok intervensi. Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima. Artinya bahwa ada pengaruh dilakukannya terapi relaksasi benson dan aromaterapi terhadap kualitas tidur.

Hasil penelitian menunjukan bahwa pada kelompok intervensi yang melakukan terapi 7 hari berturut turut dan sudah di edukasi mengenai insomnia dan terapi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi diffuser mengalami penurunan tingkat insomnia. Temuan penelitian ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilaporkan oleh Ibrahim Janata, 2025 yang menyatakan bahwa relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur pada lansia dengan gangguan insomnia. Relaksasi Benson membantu menenangkan pikiran, menurunkan stres, serta memperbaiki regulasi tidur melalui mekanisme relaksasi fisiologis. Selain itu, penelitian mengenai aromaterapi juga menunjukkan bahwa aroma tertentu memiliki efek sedatif ringan yang dapat mempercepat waktu tidur dan meningkatkan durasi tidur, dan dijelaskan bahwa aromaterapi lavender melalui diffuser berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia. Kombinasi kedua terapi tersebut memberikan efek sinergis yang lebih optimal dalam membantu mengatasi gangguan tidur pada lansia.(AFNI, 2022) Berdasarkan hasil data diatas dapat menunjukan bahwa kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi diffuser berpengaruh signifikan terhadap insomnia pada lansia di panti jompo potroyudan jepara.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat insomnia sebelum pemberian terapi kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi diffuser pada kelompok intervensi menunjukan sebagian besar responden mengalami insomnia sedang sebanyak 12 responden (85,7%) dan insomnia ringan sebanyak 2 responden (14,3%). Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden mengalami insomnia sedang sebanyak 10 responden (71,4%) dan insomnia ringan sebanyak 4 responden (28,6%).
2. Tingkat insomnia sesudah pemberian terapi kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi diffuser pada kelompok intervensi menunjukan perubahan signifikan dimana 12 responden (85,7%) tidak mengalami insomnia dan 2 responden (14,3%) mengalami insomnia ringan. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan berarti, dimana 11 responden (78,6%) masih mengalami insomnia sedang dan 3 responden (21,4%) mengalami insomnia ringan.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi diffuser terhadap insomnia pada lansia di Panti Jompo Potroyudan Jepara. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji Wilcoxon pada kelompok intervensi yang menunjukkan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) dan hasil uji Mann Whitney yang menunjukkan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol.

## **Saran**

1. Bagi Universitas Muhammadiyah Kudus

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi ilmiah dan bahan referensi untuk mengembangkan wawasan mahasiswa dilaboratorium, khususnya mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan dalam mata kuliah kepera



## 2. Bagi Lansia Penderita Insomnia

Disarankan bagi lansia yang mengalami insomnia untuk mencoba menerapkan terapi kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi diffuser sebagai alternatif penanganan non-farmakologis yang aman dan efektif. Terapi ini dapat dilakukan secara mandiri di rumah dengan menciptakan lingkungan yang nyaman dan tenang.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi tambahan untuk peneliti selanjutnya dengan menambahkan waktu penelitian yang lebih panjang, metode penelitian yang lebih mendalam, menambahkan variabel baru, serta mengembangkan penelitian tentang efektivitas terapi kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi diffuser terhadap masalah kesehatan lain pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adinda Lisa Fikadila, Elvi Tresya, & Indri Sarwili. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Disminore Pada Siswi Kelas XII SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa Tahun 2023. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 46–58. <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i3.169>
- AFNI. (2022). KTI NURUL AFNI (FIX CD CETAK). AFNI, N., Pardosi, S., Elly, N., & Lestari, W. (2022). Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu Tahun 2022 (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Aprilyawan, G. (2019). Analysis of Lavender Aroma and Guided Imagery on Insomnia in Lansia in Technical Specific Unit Social Tresna Werdha Glenmore District Banyuwangi. *JOURNAL FOR QUALITY IN PUBLIC HEALTH*, 2(2), 64–72. <https://doi.org/10.30994/jqph.v2i2.38>
- Damayanti, N., & Hadiati, T. (2019). Pengaruh pemberian aromaterapi terhadap tingkat insomnia lansia. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 8(4), 1210–1216.
- Darsini. (2022). Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Dan Aromaterapi Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pasien Insomnia Di Ruang Paviliun Bapelkes RSUD Dr. Wahidin Sudiro Husodo Mojokerto. Universitas Airlangga.
- H Wada, F., Hasiolan, M. I. S., Andas, A. M., Puspitasari, I., & Prima, A. (2024). THE EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY, BENSON RELAXATION THERAPY, AND A COMBINATION OF BOTH ON ANXIETY LEVELS, SLEEP QUALITY, AND BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY. *INDONESIAN JOURNAL OF HEALTH SCIENCES RESEARCH AND DEVELOPMENT (IJHSRD)*, 6(2), 97–105. <https://doi.org/10.36566/ijhsrd/vol6.iss2/279>
- Ibrahim Janata. (2025). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON DAN AROMATERAPI TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN DIABETES MELITUS.
- Junita, E., Virgo, G., Putri, A. D., Studi, P., Keperawatan, S., Pahlawan, U., Tambusai, T., & Masyarakat, K. (2020). *Jurnal Ners Volume 4 Nomor 2 Tahun*. 116–121. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Kartikasari, F., Yani, A., & Azidin, Y. (2020). Pengaruh pelatihan pengkajian komprehensif terhadap pengetahuan dan keterampilan perawat mengkaji kebutuhan klien di puskesmas. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 5(1), 79–89.
- Khoiriyah, A. N. U., Rismawati, R., & Dwihestie, L. K. (2024). The Influence of Benson's Relaxation on Reducing Sleep Disorder in Elderly Women. *Menara Journal of Health Science*, 3(2), 276–286.
- Kurniawan, A., Kasumayanti, E., & PUTRI, A. D. E. D. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 102–106.
- Ashari, P. (2024). HUBUNGAN ANTARA INSOMNIA DENGAN STATUS IMUN PADA LANSIA PANTI JOMPO DI KOTA SEMARANG.
- Octa Wulandari, N., Ari Kurniyanti, M., Zunaedi, R., Studi Pendidikan Ners, P., & Widyagama

- Husada, S. (n.d.). EFEKTIFITAS TERAPI BENSON PADA LANSIA YANG INSOMNIA DENGAN PENYAKIT TIDAK MENULAR DIPOSYANDU DAWUHAN. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Prasetyo, W., Nancye, P. M., & Sitorus, R. P. (2019). Pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat insomnia pada lansia di griya usia lanjut st. Yosef surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 34–42.
- Putu Ika Purnamawati, N., & Kartika Sari, E. (2023). Hubungan Sleep Hygiene Terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia The Relationship between Sleep Hygiene and Insomnia Levels in the Elderly. *Jurnal Keperawatan Malang*, 8(1), 290–300. <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW>
- Runtari, S. (2023). TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI PADA PASIEN POST OPEN REDUCTION INTERNAL FIXATION: CASE REPORT [STIKES BETHESDA YAKKUM]. <http://repo.stikesbethesda.ac.id/3326/>
- Rusnoto et.al. (2023). INDIKATOR YANG MEMPENGARUHI KEBERHASILAN POSBINDU LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGAWEN 1 KABUPATEN DEMAK. In *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* (Vol. 14, Issue 1).
- Setyawan, I. B., Hartinah, D., & Faridah, U. (2024). Efektivitas Benson Therapy Terhadap Penurunan Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi di UPT Puskesmas Karimunjawa Jepara. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 7928–7940.
- Siregar, R. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progressive Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai tahun 2017 1). In *Jurnal Mutiara Ners Juli* (Vol. 1, Issue 2).
- The Correlation Between Gadget and Learning Motivation Towards Insomnia Incident of the Nursing Students. (2020). <http://www.informasiku.com/2010/12/minat->
- Marchelia, F., & Siburian, C. (2024). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan SKRIPSI GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI YAYASAN PEMENANG JIWA MEDAN TAHUN 2024.
- Tinnur, R., Ndruru, H., Waruwu, E. K., Angriani, P. A., Doloksaribu, A. M., & Nababan, T. (2021). PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI JOMPO YAYASAN GUNA BUDI BAKTI MEDAN 2021. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 10(1), 36–42. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v10i1.1586>
- Todang, A. (2021). Hubungan Antara Smartphone Addiction dan Stress dengan Kejadian Insomnia pada Siswa Kelas IX di SMP Negeri 8 Kota Bekasi Tahun 2021. Universitas Jambi.
- Diana, T. (2024) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karsa Husada Garut, K. (n.d.). GAMBARAN INSOMNIA PADA LANSIA DI KEPALA SATUAN PELAYANAN SOSIAL GRIYA LANSIA GARUT SKRIPSI.