



PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI RUANG AKAR WANGU RSUD PANDAN ARANG BOYOLALI

Linda Tri Utami¹, Sri Hartutik², Panggah Widodo³

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Surakarta, ³RSUD Pandan Arang Boyolali
Lindatriutami121@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Insomnia merupakan fenomena yang sering terjadi pada lansia, perubahan pola tidur lansia disebabkan karena usia yang semakin menua, jenis kelamin perempuan, status perkawinan, kebiasaan merokok, konsumsi minuman berkafein, faktor medis, tekanan psikologis dan kebisingan sehingga diperlukan penatalaksanaan non-farmakologis yang salah satunya ialah terapi relaksasi benson. **Tujuan :** Mengetahui penerapan terapi relaksasi benson terhadap tingkat insomnia pada lansia di ruang akar wangi RSUD Pandan Arang Boyolali. **Metode :** Penerapan dilakukan dengan metode studi kasus kepada 2 responden, sesuai kriteria inklusi dan eklusi, instrumen penelitian menggunakan kuesioner IRS (*Insomnia Rating Scale*) untuk tingkat insomnia dan SOP Relaksasi Benson, selama 3 hari berturut-turut dalam sehari selama 30 menit pada waktu pagi hari. **Hasil :** Berdasarkan hasil penerapan yang sudah dilakukan, terdapat penurunan tingkat insomnia sebelum dan sesudah di lakukan terapi relaksasi benson. **Kesimpulan :** Terapi relaksasi benson dapat dijadikan sebagai salah satu teknik non-farmakologis atau intervensi mandiri pada pasien yang mengalami insomnia. **Saran :** Diharapkan dapat menambahkan kelompok kontrol sebagai perbandingan antara yang diberikan perlakuan dan tidak diberikan perlakuan

Kata Kunci : *Relaksasi Benson, Insomnia, Lansia*

ABSTRACT

Background : *Insomnia is a phenomenon that often occurs in the elderly, changes in sleep patterns in the elderly are caused by aging, female gender, marital status, smoking habits, consumption of caffeinated drinks, medical factors, psychological pressure and noise so that non-pharmacological management is needed one of which is benson relaxation therapy.* **Objective :** *To find out the application of benson relaxation therapy to the level of insomnia in the elderly in the vetiver room at Pandan Arang Boyolali Hospital.* **Method :** *Implementation was carried out using the case study method to 2 respondents, according to the inclusion and exclusion criteria, the research instrument used the IRS (Insomnia Rating Scale) questionnaire for the level of insomnia and Benson's Relaxation SOP, for 3 consecutive days a day for 30 minutes in the morning day.* **Results :** *Based on the results of the implementation that has been done, there is a decrease in the level of insomnia before and after the benson relaxation therapy is done.* **Conclusion :** *Benson relaxation therapy can be used as a non-pharmacological technique or independent intervention in patients with insomnia.* **Suggestion:** *It is hoped that we can add a control group as a comparison between those given treatment and those not given treatment*

Keywords: Benson Relaxation, Insomnia, Elderly

PENDAHULUAN

Prevalensi lansia menurut WHO di kawasan Asia Tenggara sekitar 142 juta jiwa, pada tahun 2020 Indonesia memiliki sejumlah 27.087.753 penduduk usia lanjut usia (Kemenkes Republik Indonesia, 2021). Presentase penduduk lansia di Jawa Tengah terus meningkat yaitu 4,46 jut jiwa menjadi 4,67 juta jiwa pada 2021 (Badan Pusat Statistik, 2022), serta prevalensi lansia di Boyolali berjumlah 145.754 orang (BPS Boyolali, 2021). Lansia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan seseorang yang mengakibatkan terjadinya kemunduran dan mengalami perubahan seperti fisiologis, kognitif, dan psikososial yang salah satunya perubahan fisiologis yaitu gangguan tidur yang dialami lansia (Utami dan Pradanie, 2021).

Gangguan tidur yang dialami oleh lansia salah satunya ialah insomnia yang mengalami keluhan terbangun pada malam hari (Ariana *et al.*, 2020). Prevalensi insomnia lansia menurut WHO dengan proporsi sekitar 50%-70% (WHO, 2020). Prevalensi insomnia di Indonesia cukup tinggi sekitar 67% dimana insomnia lebih besar dialami oleh lansia perempuan (Wulansari *et al.*, 2019). Peningkatan insomnia di Provinsi Jawa Tengah dengan usia 65 tahun sekitar 50% dimana setiap tahun diperkirakan 20-50% melaporkan adanya peningkatan insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia serius (Sincihu *et al.*, 2018).

Gangguan tidur yang dialami oleh lansia di Boyolali pada kelompok usia 60 tahun dijumpai 7% kasus mengeluh mengenai masalah tidur (hanya dapat tidur tidak lebih dari 5 jam sehari), pada kelompok lansia 70 tahun dijumpai kasus 22% yang mengeluh terbangun lebih awal, serta dijumpai kasus 30% banyak lansia terbangun di waktu malam hari (Astuti dan Abdullah, 2018).

Faktor yang mempengaruhi insomnia antara lain usia yang semakin menua, jenis kelamin, status perkawinan, kebiasaan merokok, konsumsi minuman berkafein, faktor medis, tekanan psikologis dan kebisingan (Biahimo *et al.*, 2021). Dampak insomnia bila tidak ditangani bisa menyebabkan resiko terjadi masalah kesehatan meningkat, resiko terjadinya gangguan mental dan emosi, kegiatan atau aktivitas sehari-hari terganggu, kemampuan mengingat, pengambilan keputusan, hingga keselamatan

seorang lansia menjadi menurun (Februanti, 2019).

Insomnia pada lansia perlu diatasi supaya lansia dapat merasakan waktu tidur yang berkualitas dengan melakukan penanganan insomnia pada lansia yang lebih difokuskan pada terapi non-farmakologi yaitu teknik relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Biahimo *et al.*, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala ruang yang dilakukan dengan peneliti di Ruang Akar Wangi didapatkan hasil bahwa terapi relaksasi benson belum pernah dilakukan di Ruang Akar Wangi. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada lansia didapatkan hasil bahwa lansia mengatakan ada keluhan gangguan tidur seperti tidur yang kurang, mengeluh susah tidur di malam hari dan biasanya mulai tidur sekitar pukul 01.00 s/d 02.00 WIB. Lansia mengatakan sering terbangun pada malam hari untuk ke kamar mandi. Kondisi lain yang dialami lansia sehingga terbangun pada malam hari dikarenakan merasakan nyeri dan terbangun dari mimpi, kemudian merasa kurang segar setelah bangun di pagi hari dan mengantuk disiang hari. Lansia belum mengetahui relaksasi benson itu bagaimana, lansia hanya mengetahui relaksasi nafas dalam yang sering digunakan perawat yang bekerja di rumah sakit saat melakukan tindakan ke pasien. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan "Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di Ruang Akar Wangi RSUD Pandan Arang Boyolali.

METODE

Jenis penerapan ini menggunakan metode pendekatan studi kasus. Studi kasus adalah penerapan yang dilakukan dengan menganalisis suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Studi kasus ini bertujuan untuk menganalisis intervensi keperawatan yang telah dilakukan yaitu relaksasi benson untuk mengatasi tingkat insomnia pada lansia di ruang akar wangi RSUD Pandan Arang Boyolali

Pada penerapan terapi relaksasi benson ini hanya menggunakan 2 pasien dengan lansia yang mengalami gangguan masalah tidur atau

insomnia. Adapun kriteria inklusinya yaitu lansia berusia 60-74 tahun, lansia yang kooperatif atau bisa berkomunikasi dengan baik, lansia yang mengalami tingkat insomnia ringan/berat/sangat berat, lansia yang beragama islam, lansia yang bersedia menjadi responden.

HASIL

a. Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dilakukan Terapi Relaksasi Benson

Berdasarkan hasil sebelum dilakukan penerapan relaksasi benson didapatkan tingkat insomnia lansia sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dilakukan Terapi Relaksasi Benson

No	Nama	Skor	Keterangan
1	Tn S	28	Insomnia berat
2	Tn T	30	Insomnia berat

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, Tn S mengalami tingkat insomnia berat dengan skor 28 dan Tn T juga mengalami tingkat insomnia berat dengan skor 30

b. Tingkat Insomnia Sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Benson

Berdasarkan hasil sesudah dilakukan penerapan relaksasi benson didapatkan tingkat insomnia lansia sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Tingkat Insomnia sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Benson

No	Nama	Skor	Keterangan
1	Tn S	25	Insomnia ringan
2	Tn T	23	Insomnia ringan

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi Tn S mengalami perubahan menjadi tingkat insomnia ringan dengan skor 25 dan Tn T mengalami perubahan menjadi tingkat insomnia ringan dengan skor 23.

c. Tingkat Insomnia Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Benson

Berdasarkan hasil sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi benson didapatkan tingkat insomnia lansia sebagai berikut :

Tabel 4.3 Tingkat Insomnia Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Benson

No	Nama	Intervensi		Ket
		Sebelum	Sesudah	
1	Tn S	28	25	Terjadi penurunan insomnia dari insomnia berat ke insomnia ringan
2	Tn T	30	23	Terjadi penurunan insomnia dari insomnia berat ke insomnia ringan

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa pada Tn S sebelum dilakukan intervensi menunjukkan hasil mengalami tingkat insomnia berat dan setelah dilakukan relaksasi benson mengalami perubahan menjadi tingkat insomnia ringan. Pada Tn T sebelum dilakukan intervensi menunjukkan hasil mengalami tingkat insomnia berat dan setelah dilakukan relaksasi benson mengalami perubahan menjadi tingkat insomnia ringan.

d. Perbandingan Hasil Akhir Pemberian Terapi Relaksasi Benson Antara 2 Responden Lansia

Berdasarkan hasil perbandingan pemberian terapi relaksasi benson pada kedua responden, didapatkan tingkat insomnia lansia sebagai berikut :

Tabel 4. 4 Perbandingan Hasil Akhir Pemberian Terapi Relaksasi Benson Antara 2 Responden Lansia

No	Nama	Skor	Keterangan
1	Tn S	25	Insomnia ringan
2	Tn T	23	Insomnia ringan

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa penjelasan perbandingan hasil akhir ke 2 responden yaitu Tn S dengan skor 25 insomnia ringan, Tn T dengan skor 23 insomnia ringan. 2 responden sama-sama mengalami penurunan tingkat insomnia berat menjadi insomnia ringan. Diperoleh hasil terdapat penurunan tingkat insomnia setelah pemberian relaksasi benson kepada 2 responden.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penerapan yang sudah dipaparkan, kemudian dilakukan pembahasan lebih lanjut. Pembahasan ini bertujuan untuk



menginterpretasi data hasil penerapan yang kemudian dikaitkan dengan teori yang terkait.

a. Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dilakukan Terapi Relaksasi Benson

Berdasarkan hasil penerapan sebelum dilakukan terapi relaksasi benson didapatkan hasil bahwa kedua responden mengalami tingkat insomnia berat. Insomnia merupakan gangguan tidur yang muncul pada kondisi dan situasi dimana seharusnya ada kesempatan untuk tidur. Selama penuaan, terjadi perubahan fisik dimana lansia membutuhkan waktu tidur 6-7 jam per harinya. Beberapa faktor yang mempengaruhi istirahat tidur yaitu faktor eksternal meliputi lingkungan, respon terhadap penyakit, gaya hidup, depresi, stress, pengaruh makanan dan obat-obatan, status perkawinan, sedangkan faktor internal meliputi jenis kelamin, usia dan pendidikan (Elly dan Ghazali, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijar (2022) yang mengatakan bahwa sebanyak 13 orang (65%) dengan tingkat insomnia berat, dengan faktor yang muncul pada yaitu usia, dimana pola tidur yang normal mulai berubah sesuai bertambahnya usia, akibat reduksi saraf yang mempengaruhi gelombang tidur atau oleh karena defisit sistem saraf pusat yang menyebabkan berkurangnya reaksi terhadap alarm ekstrinsik dan disfungsi "biorhythm" serta berkurangnya pengeluaran substansi melatonina.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di ruang Akar Wangi RSUD Pandan Arang Boyolali menunjukkan bahwa kedua responden mengalami tingkat insomnia berat. Keluhan sulit tidur pada malam hari, keluhan kurang puas dalam istirahat dan sering terbangun kemudian dari segi lingkungan terkadang bising dan stimulus lingkungan yang terlalu panas atau dingin menjadikan salah satu penyebab menurunnya kualitas tidur lansia.

b. Tingkat Insomnia Lansia Sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Benson

Berdasarkan hasil penerapan setelah dilakukan terapi relaksasi benson didapatkan hasil bahwa kedua responden mengalami tingkat insomnia ringan. Hal tersebut menunjukkan terjadi penurunan tingkat insomnia setelah dilakukan terapi relaksasi benson. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Solon (2021) yang mengatakan bahwa sebanyak 10 orang (31%)

dengan tingkat insomnia ringan. Hal ini disebabkan karena terapi relaksasi benson melatih responden agar dapat mengondisikan dirinya untuk mencapai suatu keadaan rileks, dimana responden harus benar-benar percaya dan yakin dalam hati bahwa tindakan ini dapat membantu proses penurunan insomnia yang dialami.

Menurut hasil penerapan yang dilakukan oleh peneliti di ruang Akar Wangi RSUD Pandan Arang Boyolali menunjukkan bahwa kedua responden mengalami penurunan menjadi tingkat insomnia ringan. Masa lansia cenderung lebih memfokuskan spiritualnya dan lebih mendekati diri kepada tuhan. Faktor keyakinan pasien mampu menciptakan suatu lingkungan internal sehingga mampu membantu lansia mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi.

c. Tingkat Insomnia Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Benson pada Lansia

Berdasarkan hasil penerapan sebelum dilakukan terapi relaksasi benson didapatkan hasil bahwa kedua responden mengalami tingkat insomnia berat dan setelah dilakukan terapi relaksasi benson didapatkan hasil bahwa kedua responden mengalami tingkat insomnia ringan. Kualitas tidur lansia dikatakan baik apabila ditandai dengan tidur yang tenang, merasa segar pada pagi hari, dan merasa semangat melakukan aktivitas, tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handoyo *et al.*, (2022) bahwa sebelum dilakukan penerapan didapatkan hasil lansia tingkat insomnia sedang 11 responden (44%) dan setelah dilakukan penerapan intervensi terapi relaksasi benson dengan hasil 14 responden (56%), dimana nilai p value $(0,0005) < \alpha (0,5)$ hal ini menjelaskan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tingkat insomnia yang dialami lansia. Hal ini dikarenakan keteraturan dalam bernafas dengan irama yang tepat akan menyebabkan sikap mental dan badan lebih rileks.

Terapi relaksasi benson merupakan gabungan teknik relaksasi nafas dalam yang memusatkan faktor keyakinan. Respon relaksasi yang melibatkan keyakinan yang di anut akan mempercepat terjadinya

keadaan rileks. Pelatihan relaksasi pernafasan dilakukan dengan mengatur mekanisme pernafasan dilakukan dengan mengatur mekanisme pernafasan yaitu pada irama dan intensitas yang lebih lambat dan dalam. Adanya pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tingkat insomnia pada lansia sehingga berimplikasi dapat meningkatkan kualitas tidur dan tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur serta tidak mengalami masalah dalam tidurnya, hal ini dikarenakan terapi relaksasi benson efektif dan aman dalam meningkatkan kualitas tidur lansia (Rahman *et al.*, 2020).

d. Perbandingan Hasil Akhir Pemberian Terapi Relaksasi Benson Antara 2 Responden Lansia

Berdasarkan hasil penerapan yang dilakukan oleh peneliti di ruang akar wangi RSUD Pandan Arang Boyolali terhadap 2 responden yaitu didapatkan hasil pada Tn S dan Tn T mengalami penurunan dari tingkat insomnia berat menjadi tingkat insomnia ringan.

Terapi non farmakologi relaksasi benson terbukti mampu mengatasi gangguan tidur pada lanjut usia yaitu dengan mengkombinasi teknik relaksasi progresif otot dengan relaksasi religius untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Hasil yang berupa adanya perbedaan yang didapatkan dalam penerapan ini disebabkan relaksasi yang telah dilakukan oleh 2 responden membuat tubuh mereka menjadi rileks dan nyaman serta suasana hati yang lebih tenang, sehingga berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia menjadi lebih baik (Sari *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil penerapan yang telah dilakukan, bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi benson, kedua responden mengeluhkan gangguan susah tidur dengan tingkat berat, kemudian setelah diberikan teknik relaksasi benson kedua responden merasa perlahan lebih nyaman untuk memulai tidur, frekuensi bangun malam dan susah kembali tidur perlahan menurun, perasaan lebih tenang, konsentrasi semakin terjaga, tubuh terasa segar dan kedua responden perlahan puas dengan tidurnya. Hal ini disebabkan karena relaksasi yang melibatkan keyakinan yang dianut akan mempercepat terjadinya keadaan rileks, sehingga kombinasi respon relaksasi dengan melibatkan keyakinan akan melipatgandakan manfaat yang didapat dari respon relaksasi,

sehingga diharapkan dengan semakin cepat mencapai kondisi rileks maka seseorang akan lebih cepat untuk memasuki kondisi tidur yang berarti akan dapat mengatasi gangguan tidur yang dialami.

Penerapan terapi relaksasi benson yang dilakukan di ruang Akar Wangu tentu saja memberikan sebuah kebaruan yang bisa dilakukan oleh perawat dalam melakukan intervensi kepada pasien, dimana dengan melakukan terapi benson ini pasien akan selalu mengingat kuasa Allah SWT dan tentu saja akan menambah tingkat iman pasien dan membantu menyembuhkan penyakit yang dialami pasien khususnya pasien yang mengalami *insomnia*.

KESIMPULAN

1. Tingkat insomnia lansia sebelum dilakukan terapi relaksasi benson adalah insomnia berat.
2. Tingkat insomnia lansia setelah dilakukan terapi relaksasi benson adalah insomnia ringan.
3. Tingkat insomnia sebelum dilakukan intervensi relaksasi benson yaitu insomnia berat dan sesudah dilakukan intervensi terapi relaksasi benson yaitu insomnia ringan.
4. Tidak ada perbandingan pada hasil akhir penerapan relaksasi benson, pada pasien 1 yaitu Tn S mengalami penurunan dari skor 28 menjadi 25 turun 3 skor dan pada pasien 2 Tn S mengalami penurunan dari skor 30 menjadi 23 turun 7 skor, sehingga kedua responden mempunyai tingkat insomnia yang sama sebelum dan setelah dilakukan penerapan relaksasi benson dari insomnia berat menjadi insomnia ringan.

SARAN

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan kelompok kontrol sebagai perbandingan antara yang diberikan perlakuan dan tidak diberikan perlakuan

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. 2021. *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas)*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
2. Badan Pusat Statistik. 2022. *100 Penduduk Usia Produktif Harus Menanggung 15 Lansia*. 2022 <https://databoks.katadata.co.id>.

Diakses 7 Juni 2023

3. Utami, R. J., dan Pradanie, R. 2021. Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3) : 362–380
4. Ariana, P. A., Putra, G. N. W., dan Wiliantari, N. K. 2020. Relaksasi Benson Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2) : 416-425.
5. World Health Organization. 2020. Experience with 40,000 Papanicolaou smears. *Obstetrics and Gynecology*, 48(1): 56–60.
6. Wulansari, W., Mustain, M., dan Ismiriyam, F. V. 2019. Pengaruh terapi beapreasi (kombinasi senam otak dengan relaksasi Benson) terhadap kualitas tidur pada lanjut usia dengan insomnia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1) : 8-15.
7. Sincihu, Y., Daeng, B.H., dan Yola, P. 2018. Hubungan Kecemasan dengan Derajat Insomnia pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 7(1) : 15-30
8. Astuti, Y., dan Abdullah, A.A. 2018. Relationship Between Level Stress With Elderly Quality Sleep in Villages Dukuh Subscription Banyudono Regency Of Boyolali. *STIKES DUTAGAMA KLATEN*, 10(1).
9. Biahimo, N. U. I., Gobel, I. A., dan Pulogu, S. N. 2021. Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1) : 916-924
10. Februanti, S., 2019. Penyakit fisik dan lingkungan terhadap insomnia bagi lanjut usia. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 13(1) : 1-4
11. Elly, N., Annisa, R., dan Ghazali, S. 2023. Literature Review: Terapi Relaksasi Benson Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(6) : 1-7.
12. Wijar. 2020. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Wherda Sabai Nan Alui Sicincin. 2(1) : 111–11
13. Solon, M. 2021. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Insomnia Pada Usia Lanjut Di Kelurahan Bongaya Kota Makassar. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 2(1) : 46-54.
14. Rahman, H. F., Handayani, R., dan Sholehah, B. 2021. Pengaruh terapi relaksasi benson. *SainHealth: 3(1) : 15*
15. Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., dan Pradana, A. A. 2022. Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 2(2) : 55-61