

# Penerapan Teknik Relaksasi Benson dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Lansia dengan Covid-19 yang dirawat Inap: Laporan Kasus = Application of Benson's Relaxation technique to Overcome Disturbed Sleep Pattern in Hospitalized Older Adult with Covid-19: A Case Report

Aderika Sartika, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20516766&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Gangguan pola tidur merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh lansia. Hal tersebut dapat memburuk ketika lansia harus dirawat inap. Pandemi Covid-19 mengakibatkan banyak lansia harus dirawat inap dan memungkinkan timbulnya gangguan pola tidur. Laporan kasus ini melaporkan seorang pasien perempuan berusia 73 tahun mengalami gangguan pola tidur saat dirawat inap di rumah sakit karena terkonfirmasi positif Covid-19. Pasien mengeluh tidak bisa tidur sejak awal masuk IGD. Untuk mengatasi hal tersebut, pasien diberikan intervensi relaksasi Benson sebanyak satu kali. Tujuan pemberian intervensi tersebut adalah untuk meningkatkan kualitas tidur pasien. Setelah satu kali pemberian intervensi relaksasi Benson, terdapat penurunan skor PSQI pasien dari skor 11 menjadi 9 yang diasosiasikan dengan peningkatan kualitas tidur pasien. Maka dari itu, peneliti merekomendasikan relaksasi Benson sebagai pertimbangan yang dapat digunakan oleh perawat dalam mengatasi gangguan tidur pada pasien lansia dengan Covid-19 yang dirawat inap.

..... Disturbed sleep pattern is one of the most common problem experienced by older adult. This can worsen when older adult have to be hospitalized. The Covid-19 pandemic caused many older adult have to be hospitalized, which can lead to disturbed sleep patterns. This case study reports a 73-year-old female patient who experienced disturbed sleep pattern when she was hospitalized because of Covid-19.. The patient complained of not being able to sleep since she was admitted to the emergency rescue. Because of that, the patient was given a Benson relaxation intervension once. The purpose of this intervention is to improve the patient's sleep quality. After the patient was given Benson relaxation intervention once, there was a decrease in the patient's PSQI score from a score of 11 to 9 which was associated with an increase in the patient's sleep quality. Therefore, researcher recommend Benson relaxation as a consideration that can be used by nurses in overcoming disturbed sleep pattern in older adult with Covid-19 who are hospitalized.