

PENERAPAN TERAPI KOGNITIF PERILAKU TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN INSOMNIA DI UPT PSTW HUSNUL KHOTIMAH

Ria Permata Sari^{*1}, Fitra Mayenti², Ahmad Redho³, Ika Permana Sari⁴

Program Studi Keperawatan/Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al insyirah, Pekanbaru, Indonesia¹⁻⁴

* Corresponding Author: riapermatasari1610@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received : 10 September 2026
Revised : 12 September 2026
Accepted : 15 September 2026
Available online : 18 September 2026

Kata Kunci:

Terapi Kognitif lansia; Brain Gym, Kualitas Tidur; Lansia

Keywords:

Cognitive Therapy; Older Adults; Brain Gym; Sleep Quality.

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup lansia. Proses penuaan dapat menyebabkan perubahan pola tidur yang meningkatkan risiko terjadinya insomnia. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah terapi kognitif-perilaku melalui teknik relaksasi Benson dan relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan kualitas tidur pada lansia dengan insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi kognitif-perilaku di UPT PSTW Husnul Khotimah Pekanbaru. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain studi kasus. Sampel penelitian berjumlah 15 lansia yang mengalami gangguan tidur. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner kualitas tidur, sedangkan analisis data dilakukan secara univariat menggunakan SPSS dan disajikan

dalam bentuk distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi kognitif-perilaku, seluruh responden (15 orang; 100%) memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk. Setelah diberikan terapi kognitif-perilaku melalui relaksasi Benson dan relaksasi otot progresif, sebanyak 11 responden (73,3%) memiliki kualitas tidur dalam kategori baik, sedangkan 4 responden (26,7%) masih berada dalam kategori buruk. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur setelah penerapan terapi kognitif-perilaku. Terapi kognitif-perilaku melalui teknik relaksasi Benson dan relaksasi otot progresif dapat menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis dalam membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan insomnia.

ABSTRACT

Sleep quality is an important aspect of maintaining the health and quality of life of older adults. The aging process can cause changes in sleep patterns that increase the risk of insomnia. One non-pharmacological approach that can be used to improve sleep quality is cognitive-behavioral therapy through Benson relaxation and progressive muscle relaxation techniques. This study aimed to determine changes in sleep quality among older adults with insomnia before and after receiving cognitive-behavioral therapy at UPT PSTW Husnul Khotimah Pekanbaru. This study employed a descriptive quantitative approach with a case study design. The sample consisted of 15 older adults experiencing sleep disturbances. Data were collected using a sleep quality questionnaire, while data were analyzed univariately using SPSS and presented as frequency distributions. The results showed that before the intervention, all respondents (15; 100%) had poor sleep quality. After receiving cognitive-behavioral therapy through Benson relaxation and progressive muscle relaxation, 11 respondents (73.3%) had good sleep quality, while 4 respondents (26.7%) remained in the poor category. These findings indicate a change in sleep quality following the implementation of cognitive-behavioral therapy. Cognitive-behavioral therapy through Benson relaxation and progressive muscle relaxation techniques can be

considered a non-pharmacological intervention to help improve sleep quality among older adults with insomnia.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

Copyright © 2026 by Author. Published by CV. Scholar Edukasi Indonesia



PENDAHULUAN

Lansia merupakan lanjut usia yang berumur 60-95 yang mengalami perubahan fisiologi, fisik, dan perilaku yang berdampak pada banyak aspek kehidupan termasuk kesehatan. Seiring bertambahnya usia secara bertahap lansia mengalami banyak kemunduran pada tingkat sosial, intelektual dan fisik (Triana Febriani, 2024). Lansia juga akan mengalami gangguan pada tidurnya.

Lansia akan mengalami gangguan tidur yang akan berkurang. Gangguan tidur secara umum merupakan keadaan dimana terjadi perubahan kuantitas dan kualitas tidur yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan berdampak pada kualitas tidur dan gaya hidup lansia. Perubahan tidur yang mempengaruhi yang berhubungan dengan proses penuaan seperti kualitas tidur subjektif latensi tidur efisien kebiasaan tidur. Gangguan-gangguan tidur, durasi tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi disiang hari. Gangguan tidur pada lansia bisa dilakukan terapi non farmakologi (Nopianti, 2022).

Permasalahan yang dialami oleh lansia diatas menunjukkan bahwa kurangnya tidur yang dialami oleh lansia bisa memberikan efek dan mempengaruhi fisik kognitif serta kualitas hidup begitupun sebaliknya, kualitas tidur yang baik dapat memberikan kebugaran fisik, bahkan mencegah dimensia dan bersosialisasi positif dengan kualitas tidur yang baik pada lansia (Burhanto., 2021)

Terapi penanganan insomnia bisa melalui farmakologi dan non farmakologi, salah satu terapi non farmakologi yaitu terapi kognitif-perilaku, Terapi Perilaku Kognitif (CBT) untuk gangguan tidur adalah program yang membantu mengidentifikasi dan mengubah pikiran dan perilaku yang menyebabkan kurang tidur. CBT dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, mengurangi waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, dan mengurangi penggunaan obat-obatan. Terapi Perilaku Kognitif CBT) Memiliki 5 komponen yaitu *Stimulus Control Therapy (SCT) Sleep hygiene education, Cognitive Therapy dan Relaxation Training* (Siregar, 2019)

Terapi CBT yang paling efektif untuk mengatasi gangguan tidur insomnia adalah terapi perilaku relaxation training, relaxation training merupakan pemberian relaksasi seperti terapi benson dan otot progresif yang dapat mempengaruhi dan meningkatkan kualitas tidur. Perbaikan relaxation training pada lansia merupakan cara yang sederhana namun efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Perilaku relaxation training yang baik dapat mencegah berkembangnya gangguan dan masalah tidur. Artinya, perilaku relaxation training yang baik dapat membantu seseorang dalam memiliki kualitas tidur yang baik pula, ada beberapa jenis relaxation training seperti relaksasi otot progresif, relaksasi napas dalam relaksasi autogenik dan relaksasi Benson. Teknik relaksasi Benson merupakan teknik latihan nafas, Teknik Relaksasi Benson merupakan terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama. Pada masa ini lansia cenderung untuk lebih meningkatkan spritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan sehingga teknik

relaksasi yang tepat untuk dilakukan dalam menangani masalah ketidaknyamanan yaitu dengan teknik relaksasi Benson (Purwitasari, 2023)

Berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik Provinsi Riau penduduk lansia pada tahun 2022 sebanyak 482.933 jiwa dan pada tahun 2023 penduduk lansia mengalami peningkatan menjadi 518.814 jiwa, sedangkan penduduk lansia yang berada di kota Dumai pada tahun 2022 sebanyak 24.063 jiwa. Berdasarkan Riskesdas 2018, 7,3% lansia di Provinsi Riau mengeluh tentang gangguan tidur atau insomnia

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan tugas akhir ini dengan judul Terapi Kognitif-Perilaku Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Di UPT PSTW Khusnul Khotimah.

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi ilmiah dalam pengembangan intervensi keperawatan, serta dapat menjadi dasar pengambilan keputusan klinis dalam penyusunan rencana keperawatan lansia dengan gangguan fungsi kognitif. Dengan adanya pendekatan intervensi yang tepat, diharapkan kualitas hidup lansia dapat meningkat secara signifikan melalui peningkatan fungsi kognitif mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain studi kasus yang bertujuan untuk mengetahui perubahan kualitas tidur pada lansia dengan insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi kognitif-perilaku. Penelitian dilaksanakan di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru pada Desember 2024 sampai Maret 2025. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 15 lansia yang mengalami gangguan tidur. Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sesuai dengan prinsip pemilihan responden dalam penelitian kesehatan (Notoatmodjo, 2018).

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari responden melalui kuesioner yang terdiri atas identitas responden dan instrumen pengukuran kualitas tidur. Pengukuran kualitas tidur dilakukan untuk memperoleh gambaran kondisi tidur lansia sebelum dan sesudah penerapan terapi kognitif-perilaku. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari UPT PSTW Khusnul Khotimah berupa data jumlah lansia yang berada di lokasi penelitian. Data yang telah terkumpul kemudian diperiksa dan diolah untuk memperoleh informasi mengenai kondisi responden serta perubahan kualitas tidur setelah diberikan intervensi. Analisis data dilakukan secara univariat dengan bantuan aplikasi SPSS (Statistical Program for Social Science). Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, variabel terapi kognitif-perilaku, serta kualitas tidur lansia. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang memuat jumlah dan persentase setiap kategori. Penyajian data tersebut digunakan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah penerapan terapi kognitif-perilaku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian diawali dengan penyajian karakteristik responden yang meliputi usia dan jenis kelamin. Karakteristik responden disajikan untuk memberikan gambaran umum

mengenai subjek penelitian yang berjumlah 15 orang lansia di UPT PSTW Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut.

Table 1 Ditribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin pada lansia di UPT PSTW Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau Tahun 2025

Usia	<i>f</i>	%
Lansia Akhir (60-65 Tahun)	7	46,7
Manula (>65 Tahun)	8	53,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	53,3
Perempuan	7	46,7
Jumlah	15	100,0

(sumber: Data Primer, 2025)

Berdasarkan Tabel 1, dari 15 responden diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia manula (>65 tahun), yaitu sebanyak 8 orang (53,3%), sedangkan responden yang berada pada kelompok usia 60–65 tahun sebanyak 7 orang (46,7%). Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden adalah laki-laki, yaitu sebanyak 8 orang (53,3%), sedangkan responden perempuan sebanyak 7 orang (46,7%). Data tersebut memberikan gambaran karakteristik responden yang menjadi subjek penelitian mengenai kualitas tidur lansia dengan insomnia di UPT PSTW Husnul Khotimah.

Analisa Univariat

kualitas tidur pada lansia sebelum dilakukan terapi kognitif-perilaku

Tabel 2 Distribusi peningkatan kualitas tidur pada lansia sebelum di lakukan Terapi kognitif-perilaku Di UPT PSTW Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau

No	Karakteristik	<i>f</i>	%
1	Valid Buruk	15	100,0
2	Baik	0	0

(Sumber: Data dari hasil pengolahan data Observasi Penelitian, 2025)

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebelum diberikan terapi kognitif-perilaku, seluruh responden yang berjumlah 15 orang (100,0%) memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk, sedangkan tidak terdapat responden (0,0%) yang memiliki kualitas tidur dalam kategori baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh lansia yang menjadi responden penelitian mengalami kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan terapi kognitif-perilaku.

Tabel 1.3 Distibusi peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan Terapi kognitif-perilaku Di UPT PSTW Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau.

No	Karakteristik	<i>f</i>	%
1	Valid Buruk	4	26,7
2	Baik	11	73,3
3	total	15	100,0

(Sumber: Data dari hasil pengolahan data Observasi Penelitian, 2025)

Berdasarkan table 4.3 menunjukan bahwa dari 11 responden mayoritas 73,3%

kualitas tidur pada lansia kategori baik, 26,7% kualitas tidur kategori buruk.

PEMBAHASAN

Kualitas tidur pada lansia sebelum dilakukan terapi kognitif-perilaku (terapi relaksasi benson dan otot progresif) di Panti sosial tresna werdha Husnul Khotimah.

Hasil Penelitian didapatkan bahwa dari 15 orang responden mayoritas 100% kualitas tidur pada lansia kategori buruk. Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Andi, 2019) tentang pengaruh terapi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia, dari hasil penelitian didapatkan mayoritas responden sebanyak 21 orang (40,5%) memiliki kualitas tidur yang buruk sebelum dilakukan intervensi. Penelitian (Khalil, 2019) tentang terapi benson lansia dalam peningkatan kualitas tidur pada lansia, dari hasil penelitian didapatkan mayoritas responden sebanyak 37 orang (56,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk sebelum dilakukan intervensi.

Berdasarkan hasil penelitian Ali et al., (2019). menunjukkan dari sebanyak 20 responden di Posyandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta, diketahui bahwa kualitas tidur sebelum diberikan perlakuan terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil kualitas tidur buruk dengan hasil presentase 100%. Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif lansia mengalami kualitas tidur cukup buruk. Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi faktor usia, jenis kelamin, pikiran, faktor lingkungan, status perkawinan, kebiasaan merokok, konsumsi minuman berkafein, faktor medis, tekanan psikologis, dan kebisingan

Menurut (budiarti, 2020) perubahan dalam kualitas tidur yang terkait dengan penuaan termasuk peningkatan latensi saat tidur, durasi tidur yang lebih pendek, bangun lebih awal, dan durasi tidur yang menjadi tidak nyaman, Sebagian besar lansia mengalami gangguan tidur. Itu disebabkan karena memikirkan pekerjaan yang belum tuntas, kesulitan memulai tidur, dan sering terbangun saat malam hari (Setyoody T., 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian (Franciska, 2018) Sesudah dilakukan teknik relaksasi Benson, kualitas tidur pada lansia terjadi peningkatan pada 18 orang lansia (85,72%). Studi yang dilakukan (Rudyana, 2018) di Balai Perlindungan Tresna Werdha (BPSTW) Ciparay Bandung dengan jumlah responden lansia sebanyak 32 orang juga menunjukan terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kualitas tidur lansia.

Menurut Asumsi peneliti bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk hal ini dikarenakan proses penuaan yang dialami oleh responden dimana di usia tua responden rentan terkena penyakit degeneratif termasuk penyakit nyeri punggung bawah dan juga persendian sehingga ini akan mengganggu jadwal tidur responden akibat nyeri yang mereka alami

Kualitas tidur pada lansia setelah dilakukan terapi kognitif-perilaku (terapi relaksasi benson dan otot progresif) di Panti Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah

Pada penelitian didapatkan bahwa dari 11 responden mayoritas 73,3% kualitas tidur pada lansia kategori baik, 26,7% kualitas tidur kategori buruk. Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rasyid, 2018) tentang pengaruh terapi relaksasi benson dalam terhadap kualitas tidur lansia, dari hasil penelitian didapatkan mayoritas responden sebanyak 36 orang (65,1%) memiliki kualitas tidur yang baik setelah dilakukan intervensi. Penelitian (Rendra, 2018) tentang pengaruh relaksasi Benson terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia, dari hasil penelitian didapatkan mayoritas responden sebanyak 48 orang (64,8%) memiliki kualitas tidur yang baik setelah dilakukan intervensi.

Hasil penelitian (Hidayat, 2019) menunjukkan dari 20 responden setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif terjadi perubahan kualitas tidur. Hasil kualitas tidur yang didapatkan sesudah terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil baik dengan rincian

hasil 95,0 % atau sebanyak 19 responden sedangkan yang mengalami kualitas tidur sangat baik dengan rincian 5,05 atau sebanyak 1 responden. Hal ini berarti ada perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukan Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakartaterapi relaksasi otot progresif. Penurunan kualitas tidur pada lansia dilakukan sesuai dengan standar operasional prosedur dan dilakukan keadaan kondisi yang rileks.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan terapi kognitif-perilaku terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan insomnia di UPT PSTW Husnul Khotimah Pekanbaru, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan sebagian besar berada pada kategori manula (>65 tahun), yaitu sebanyak 8 orang (53,3%), sedangkan berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden adalah laki-laki sebanyak 8 orang (53,3%). Sebelum diberikan terapi kognitif-perilaku melalui teknik relaksasi Benson dan relaksasi otot progresif, seluruh responden yang berjumlah 15 orang (100%) memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk. Setelah diberikan terapi, terjadi perubahan kualitas tidur, yaitu sebanyak 11 responden (73,3%) berada dalam kategori baik dan 4 responden (26,7%) masih berada dalam kategori buruk. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur setelah penerapan terapi kognitif-perilaku melalui teknik relaksasi Benson dan relaksasi otot progresif. Intervensi tersebut dapat menjadi salah satu alternatif pendekatan nonfarmakologis yang sederhana dan dapat diterapkan dalam membantu meningkatkan kualitas tidur lansia dengan insomnia.

Berdasarkan hasil penelitian, terapi kognitif-perilaku melalui teknik relaksasi Benson dan relaksasi otot progresif dapat dipertimbangkan sebagai salah satu kegiatan pendamping nonfarmakologis untuk membantu lansia dalam meningkatkan kualitas tidur di UPT PSTW Husnul Khotimah Pekanbaru. Perawat dan tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi dan pendampingan dalam pelaksanaan teknik relaksasi sesuai dengan kondisi lansia. Lansia diharapkan dapat melakukan teknik relaksasi yang telah diajarkan secara rutin serta menjaga kebiasaan tidur yang baik. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, desain penelitian dengan kelompok pembandingan, serta analisis statistik sebelum dan sesudah intervensi agar perubahan kualitas tidur dapat dianalisis secara lebih objektif dan dapat memberikan bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas terapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani S. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Edisi Ke 3). Alfabeta.
- Afifah Sabrina. (2020). *Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self Instruction Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik*. Lampung.
- Ain, D. K. (2019). *Penerapan Cognitive Behavior Therapy Dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja Di Panti Asuhan*. *Jurnal Ilmu Dakwah*.
- An Straten, A. K. (2018). *Cognitive Behavioral Therapy For Insomnia: A Systematic Review And Meta-Analysis*. *Psychological Medicine*.
- Andi. (2019). *Pengaruh Terapi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia*. *Di Posyandu Lansia Desa Gonilan Kartasura*.

- Ariska, R. (2019). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Kecemasan Terhadap Penderita Stroke Di Ruang Flamboyan RSUD Jomban. *Skripsi Stikes Insan Cendikia Medika*,.
- Budiarti, I. (2020). Pengaruh Terapi Otot Progresif Dan Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
- Burhanto. (2021). Pengaruh Terapi Musik terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Literature Review*.
- Chairani, R. (2021). Terapi Mindfulness (Meditasi Dzikir) Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia. *Journal Of Telenursing*.
- Faridah, U. (2021). Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Dengan Gejala Gangguan Tidur Pada Lansia Di Desa Tempuran Demak. *The 13th University Research Colloquium*.
- Feralisa. (2020). Hubungan Antara Depresi Dengan Gangguan Tidur Pada. *Jurnal Keperawatan Universitas Dr. Soebandi*
- Fitriyah, L. (2021). Hubungan Antara Depresi Dengan Gangguan Tidur Pada Lansia. *Literatur Riview*.
- Franciska, R. (2018). Pengaruh Terapi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Lansia Dirumah Sakit. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Fury Devita Lestari. (2022). Erbedaan Pengaruh Senam Yoga Dan Yoga Dan Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Arrative Review. Skripsi Thesis*.
- Hapsari, A. (2019). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia. *Departemen Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi*,.
- Hapsari1, A. (2019). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala