



**BHAMADA**  
 Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan  
<http://ejournal.bhamada.ac.id/index.php/jik>  
 email: [jitkbhamada@gmail.com](mailto:jitkbhamada@gmail.com)



## PENERAPAN TERAPI KOMBINASI RELAKSASI BENSON DENGAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA

Arif Rakhman<sup>1)</sup>, Dwi Budi Prastiani<sup>2)</sup>, Gina Sonia<sup>3)</sup>

<sup>1),2),3)</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhamada Slawi

Email: arif.rakhman@bhamada.ac.id – 082134916054

### Info Artikel

Sejarah artikel,  
 Diterima : April 2023  
 Disetujui : Agustus 2023  
 Dipublikasi : Oktober 2023

### Kata kunci:

Kualitas Tidur, Kombinasi Relaksasi Benson dengan Aromaterapi Lavender

### ABSTRAK

Mahasiswa memiliki aktivitas akademik yang tinggi khususnya saat menyelesaikan tugas akhir. Kondisi tersebut dapat menimbulkan beberapa masalah salah satunya gangguan tidur. Terdapat beberapa terapi yang dapat mengatasi gangguan tidur namun hasilnya belum maksimal, maka diperlukan kombinasi beberapa terapi sekaligus. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender dengan terhadap kualitas tidur mahasiswa. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan rancangan quasi eksperimen dengan desain penelitian pre and post test without control. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bhamada Slawi dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling sebanyak 49 mahasiswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan juga Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi kombinasi relaksasi benson dengan aromaterapi lavender. Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Sign Rank yang menunjukkan p-value sebesar 0,000 (< 0,05) artinya pemberian terapi kombinasi relaksasi benson dengan aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur mahasiswa. Saran bagi perawat menjadikan relaksasi benson yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender sebagai salah satu intervensi non farmakologi untuk menangani masalah kualitas tidur.

### Keywords:

*Sleep Quality, Combination of Benson Relaxation and Lavender Aromatherapy*

### ABSTRACT

*Students have high academic activity, especially when completing their thesis. This condition can cause problems such as sleep disorder. There are several therapies that can relieve sleep disorders but does not produce optimal results, therefore a combination of several therapies is needed at once. This study aims to determine the effect of benson relaxation combined with lavender aromatherapy on the sleep quality of students. This is a quantitative study using a quasi-*

---

**Alamat Korespondensi:**  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Bhamada Slawi

*experimental design with pre and post test without control approach. The population in this study were students of the Bachelor of Nursing Science Program at Bhamada University of Slawi. The sampling technique that used was simple random sampling with a total of 49 students. This study used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and the Standard Operating Procedure (SOP) as an instruction for application of benson relaxation combine with lavender aromatherapy. The results of statistical analysis using the Wilcoxon Sign Rank test showed p-value 0.000 (<0.05) which means that application of benson relaxation combine with lavender aromatherapy could improve the sleep quality of students. Nurses are suggested to use combination of benson relaxation and lavender aromatherapy as a non-pharmacological intervention to relieve sleep disorder.*

---

## PENDAHULUAN

Usia dewasa awal (*young adulthood*) berkisar antara 18–25 tahun (Willis S, 2011 dalam Nurilmi, 2016). Pada usia dewasa awal ada beberapa tugas perkembangan yang harus dicapai yaitu bertanggung jawab sebagai mahasiswa dan mempersiapkan diri menuju jenjang karir. Pada tahap perkuliahan yang telah memasuki semester akhir, seorang mahasiswa dituntut untuk membuat tugas akhir atau skripsi dimana hal tersebut dilakukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (Abdullah, Sarirah, & Lestari, 2017). Dalam hal ini, seorang mahasiswa dituntut untuk bisa mengatur waktu sebaik mungkin dengan tujuan agar kegiatan yang berhubungan dengan akademik maupun non akademik dapat terpenuhi secara maksimal (Iqbal, 2017).

Kegiatan perkuliahan yang sangat padat dapat menyebabkan masalah fisik serta kelelahan yang diakibatkan dari aktivitas akademik yang berlebihan serta stres yang dapat memicu seseorang mengalami kesulitan tidur (Pitaloka, Utami & Novayelinda, 2015 dalam Fandiani, Wantiyah & Juliningrum, 2017). Kualitas tidur yang baik pada usia dewasa awal atau mahasiswa seharusnya 7–8 jam sehari, namun masih banyak seseorang dengan usia dewasa awal yang kualitas tidurnya belum terpenuhi (Stores, 2009 dalam Ratnaningtyas & Fitriani, 2019). Di sisi lain, mahasiswa terkadang memiliki kebiasaan-kebiasaan di luar kegiatan akademik yang dapat memicu kesulitan tidur seperti menonton televisi, mengakses internet dan penggunaan gadget yang membuat mahasiswa sering terjaga di malam

hari. Selain itu, terlalu banyak mengonsumsi kafein dan mengatur pola makan yang buruk dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Manalu, Bebasari & Butar, 2012 dalam Rinda, Hariyanto & Ardiyani, 2017).

Hampir semua orang di dunia mengalami gangguan tidur selama masa hidupnya, diperkirakan setiap tahunnya 20–40% orang dewasa mengalami kesulitan tidur dan 17% diantaranya mengalami masalah yang serius (Adeleya, 2008 dalam Handayani & Nurlita, 2019). Di Amerika diperkirakan 51% usia 19-29 tahun mengaku tidak pernah atau jarang tertidur dengan pulas pada hari kerja atau sekolah (Akasian, Rumiati, & William, 2020). Di Indonesia diperkirakan memiliki prevalensi gangguan tidur sebesar 10% atau 23 juta orang (Medicastore, 2010 dalam Kairupan, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh (Murwani & Tawalili, 2021) didapatkan bahwa 61,4% mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKes Surya Global Yogyakarta mengalami kualitas tidur buruk.

Kualitas tidur yang baik akan memberikan suasana yang lebih fresh dan perasaan yang lebih tenang saat terbangun dipagi hari (Potter & Perry, 2013 dalam Hidayat & Amir, 2021). Orang yang memiliki kualitas tidur yang baik mampu mempertahankan keadaan tidur serta mendapatkan Rapid Eye Movement (REM) dan Non Rapid Eye Movement (NREM) yang normal (Potter & Perry, 2009 dalam Rahman, Handayani & Sholehah, 2019). Kualitas tidur yang buruk dapat dilihat dari lamanya waktu untuk tidur dan gejala yang terjadi baik saat tidur maupun saat bangun tidur, seperti

terasa lelah, pusing, nyeri dan kantuk berlebihan di siang hari (Potter & Perry, 2009 dalam Sariyudin & Safrudin, 2019)

Penanganan gangguan tidur dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi merupakan pengobatan yang mengandalkan pada konsumsi obat seperti benzodiazepine, kloralhidrat dan promethazine (phenergan). Reaksi dari obat-obatan tersebut adalah seseorang akan lebih cepat dan lebih mudah saat memulai tidur, memperpanjang durasi tidur dan mengurangi frekuensi bangun. Namun penggunaan obat dengan jumlah yang berlebih atau sering akan menimbulkan efek ketergantungan (Lanywati, 2013 dalam Sari & Leonard, 2018). Pengobatan secara non farmakologi dapat dilakukan untuk meminimalisir dampak negatif dari penggunaan terapi farmakologi. Pada seseorang yang mengalami gangguan pada kualitas tidur dapat dilakukan terapi secara non farmakologi seperti pengaturan tidur, psikologis, dan terapi relaksasi. Terapi relaksasi yang dapat dilakukan antara lain relaksasi nafas dalam, relaksasi benson, relaksasi otot progresif, latihan pasrah diri, terapi musik serta pemberian aromaterapi (Kusuma, 2013 dalam Sari, 2016).

Terapi relaksasi benson merupakan gabungan teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan dengan cara memusatkan faktor keyakinan. Pelatihan relaksasi pernafasan dilakukan dengan mengatur mekanisme pernafasan yaitu pada irama dan intensitas yang lebih lambat dan dalam. Keteraturan dalam bernafas khususnya dengan irama yang tepat akan menyebabkan sikap mental dan badan yang rileks (Novitasari, 2014). Relaksasi ini tergolong mudah untuk dilakukan secara mandiri, dapat dilakukan setiap waktu serta tidak memerlukan biaya untuk sarana penggunaannya (Rahman, Handayani, & Sholehah, 2019).

Penelitian yang dilakukan Mau, Kiik & Banin (2012) terhadap lansia di.UPT Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi.Agung Kupang membuktikan bahwa terapi relaksasi benson berpengaruh terhadap gangguan tidur insomnia. Penelitian tersebut menunjukkan ada perbedaan antara insomnia sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi benson. Sebelum diberikan terapi, lansia yang mengalami insomnia (25,97%) namun setelah diberikan teknik relaksasi benson

menunjukkan insomnia yang dialami oleh lansia hampir seluruhnya teratasi (90%).

Terapi relaksasi benson dilakukan dengan cara memusatkan faktor keyakinan dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu (Kawulusan, Takahepis, Talibo, 2022). Oleh karena itu, teknik relaksasi benson membutuhkan situasi yang tenang, aman dan nyaman ketika dilakukan. Menurut Sari dan Leonard (2018) aromaterapi dapat membuat suasana terasa nyaman dan aman. Lingkungan yang disesuaikan dengan keadaan senyaman mungkin yang dibantu dengan menggunakan aromaterapi lavender dapat meningkatkan efek dari relaksasi benson untuk memperbaiki kualitas tidur.

Aromaterapi lavender diproses dengan cara distilasi bunga. Lavender mempunyai aroma bunga-bunga yang ringan serta aromaterapi yang dikenal memiliki efek sedatif. Aromaterapi lavender mempunyai kandungan utama yaitu linalool asetat yang dapat mengendurkan serta melemaskan urat dan otot yang tegang. Menghirup aromaterapi lavender dapat meningkatkan gelombang alfa serta dapat memberikan efek relaksasi sehingga mampu mengatasi gangguan tidur (Andria, 2014 dalam Sari & Leonard, 2018).

Aromaterapi lavender dapat digunakan secara inhalasi atau dihirup. Menghirup Aromaterapi lavender memungkinkan kandungan linalool asetat akan masuk ke dalam cavum nasalis dan diterima oleh reseptor olfaktorius yang kemudian diteruskan ke bulbus olfaktorius (Julianto, 2016). Sinyal ini ditransmisikan ke daerah limbik dan hipotalamus yang menyebabkan otak melepaskan neurotransmitter, seperti serotonin dan endorfin, yang menghubungkan sistem saraf dengan sistem tubuh lainnya dan memberikan perubahan yang diinginkan dan perasaan lega (Ali, AlWabel, Shams, Ahamad, Khan, Anwar, 2015).

Penelitian yang dilakukan Handayani & Nurlita (2019) terhadap mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya membuktikan bahwa penggunaan aromaterapi berpengaruh terhadap gangguan insomnia. Penelitian tersebut menunjukkan ada perbedaan antara insomnia pada mahasiswa tingkat akhir sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi. Sebelum diberikan aromaterapi, mahasiswa tingkat akhir mengalami insomnia sedang (18,49%) namun setelah diberikan

aromaterapi mahasiswa tingkat akhir mengalami insomnia ringan (11,67%).

Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap 10 mahasiswa di Universitas Bhamada Slawi pada tanggal 15 Desember 2021 didapatkan bahwa 7 mahasiswa mengatakan memiliki kualitas tidur yang buruk. Mereka biasanya baru dapat memulai tidur ketika di atas jam 12 malam dikarenakan masih melakukan kegiatan seperti mengerjakan tugas atau bermain handphone sebelum tidur. Mereka juga sering mengalami keluhan seperti merasa lelah ketika siang hari dan disertai dengan kondisi tubuh yang kurang segar, lemas serta kadang merasa lesu ketika pagi hari. Mahasiswa-mahasiswa tersebut mengatakan tidak memiliki penanganan untuk memperbaiki kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi kombinasi relaksasi benson dengan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bhamada Slawi.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif karena jenis penelitian ini yang lebih mendekati percobaan yang sesungguhnya dan menekan pada aspek pengukuran secara objektif terhadap fenomena sosial (Arikunto, 2016). Rancangan penelitian ini menggunakan *quasy experiment* dengan pendekatan pre and post test without control.

Alat penelitian yang digunakan adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan Standard Operating Procedure (SOP) yang digunakan untuk memastikan responden mengikuti setiap langkah pelaksanaan teknik relaksasi benson dengan aromaterapi lavender.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi S1 Ilmu keperawatan tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling yang berjumlah 49 responden.

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) digunakan untuk mengukur kualitas tidur mahasiswa sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) diberikan terapi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender diberikan dengan cara menyemprotkan 2 kali ke

bantal dan selimut. Terapi dilanjutkan dengan relaksasi benson yaitu dengan cara menarik nafas dalam dan teratur dengan menyebutkan kalimat atau doa yang dianut oleh agama masing-masing seperti astaghfirullah, alhamdulillah, subhanallah. Cara tersebut dilakukan selama 1 kali sehari pada saat memulai tidur selama 7 hari berturut-turut.

Uji analisis yang digunakan untuk mengetahui pengaruh terapi kombinasi relaksasi benson dengan aromaterapi terhadap kualitas tidur mahasiswa adalah Uji Non Parametrik menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* (derajat kesalahan 5% = 0,05) dengan membandingkan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan terapi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Kualitas Tidur Mahasiswa Sebelum Diberikan Terapi Kombinasi Relaksasi Benson Dengan Aromaterapi Lavender

Tabel 1 Kualitas tidur sebelum diberikan terapi kombinasi relaksasi benson dengan aromaterapi lavender

Pre-test	Value
N	49
Mean	7.33
Median	7.00
Modus	6
SD	2.366
Min	3
Max	13

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 49 mahasiswa sebelum diberikan aromaterapi lavender dengan relaksasi benson didapatkan hasil nilai rata-rata yaitu 7,33 yang dikategorikan sebagai kualitas tidur buruk. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bhamada Slawi mengalami kualitas tidur buruk dikarenakan sulit untuk memulai tidur, lama waktu tidur 4-5 jam, sering terbangun tengah malam dan sulit sehingga sering merasa kantuk di siang hari. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bhamada Slawi memiliki kualitas tidur buruk sebelum diberikan aromaterapi lavender dengan relaksasi benson.

Sejalan dengan penelitian Widyaningrum, Windyastuti, dan Rahmawati (2020) tentang Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Melati terhadap Kualitas Tidur pada Lansia yang menunjukkan sebelum diberikan terapi relaksasi benson dan aromaterapi melati sebanyak 42 orang (100%) mengalami kualitas tidur buruk. Kualitas tidur yang buruk karena responden mengeluh setiap malam tidak dapat tidur nyenyak karena lingkungan yang tidak mendukung, ketidakmampuan untuk tertidur dengan cepat, kantuk di siang hari dan merasa panas di malam hari

Menurut (Potter & Perry, 2009 dalam Sariyudin & Safrudin, 2019) menjelaskan bahwa kualitas tidur buruk dapat dilihat dari lamanya waktu tidur dan keluhan yang dirasakan pada saat tidur atau bangun tidur. Kualitas tidur yang buruk juga ditandai dengan tanda fisik dan psikologis seperti area gelap disekitar mata, bengkak di area kelopak mata, konjungtiva kemerahan, mata terlihat cekung, mengantuk berlebihan, tidak mampu untuk berkonsentrasi, penglihatan kabur, dan pusing (Hidayat, 2013 dalam Martfandika, 2018).

Dampak dari gangguan tidur dapat mempengaruhi konsentrasi belajar, gangguan pada mood dan kecelakaan saat berkendara (Mauliyana, Nangi, & Anamelania, 2020). Kualitas tidur yang buruk dapat membuat seseorang merasakan seperti penurunan aktivitas, lelah, lemah, tanda-tanda vital tidak stabil, serta penurunan daya imun. Disisi lain, kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan dampak negatif yang serius yang berimbas pada gangguan psikologis seperti merasa stres, depresi, cemas, serta sukar untuk berkonsentrasi (Budyawati, Utami, & Widyadharma, 2019). Secara fisiologis, kualitas tidur yang buruk dapat menjadi penyebab menurunnya nafsu makan, kelelahan, menjadi penyebab meningkatnya kecelakaan di rumah dan di jalan, jatuh, mudah emosional, gangguan konsentrasi serta kesulitan dalam mengambil dan menentukan keputusan. Bagi mahasiswa yang kurang tidur dapat menyebabkan konsentrasi berkurang dan gangguan kesehatan seperti pilek, flu, dan batuk (Mujamil, Harini, & Fauziah, 2017).

### **Kualitas Tidur Mahasiswa Setelah Diberikan Terapi Kombinasi Relaksasi Benson Dengan Aromaterapi Lavender**

Tabel 2 Kualitas tidur setelah diberikan terapi kombinasi relaksasi benson dengan aromaterapi lavender

Post-test	Value
N	49
Mean	4.86
Median	5.00
Modus	5
SD	1.860
Min	2
Max	10

Tabel 2 menunjukkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 49 responden bahwa setelah diberikan aromaterapi lavender dengan relaksasi benson dengan nilai rata-rata 4,86 yang dikategorikan sebagai kualitas tidur baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bhamada Slawi mengalami kualitas tidur baik yang ditandai dengan proses memulai tidur lebih cepat, lama tidur 6-7 jam, dan tidak pernah menahan kantuk saat beraktifitas. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur.

Selaras dengan penelitian Widyaningrum, Windyastuti & Rahmawati (2020) tentang Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Melati terhadap Kualitas Tidur pada Lansia yang menunjukkan sesudah diberikan terapi relaksasi benson dan aromaterapi melati sebanyak 23 orang (54,8%) mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi lebih baik.

Menurut penelitian Kurnia (2013 dalam Sari & Leonard, 2018) menjelaskan bahwa kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, yang diukur dengan tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kualitas tidur mencakup kuantitatif dari tidur seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subyektif seperti tidur malam dan istirahat. Kualitas tidur baik dapat dilihat dari tanda dan gejala kualitas tidur seperti terlihat segar dan bugar saat bangun dipagi hari, kebutuhan tidurnya terpenuhi sesuai dengan perkembangan usia seseorang.

Menurut Siregar (2011), peningkatan kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh lingkungan, gaya hidup dan pengobatan. Lingkungan hidup yang menyenangkan, suhu ruangan yang tepat, dan



pencahayaan yang baik dapat meningkatkan kualitas tidur. Pola hidup yang baik seperti olahraga yang teratur juga mempengaruhi kualitas tidur, tubuh yang baik akan membuat tubuh menjadi segar, tidak lemas dan tidak mudah lelah. Sementara obat diminum terus menerus akan berpengaruh ke kesehatan. Dengan mengutamakan kebutuhan nutrisi atau makan sehat, tidak perlu minum obat khusus untuk membantu tidur.

Peningkatan kualitas tidur pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang aman, nyaman dan tenang, dimana terapi kombinasi dari relaksasi benson dengan aromaterapi lavender dapat memberikan kondisi nyaman sehingga mencapai efek rileks tubuh serta dapat mengubah suasana hati sehingga dapat mempercepat proses tidur dan merasa segar pada saat bangun tidur.

### **Pengaruh Terapi Kombinasi Relaksasi Benson Dengan Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa**

Tabel 3 Hasil Uji Wilcoxon Sing Rank

	<b>Pre test</b>	<b>Post test</b>
Mean	7.33	4.86
Median	7.00	5.00
Modus	6	5
SD	2.366	1.860
Z	8,394	
P value	0,000	

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan menggunakan uji wilcoxon didapatkan p value  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh aromaterapi lavender dengan relaksasi benson terhadap kualitas tidur mahasiswa. Pemberian aromaterapi lavender dengan relaksasi benson dapat meningkatkan kualitas tidur mahasiswa. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik setelah diberikan aromaterapi lavender dengan relaksasi benson selama 7 hari berturut-turut, hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata pada hasil uji analisis yaitu 4,86. Hal ini menyatakan bahwa pemberian aromaterapi lavender dengan relaksasi benson sangat bermanfaat terhadap mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kualitas tidur buruk.

Hasil penelitian ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Widyaningrum, Windyastuti & Rahmawati (2020) tentang Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Melati terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Randusari Surakarta dimana penelitian tersebut mendapatkan hasil yang sama yaitu kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi melati berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia.

Herbert Benson mengatakan bahwa kombinasi antara teknik relaksasi dan kuatnya keyakinan yang baik merupakan faktor keberhasilan relaksasi. Unsur keyakinan yang akan digunakan dalam intervensi adalah unsur keyakinan agama. Unsur keyakinan yang dimasukkan adalah penyebutan kata atau kalimat yang sesuai dengan keyakinan agama masing-masing secara berulang-ulang yang disertai dengan sikap pasrah (Novitasari, 2014). Saat tarik nafas panjang otot-otot dinding perut (Rektus abdominalis, transverses abdominalis, internaldan eksternal oblique) menekan iga bagian bawah kearah belakang serta mendorong sekat diafragma ke atas dapat berakibat meninggikan tekanan intra abdominal, sehingga dapat merangsang aliran darah baik vena cava inferior maupun aorta abdominalis, mengakibatkan aliran darah (vaskularisasi) menjadi meningkat keseluruh tubuh terutama organ - organ vital seperti otak, sehingga O<sub>2</sub> tercukupi didalam otakdan tubuh menjadi rileks (Benson, Proctor, 2000 dalam Manurung, Manurung & Siagian, 2019).

Teknik relaksasi benson dilakukan dengan latihan nafas dalam yang teratur akan menjadikan tubuh lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman, sehingga perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF). Kelenjar pituitary juga menghasilkan  $\beta$  endorphin sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Meningkatnya enkephalin dan  $\beta$  endorphin maka kebutuhan tidur akan terpenuhi dan lansia akan merasa lebih rileks dan nyaman dalam tidurnya (Mou, 2012 dalam Rahman, 2019).

Di sisi lain, terapi relaksasi benson mengharuskan untuk memusatkan faktor keyakinan dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu (Kawuluan, Takahepis, Talibo, 2022). Oleh karena itu, teknik relaksasi benson

membutuhkan situasi yang tenang, aman dan nyaman ketika dilakukan. Menurut Sari dan Leonard (2018) aromaterapi dapat membuat suasana terasa nyaman dan aman. Lingkungan yang disesuaikan dengan keadaan senyaman mungkin yang dibantu dengan menggunakan aromaterapi lavender dapat meningkatkan efek dari relaksasi benson untuk memperbaiki kualitas tidur.

Saat seseorang menghirup aromaterapi, aroma yang dihirup memasuki hidung menuju reseptor silia saraf olfaktorius yang berada di dalam epitel olfaktorius. Kemudian epitel olfaktorius mengirimkan impuls melalui saraf olfaktorius ke olfactory bulb. Olfactory bulb ini berhubungan dengan struktur otak seperti korteks piriform, amygdala, entorhinal cortex, striatum, dan hippocampus (Buckle, 2015). Aromaterapi lavender juga memiliki kandungan utama yaitu linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot yang tegang (Andria, 2014). Menghirup aromaterapi lavender akan membuat butiran molekul uap yang sangat kecil dengan mudah dapat diserap melalui aliran darah hingga pembuluh darah kapiler darah di seluruh jaringan tubuh, dan kemudian zat-zat yang terkandung dalam lavender diedarkan ke seluruh jaringan tubuh sehingga dapat meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini dapat diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi) sehingga dapat mencapai sasaran lokasi atau target site dan kemudian memperbaiki kualitas tidur (Dian & Leonard, 2018).

Terapi kombinasi dari relaksasi benson dengan aromaterapi lavender terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur. Aromaterapi lavender melengkapi Teknik relaksasi benson. Keadaan yang aman dan nyaman yang dihasilkan dari aromaterapi lavender dapat meningkatkan kondisi rileks pada saat dilakukan relaksasi benson. Selain dari pada itu, proses relaksasi benson yang menggunakan pengaturan nafas lambat dan dalam juga akan meningkatkan inhalasi dari aromaterapi lavender menuju ke dalam sistem limbik. Hal tersebut dapat merilekskan kondisi fisik pasien serta dapat meningkatkan asupan oksigen dan aromaterapi ke dalam paru-paru yang memberikan perasaan lebih tenang, sehingga dapat menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu dan dapat mempercepat proses tidur. Kualitas tidur yang baik dengan

kondisi yang tenang dan nyaman saat tidur akan membuat perasaan yang nyaman dan merasa segar saat bangun tidur. Terapi kombinasi relaksasi benson dengan aromaterapi lavender dapat dilakukan oleh siapa saja dan dapat dilakukan secara mandiri tanpa mendatangkan terapis.

## SIMPULAN

Relaksasi benson yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur mahasiswa dengan p-value 0,000 ( $< 0,05$ ). Kualitas tidur sebelum diberikan terapi kombinasi relaksasi benson dengan aromaterapi lavender memiliki nilai rata-rata 7,33 yang dikategorikan sebagai kualitas tidur buruk dan kualitas tidur setelah diberikan aromaterapi lavender dengan relaksasi benson memiliki nilai rata-rata 4,86 yang dikategorikan sebagai kualitas tidur baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. A., Sarirah, T., & Lestari, S. (2017). Perfeksionisme dan Strategi Coping: Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *MEDIAPSI*, Vol. 3 No. 19-16.
- Akasian, S. C., Rumiati, F., William. (2020). Pengaruh Musik terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 117-124.
- Ali B., Al-Wabel NA., Shams S, Ahamad A., Khan SA, Anwar F. (2015). Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. *Asian Pac. J. Trop. Biomed*, 5: 601–611.
- Andria. (2014). *Aroma Terapi Cara Sehat dengan Wewangian Alami*. Jakarta: Penerba Swadaya
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Buckle, J. 2015. *Clinical Aromatherapy, Essential Oil in Healthcare (3rd Edition)*. USA: Elsevier Inc.
- Budyawati, N. L., Utami, D. K., & Widyadharma, I. P. (2019). Proporsi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Denpasar. *E-JURNAL MEDIKA*, Vol. 8 No. 3.

- Fandiani, Y. M., Wantiyah, & Juliningrum, P. P. (2017). Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *NurseLine Journal*, Vol. 2 No. 1.
- Handayani, N., & Nurlita, D. (2019). Efektivitas Penggunaan Aromaterapi sebagai Komplementer Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Pharmacoscript*, Vol. 2 No. 1 (9-15).
- Julianto. (2016). *Minyak Atsiri Bunga Indonesia*. Yogyakarta: Deepublish.
- Kawuluhan, W.C.A., Takahepis, N.F., & Talibo, N.A. (2022). Pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur di Panti Damai Ranomuut. *Jurnal Kesehatan : Amanah Prodi Ners Universitas Muhammadiyah Manado*, 6 (2), 22-28
- Lauwsen, R., & Dwiana, A. (2019). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, Vol. 2 No. 1 (152-159).
- Manurung, M., Manurung, T., & Siagian, P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Appendixotomy di RSUD Porsea. *Jurnal Keperawatan Priority*, Vol. 2 No. 2
- Martfandika, D. A. (2018). Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Naskah Publikasi*.
- Mauliyana, A., Nangi, M. G., & Anamelania, Y. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa STIKes Mandala Waluya Kendari. *MIRACLE Journal of Public Health*, Vol. 3 No. 2.
- Mujamil, J. A., Harini, R., & Fauziah, L. (2017). Pengaruh Mendengarkan Al-qur'an terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Sarjana Keperawatan Angkatan 2012 di STIK Immanuel Bandung. *JURNAL SEHAT MASADA*, Vol. IX No. 1.
- Murwani, A., & Tawalili, H. S. (2021). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di STIKes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*, Vol. 6 No. 2.
- Novitasari, Ike. 2014. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, (Juli), 3.
- Nurilmi. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Keperawatan UIN Alauddin Makassar. *Skripsi yang tidak dipublikasikan*.
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Sain Health*, Vol. 3 No. 1.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *EDU MASDA*, Vol. 3 No. 2.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wisma Cinta Kasih. *Endurance*, 121-130.
- Sariyudin, & Safrudin, B. (2019). Analisis Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Congestif Heart Failure (CHF) dengan Intervensi Inspiratory Muscle Training (IMT) terhadap Kualitas Tidur terhadap Pasien di Ruang ICCU RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Naskah Publikasi*.
- Siregar, M.H. (2011). *Mengenal Sebab – Sebab, Akibat – Akibat dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta: Flash Books
- Widyaningrum, F., Windyastuti, E., & Rakhmawati, N. (2020). Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson Dan Aromaterapi Melati Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Randusari Surakarta. *Naskah Publikasi*.