SKRIPSI

PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PERUMAHAN GRIA SEGARAN PERMAI DESA PURWOREJO KEC GEGER KAB MADIUN

Oleh :
MUHAMAD DAVID MAULANA
NIM: 202002028

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA
MADIUN 2023-2024

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PERUMAHAN GRIA SEGARAN PERMAI DESA PURWOREJO KEC GEGER KAB MADIUN

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :
MUHAMAD DAVID MAULANA
NIM : 202002028

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2023-2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Proposal Skripsi Oleh :

Nama	: Muhamad David Maulana
NIM	: 202002028
Program Studi	: S1 Keperawatan
Judul	: PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PERUMAHAN GRIA SEGARAN PERMAI DESA PURWOREJO KEC GEGER KAB MADIUN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Proposal Skripsi pada tanggal 03 - 01 - 2024

Menyetujui Pembimbing I	Menyetujui Pembimbing II
Adhin Al Kasanah, S.kep., Ns., M.kep	Zaenal Abidin, SKM., M.kes (Epid)
NIDN. 0714039102	NIDN. 0217097601

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan

Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0701068901

iii

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Muhamad David Maulana
NIM : 202002028
Program Studi : Keperawatan
Judul : PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PERUMAHAN GRIA SEGARAN PERMAI DESA PURWOREJO KEC GEGER KAB MADIUN

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Proposal Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 11-01-2024

Ketua : Devita Anugrah Anggraini, S.kep., Ns., M.kep : .....
NIDN. 0704129708

Penguji I : Adhin Al Kasanah, S.kep., Ns., M.kep : .....
NIDN. 0714039102

Penguji II : Zaenal Abidin, SKM., M.kes (Epid) : .....
NIDN. 0217097601

Mengesahkan,
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Zaenal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid)
NIDN. 0217097601

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim ....

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya SKRIPSI yang sudah saya susun ini terselesaikan tepat waktu. Sholawat serta salam selalu terlimpahkan keharibaan Rosulullah Muhammad SAW.

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kukasihi dankusayangi :

- ♠ Bapak dan Ibu Tercinta

  Sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Bapak Muhammad Ali dan Ibu Yuyun Yulianti terima kasih sudah memberikan kasih sayang, motivasi, segala dukungan, selalu mendoakan yang terbaik dan cinta kasih tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan
- ♠ Untuk dosen pembimbingku Ibu Adhin Al Kasanah dan Bapak Zaenal Abidin, terima kasih atas kesabarannya dalam membimbing dan ilmunya yang melahirkan tulisan terindah sehingga saya mampu menyelesaikan karya kecil ini dengan baik
- ♠ Tak lupa saya ucapkan terima kasih kepada dosen prodi S1 Keperawatan dan seluruh dosen STIKES BHM Madiun atas semua didikannya dan bimbingannya yang sudah diberikan
  - ♠ Untuk teman-temanku dari "Yayasan K. N." yaitu Vindu, Muklis, Renzo, Zaidan, Rio, Rochman, Irvan. yang telah membantu selama proses penelitian, selalu memberikan dukungan dan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi.
  - ♠ Teman-temanku satu angkatan, khususnya kelas A keperawatan yang berjumlah 47 mahasiswa, terima kasih sudah menemaniku dan menyemangatiku

- Dan semua pihak yang sudah membantu terselesaikannya karya kecilku ini yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu terima kasih atas bantuan kalian semua
- Semoga tulisan kecil ini mampu memberikan warna baru untuk pembaca dan penulis. Perjuangan merupakan pengalaman berharga yang menciptakan manusia berkualitas

HALAMAN LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhamad David Maulana

NIM : 202002028

Judul : PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PERUMAHAN GRIA SEGARAN PERMAI DESA PURWOREJO KEC GEGER KAB MADIUN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan baik yang sudah maupun belum /tidak dipubliskasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi lain sesuai dengan peraturan yang berlaku di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Madiun, 30 Juli 2024

Muhamad David Maulana
NIM. 202002028

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Muhamad David Maulana

Tempat dan Tanggal Lahir : Madiun, 26 April 2001

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Agama : Islam

Alamat : Desa Purworejo, Kecamatan geger Kab Madiun

Email : davidmuhammad012345@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. TK Purworejo (2006 – 2008)
2. SD Negeri Purworejo 02 (2008 – 2014)
3. SMP Negeri 1 Geger (2014 – 2017)
4. SMA Negeri 1 Dagangan (2017 – 2020)

STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun (2020 – 2024)

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PERUMAHAN GRIA SEGARAN PERMAI DESA PURWOREJO KEC GEGER KAB MADIUN

Muhamad David Maulana

Seiring berjalannya waktu banyak yang terjadi pada diri kita terutama pada lansia yang gampang sekali terkena penyakit, salah satunya adalah Gangguan Tidur pada lansia dimana sering dipengaruhi beberapa faktor seperti usia. Terapi relaksasi benson bisa di jadikan metode penatalaksanaan non farmakologis yang bertujuan untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur terutama pada lansia sehingga berimplikasi tidak menimbulkan efek samping dan membantu meningkatkan kualitas tidur lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia di Perumahan Gria Segaran Permai Kecamatan Geger Kab Madiun.

Penelitian ini menggunakan design Pra-Ekperimental, dengan menggunakan pendekatan One Group Pre–Post test design. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan simple random sampling dengan jumlah responden 15 orang. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner PSQI dengan menggunakan Uji Statistik wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kualitas tidur sebelum dilakukan intervensi lansia memiliki skor kualitas sedang dengan rata rata skor (10.20) , setelah dilakukan intervensi skor lansia berubah dalam kategori ringan (6.33), Berdasarkan dari uji statistik di dapatkan sign 2 tailed 0,001< 0,05, ini menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi benson di perumahan gria segaran permai desa purworejo Kecematan Geger Kabupaten Madiun.

Dapat di simpulkan bahwa gangguan kualitas tidur pada lansia dapat menurun dengan terapi ini, adapun penyebab buruknya kualitas tidur dari hasil diskusi diketahui karena aktivitas yang terlalu padat, minum kopi sebelum tidur juga menjadi penghambat lansia untuk memulai tidur, diharapkan para lansia untuk memperbaiki kebiasaan penghambat tidurnya dan dengan rutin mempraktekkan terapi ini dapat meningkatkan kualitas tidur menjadi lebih baik.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi Benson, Kualitas Tidur

ABSTRACK

THE INFLUENCE OF BENSON RELAXATION THERAPY ON THE SLEEP QUALITY OF THE ELDERLY IN THE GRIA SEGARAN PERMAI HOUSING, PURWOREJO VILLAGE, GEGER KEC, MADIUN REGENCY

Muhamad David Maulana

As time passes, a lot of things happen to us, especially to the elderly who are more susceptible to the disease, one of them is sleep disorders in the elders who are often affected by some factors such as age. Benson relaxation therapy can be converted into a non-pharmacological method of implementation aimed at improving the fulfilment of rest and sleep needs especially in the elderly so that it imply no side effects and helps improve the quality of sleep. The aim of this study is to find out the impact of benzene relaxation on the quality of sleep in the elderly in the Gria Segaran Permai Housing district of Geger Kab Madiun.

The research uses pre-experimental design, using the One Group Pre–Post test design approach. Sampling in this study used simple random sampling with a total of 15 respondents. Data collection using PSQI questionnaire sheets using Wilcoxon Statistics Test.

The results of the study showed that the level of quality of sleep before the intervention of the elderly has a medium quality score with the average average score (10.20), after intervention the ageing score changed in the light category (6.33), Based on the statistical test at obtained sign 2 tailed 0.001< 0.05, this indicates that there is an influence of relaxation of benzene in the residence of fresh gria parai village purworejo Emergency Geger district of Madiun.

It can be concluded that the disturbance of sleep quality in the elderly can decrease with this therapy, although the cause of poor sleep quality from the discussion results is known because of excessive intensity of activity, drinking coffee before bed is also an inhibitor of the elders to start sleep, it is expected that the elders to improve their sleep inhibitors habits and with the routine practice of these therapies can improve the quality of sleep to be better.

Keywords: Benson Relaxation Technique, Sleep Quality

HALAMAN LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhamad David Maulana

NIM : 202002028

Judul : PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PERUMAHAN GRIA SEGARAN PERMAI DESA PURWOREJO KEC GEGER KAB MADIUN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan baik yang sudah maupun belum /tidak dipubliskasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi lain sesuai dengan peraturan yang berlaku di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Madiun, 30 Juli 2024



Muhamad David Maulana

NIM. 202002028