SKRIPSI

PENGARUH MEDITASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI MENSTRUASI DI SMPN 2 KAWEDANAN

Oleh:

RIRIN WULANDARI
NIM: 202202039

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

2026

SKRIPSI

PENGARUH MEDITASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI MENSTRUASI DI SMPN 2 KAWEDANAN

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

Oleh :

RIRIN WULANDARI
NIM 202202039

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

2026

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Ririn Wulandari
NIM	: 202202039
Judul	:PENGARUH MEDITASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI MENSTRUASI DI SMPN 2 KAWEDANAN

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini sepenuhnya merupakan hasil pekerjaan saya sendiri. Di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di perguruan tinggi atau lembaga pendidikan lain.Segala pengetahuan, kutipan, maupun data yang diperoleh dari hasil penerbitan baik yang telah maupun belum dipublikasikan telah disebutkan secara jelas di dalam naskah serta tercantum dalam daftar pustaka.

Madiun, 1 Maret 2026



Ririn Wulandari
NIM 202202039

MOTTO

“Jangan menyerah selagi masih ada kesempatan, terkadang hidup memang penuh harapan tanpa kepastian. Cukup perjuangkan apa yang sudah dihadapan, tanpa melihat beribu kenangan.’’

-R

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

Nama	: Ririn Wulandari
NIM	: 202202039
Program Studi	: Keperawatan
Judul	:PENGARUH MEDITASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI MENSTRUASI DI SMPN 2 KAWEDANAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Proposal Skripsi

pada tanggal 12 Februari 2026

Oleh :

Pembimbing 1	Pembimbing 2
(Asrina Pitayanti, S.Kep., Ns., M.Kes)	(Priyoto, S.Kep., Ns., M.Kes)
NUPTK. 5243759660231063	NUPTK. 0357760661130283

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan

(Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep)

NUPTK. 9933767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini oleh:

Nama	:	Ririn Wulandari
Nim	:	202202039
Program Studi	:	Keperawatan
Judul	:	PENGARUH MEDITASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI MENSTRUASI DI SMPN 2 KAWEDANAN

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

Pada tanggal, 11 Februari 2026

Dewan Penguji

Ketua : Zaenal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid) :.....
NUPTK. 7249754655130123

Penguji 1 : Asrina Pitayanti, S.Kep., Ns., M.Kes :.....
NUPTK. 5243759660231063

Penguji 2 :. Priyoto, S.Kep., Ns., M.Kes :.....
NUPTK. 0357760661130183

Mengesahkan
Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
Ketua,

Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Ririn Wulandari
Tempat dan Tanggal Lahir	: Magetan, 14 Juli 2003
Agama	: Islam
Alamat	: Desa Ngadirejo, Dukuh Pijenan, RT 03, RW 03, Kec. Kawedanan, Kab. Magetan
E-mail	: ririnwulandari027@gmail.com
Riwayat Pendidikan	:
1. 2008-2010	: TK Dharma Wanita Karangrejo
2. 2011-2016	: SD Negeri Selorejo 2
3. 2017-2019	: SMP Negeri 2 Kawedanan
4. 2019-2022	: SMA Negeri 1 Kawedanan
5. 2022-Sekarang	: STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Meditasi Benson terhadap Kualitas Tidur Remaja Putri yang Mengalami Menstruasi" dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun. Penyusunan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bimbingan, saran, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Sugeng Nugroho, M. Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 2 Kawedanan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 2 Kawedanan.
2. Ibu Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian ini.
3. Ibu Mega Arianti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan yang telah memberikan arahan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Zaenal Abidin, SKM.,M.Kes (Epid) selaku ketua dewan penguji yang telah memberikan arahan dan saran yang membangun untuk skripsi saya.
5. Ibu Asrina Pitayanti, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing 1 yang telah membantu dalam memberikan arahan, bimbingan dan dukungan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini sampai terselesaikan.

6. Bapak Priyoto, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing 2 yang telah membantu dalam memberikan arahan, bimbingan dan dukungan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini sampai terselesaikan.
7. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan, doa dan semangat kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi ini.
8. Lima sekawan dadi payung yang telah memberikan sandaran pada peneliti sejak menjadi maba hingga menjelang wisuda.
9. Kepada jodoh peneliti yang keberadaannya belum diketahui. Karena tidak menemani selama proses skripsi. Dirimu masih bekerja mencari pundi-pundi, sedangkan peneliti masih repot berlari-lari. Namun tetaplah mencari diri ini, karena diriku sangat mager sekali
10. Akhir kata penulis sampaikan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi segala usaha kita.

Madiun, 1 Maret 2026

Ririn Wulandari
NIM 202202039

Program Studi Keperawatan
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
2026

ABSTRAK

PENGARUH MEDITASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI MENSTRUASI DI SMPN 2 KAWEDANAN

Ririn Wulandari

Kualitas tidur yang buruk sering dialami remaja putri saat menstruasi akibat perubahan hormonal dan peningkatan stres. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah meditasi Benson, yang mengombinasikan pengaturan napas dan pemusatan pikiran untuk menimbulkan respons relaksasi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh meditasi Benson terhadap kualitas tidur remaja putri yang mengalami menstruasi di SMPN 2 Kawedanan.

Penelitian menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian adalah siswi kelas VIII yang mengalami menstruasi, dengan sampel sebanyak 18 responden yang diambil menggunakan purposive sampling. Pengukuran kualitas tidur dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Intervensi meditasi Benson diberikan selama dua hari, dengan durasi 15 menit setiap sesi. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur sebelum intervensi sebesar 10,94 (SD 3,058) dan menurun menjadi 4,33 (SD 1,715) setelah meditasi Benson, dengan nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan meditasi Benson terhadap kualitas tidur remaja putri yang menstruasi di SMPN 2 Kawedanan.

Meditasi Benson terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur remaja putri selama menstruasi. Teknik relaksasi ini mudah diterapkan, aman, dan dapat menjadi alternatif sederhana untuk membantu mengatasi gangguan tidur akibat perubahan hormonal.

Kata Kunci: Meditasi Benson, Kualitas Tidur, Mestruasi, Remaja Putri

Program Studi Keperawatan
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
2026

ABSTRACT

THE EFFECT OF BENSON RELAXATION TECHNIQUE ON SLEEP QUALITY AMONG ADOLESCENT GIRLS DURING MENSTRUATION AT SMPN 2 KAWEDANAN

Ririn Wulandari

Poor sleep quality is commonly experienced by adolescent girls during menstruation due to hormonal changes and increased stress. One non-pharmacological intervention that can be used to improve sleep quality is Benson meditation, which combines breathing regulation and focused attention to elicit a relaxation response. This study aimed to analyze the effect of Benson meditation on sleep quality among adolescent girls experiencing menstruation at SMPN 2 Kawedanan.

This study employed a pre-experimental design with a one group pretest-posttest approach. The population consisted of eighth-grade female students who were menstruating, with a sample of 18 respondents selected using purposive sampling. Sleep quality was measured before and after the intervention using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Benson meditation was administered for two days, with a duration of 15 minutes per session. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results showed that the mean sleep quality score before the intervention was 10.94 (SD 3.058) and decreased to 4.33 (SD 1.715) after Benson meditation, with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$). This indicates a significant effect of Benson meditation on improving sleep quality among adolescent girls during menstruation at SMPN 2 Kawedanan.

Benson meditation is proven to be an effective non-pharmacological intervention in improving sleep quality among adolescent girls during menstruation. This relaxation technique is easy to apply, safe, and can serve as a simple alternative to help overcome sleep disturbances caused by hormonal changes.

Keywords: Benson Meditation, Sleep Quality, Menstruation, Adolescent Girls

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN……i
SAMPUL DALAM……..ii
LEMBAR PERSETUJUAN……...…...iii
HALAMAN PERNYATAAN……iv
KATA PENGANTAR……..v
DAFTAR ISI……..vii
DAFTAR TABEL……...….x
DAFTAR LAMPIRAN……...xi
DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH……..xii
BAB I PENDAHULUAN……1
1.1 Latar Belakang……...1
1.2 Rumusan Masalah…….....6
1.3 Tujuan Penelitian……....6
1.3.1 Tujuan Umum……...6
1.3.2 Tujuan Khusus……..6
1.4 Manfaat Penelitian……..6
1.4.1 Manfaat Teoritis……....7
1.4.2 Manfaat Praktis……7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA…….....8
2.1 Konsep Meditasi……8
2.1.1 Definisi Meditasi Benson……8
2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi……8
2.1.3 Manfaat Meditasi Benson……..10
2.1.4 Mekanisme Benson……....12
2.1.5 Langkah – Langkah Meditasi Benson……15
2.2 Konsep Kualitas Tidur……..17
2.2.1 Definisi Menstruasi……...17
2.2.2 Etiologi……..17
2.2.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Tidur……..18

2.2.4 Tanda – Tanda Klinis…….19
2.2.5 Pengaruh Menstruasi Terhadap Kualitas Tidur……..20
2.2.6 Penatalaksanaan Meditasi Dalam Mencapai Kualitas Tidur...20
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HEPOTESIS……....26
3.1 Kerangka Konsep……..26
3.2 Hipotesis Penelitian……..28
BAB IV METODE PENELITIAN…….29
4.2 Populasi dan Sampel…….30
4.2.1 Populasi…….....30
4.2.2 Sampel…….....30
4.2.3 Teknik Sampling……...…….....31
4.3 Kerangka Kerja Penelitian……....33
4.4 Variabel Penelitian……34
4.1.1 Variabel Independent…….34
4.1.2 Variabel Dependent…….……...34
4.5 Definisi Operasional…….……34
4.6 Instrumen Penelitian…….36
4.6.1 Uji Validitas dan Reliabilitas…….36
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian……36
4.7.1 Lokasi Penelitian……...36
4.7.2 Waktu Penelitian……37
4.8 Prosedur Pengumpulan Data……37
4.9 Pengolahan Data dan Analisa Data……...38
4.9.1 Pengolahan Data……....38
4.9.2 Analisa Data……...40
4.10 Etika Penelitian……...41
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN…….…62
5.1 Hasil Penelitian……..……62
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....62
5.1.2 Penyajian Data Umum.....63
5.1.3 Penyajian Data Khusus.....64

5.2 Pembahasan.....68
5.2.1 Identifikasi Kualitas Tidur Sebelum.....68
5.2.2 Identifikasi Kualitas Tidur Setelah.....69
5.2.3 Analisis Pengaruh.....71
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....73
6.1 Kesimpulan.....73
6.2 Saran.....74
DAFTAR PUSTAKA…….75
LAMPIRAN……...77

DAFTAR TABEL

4.2.3 Teknik Sampling……32

4.5 Definisi Operasional…….34

5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas.....63

5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....64

5.3 Hasil Uji Normalitas.....65

5.4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum Meditasi.....65

5.5 Distribusi Frekuensi Parameter PSQI Sebelum meditasi.....66

5.6 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Setelah Meditasi.....66

5.7 Distribusi Frekuensi Parameter PSQI Setelah meditasi.....67

5.8 Menganalisis Pengaruh Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Meditasi.....67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Awal……..…….…78
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....79
Lampiran 3 Surat Balasan Izin Penelitian…….……..…...80
Lampiran 4 Surat Keterangan Selesai Penelitian…….……..….....81
Lampiran 5 Surat Keteragan Layak Etik…….……..…….82
Lampiran 6 Lembar Permohonan Menjadi Responden…….……...83
Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden…….84
Lampiran 8 SOP Meditasi Benson……...85
Lampiran 9 Kuisoner PSQI……..87
Lampiran 10 Tabulasi Data Responden……93
Lampiran 11 OUTPUT SPSS……...95
Lampiran 11 Dokumentasi.....103
Lampiran 12 Kertas Bukti Bimbingan Skripsi.....104

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

ACOG	**:**	ACOG : *American College of Obstetricians and Gynecologists*, yaitu organisasi profesi dokter spesialis kebidanan dan kandungan di Amerika Serikat yang menjadi rujukan dalam praktik dan penelitian kesehatan reproduksi.
Benson	**:**	Teknik relaksasi yang dikembangkan oleh Dr. Herbert Benson yang berfokus pada pengaturan napas dan ketenangan pikiran untuk menurunkan respons stres**.**
Dismenore	:	Nyeri pada perut bagian bawah yang terjadi saat menstruasi akibat kontraksi otot rahim yang dipicu oleh peningkatan prostaglandin.
Estrogen	:	Hormon reproduksi wanita yang berperan dalam pengaturan siklus menstruasi serta perkembangan karakteristik seksual sekunder.
F2α	:	Senyawa kimia alami (prostaglandin F2α) yang berperan dalam merangsang kontraksi otot rahim selama menstruasi
Farmakologi	:	Pendekatan terapi yang menggunakan obat-obatan kimia untuk mengatasi atau mengobati suatu kondisi kesehatan.

Fase Luteal	:	Tahap akhir dalam siklus menstruasi yang terjadi setelah ovulasi dan ditandai dengan peningkatan hormon progesteron.
Hipotalamus	:	agian otak yang berperan dalam mengatur keseimbangan hormon, respons stres, dan berbagai fungsi fisiologis tubuh.
Intervensi	:	Perlakuan atau tindakan tertentu yang diberikan kepada responden dalam suatu penelitian untuk melihat pengaruh atau efek yang ditimbulkan.
Kortisol	:	Tingkat baik atau buruknya pola tidur seseorang yang dilihat dari durasi, kenyamanan, serta kontinuitas tidur.
Meditasi	:	Teknik relaksasi yang dilakukan dengan memusatkan perhatian pada pernapasan atau pikiran tertentu untuk mencapai kondisi tenang dan rileks.
Melatonin	:	Hormon yang dihasilkan oleh kelenjar pineal yang berperan dalam mengatur siklus tidur dan bangun tubuh.
Menstruasi	:	Proses fisiologis berupa keluarnya darah dari rahim melalui vagina akibat peluruhan lapisan endometrium yang terjadi secara periodik.
Mindfulness	:	Kondisi kesadaran penuh terhadap pengalaman pada saat ini tanpa memberikan penilaian.
Parasimpati	:	Bagian dari sistem saraf otonom yang berperan dalam mengatur proses relaksasi dan pemulihan tubuh.

Pathway	:	Jalur hubungan antarvariabel yang menggambarkan mekanisme atau proses fisiologis dalam suatu konsep atau model penelitian.
PMS	:	*Premenstrual Syndrome*, yaitu kumpulan gejala fisik dan emosional yang muncul sebelum terjadinya menstruasi.
Populasi	:	Keseluruhan subjek atau individu yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi sasaran dalam suatu penelitian.
Progesteron	:	Hormon reproduksi wanita yang berperan dalam mempersiapkan dan mempertahankan lapisan rahim untuk kemungkinan terjadinya kehamilan.
Relaksasi	:	Proses menurunkan ketegangan fisik dan mental untuk mencapai kondisi tubuh yang lebih tenang.
Relaxation	:	Kondisi fisiologis tubuh yang ditandai dengan penurunan aktivitas sistem saraf simpatik sehingga tubuh berada dalam keadaan tenang.
Remaja	:	Masa perkembangan individu yang merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa.
Sampel	:	Sebagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili keseluruhan populasi dalam suatu penelitian.
Serotonin	:	Neurotransmitter pada otak yang berperan dalam mengatur suasana hati, emosi, dan kualitas tidur.

Simpatik	:	Bagian dari sistem saraf otonom yang mengatur respons tubuh terhadap stres atau keadaan darurat.
SMPN	:	Sekolah Menengah Pertama Negeri, yaitu lembaga pendidikan formal tingkat menengah pertama yang diselenggarakan oleh pemerintah.
Vasokonstriksi	:	Penyempitan pembuluh darah yang menyebabkan berkurangnya aliran darah ke jaringan tubuh.