

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DI PUSKESMAS ANDALAS
TAHUN 2024**

Penelitian Keperawatan Gerontik



**ASYRHAF MURSALINA
NIM. 2011311036**

**Pembimbing Utama
Gusti Sumarsih Agoes, S.Kp., M.Biomed**

**Pembimbing pendamping
Ns. Mahathir, M.Kep., Sp.Kep.Kom**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
APRIL 2024**

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

APRIL 2024

Nama : Asyrhaf Mursalina

NIM : 2011311036

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan tidur, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan kualitas hidup mereka. Masalah tidur pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perubahan fisiologis yang terkait dengan proses penuaan serta faktor lingkungan dan psikologis. Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi, mencapai sekitar 49% dari total populasi lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kualitas tidur lansia di Puskesmas Andalas pada tahun 2024. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain pre eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest without control group design*. Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang melakukan kunjungan ke puskesmas Andalas dan berada di kelurahan Andalas yang berjumlah 789 orang lansia dengan sampel sebanyak 30 orang menggunakan Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode non random (*non probability*) sampling dengan teknik purposive sampling. Hasil statistik didapatkan hasil *p value* = 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi benson berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di Puskesmas Andalas. Bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melihat variabel lain yang mungkin berpengaruh oleh terapi Benson pada lansia, seperti tingkat stres, kesejahteraan umum, atau kualitas hidup.

Kata Kunci : Lansia, Benson, Kualitas Tidur

Daftar Pustaka: 69 (1989 - 2024)

FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY
APRIL 2024

Name : Asyrhaf Mursalina

NIM : 2011311036

ABSTRACT

Elderly individuals are a group vulnerable to experiencing sleep disturbances, which can negatively impact their physical health and quality of life. Sleep problems in the elderly are influenced by various factors, including physiological changes associated with the aging process as well as environmental and psychological factors. In Indonesia, the prevalence of sleep disturbances in the elderly is quite high, reaching around 49% of the total elderly population. This study aims to investigate the effect of Benson relaxation therapy on the sleep quality of the elderly at Andalas Health Center in 2024. This quantitative research utilized a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest without control group approach. The population consisted of elderly individuals visiting Andalas Health Center and residing in Andalas sub-district, totaling 789 elderly individuals, with a sample size of 30 individuals selected using non-random (non-probability) sampling with purposive sampling technique. The statistical analysis yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that Benson relaxation therapy significantly influences the sleep quality of the elderly at Andalas Health Center. For future research, it is recommended to explore other variables that may be affected by Benson therapy in the elderly, such as stress levels, general well-being, or quality of life.

Keywords : Elderly, Benson, Sleep Quality

References : 69 (1989 - 2024)