

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
April 2016**

**Nama : Afdhol Hidayat
BP : 1110322022**

**Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada
Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin**

ABSTRAK

Lansia sering mengalami masalah pada kualitas tidurnya. Penurunan kualitas tidur pada lansia sendiri dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi dan berlanjut ke penurunan kesehatan. Sebagian besar lansia beresiko mengalami gangguan tidur salah satunya insomnia yang terjadi akibat berbagai faktor. Insomnia adalah ketidakmampuan untuk mempertahankan tidur atau keadaan sering terjaga dari tidur baik secara kualitas maupun kuantitas. Teknik relaksasi Benson merupakan salah satu cara untuk mengatasi gangguan tidur tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2016. Desain penelitian ini menggunakan *pra eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest without control group design*. Instrumen penelitian ini dengan menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Indeks*) untuk mengukur tingkat kualitas tidur. Jumlah sampel sebanyak 15 orang responden. Uji statistik yang digunakan adalah uji *T-test*. Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata kualitas tidur sebelum intervensi adalah 8.73 dan rata-rata kualitas tidur setelah intervensi adalah 6.47. Penelitian ini menemukan perbedaan yang bermakna peningkatan kualitas tidur sebelum dan setelah intervensi ($p.value = 0,000$). Teknik relaksasi Benson dapat diberikan sebagai salah satu terapi pendukung dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia dan menurunkan masalah tidur pada lansia. Sehingga diharapkan kepada lansia dan pengawas PSTW untuk mengaplikasikan terapi benson tersebut.

Kata Kunci : Lansia, kualitas tidur, teknik relaksasi Benson
Daftar Pustaka: 48 (1998-2013)

UNDERGRADUATE NURSING PROGRAM
FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY
April 2016

Name : Afdhol Hidayat
BP : 1110322022

The Effect of Benson Relaxation Technique toward the Sleep Quality of Elderly People at PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin

ABSTRACT

Elderly often have problems in the quality of sleep. The decline in sleep quality in the elderly themselves can result in decreased concentration and continues to decline in health. Most of the elderly are at risk for sleep disturbances one insomnia caused by various factors. Insomnia is the inability to maintain a state of sleep or frequent waking from sleep both in quality and quantity. Benson relaxation technique is one way to overcome sleep disorders. This study aims to determine the effects of Benson relaxation techniques on quality of sleep in elderly in PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin 2016. The study design was used pre-experimental approach to one group pretest-posttest control group design without. The instrument of this research using questionnaires PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) to measure the quality of sleep. The total sample of 15 respondents. The statistical test used is a test T-test. The result showed that the average quality of sleep before intervention was 8.73 and average quality of sleep after the intervention is 6.47. this study found a significant difference in improving the quality of sleep before and after the intervention (P value= 0.000). Benson relaxation techniques can be given as one of the supporting therapy in improving sleep quality in the elderly and decrease sleep problems in the elderly. So expect to elderly and supervisors PSTW to apply the benson therapy .

Key Terms : Elderly, quality of sleep, Benson relaxation technique
Bibliography : 48 (1998-2013)