



**UWHS**

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI BENSON TERHADAP KUALITAS  
TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI PUSKEMAS BATANG 3**

Untuk memenuhi persyaratan  
gelar Sarjana Keperawatan

**WIWIKANGGRAINI  
NIM : 2317121**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG**

**2025**



**UWHS**

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI BENSON TERHADAP KUALITAS  
TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI PUSKEMAS BATANG 3**

Untuk memenuhi persyaratan  
gelar Sarjana Keperawatan

WIWIK ANGGRAINI

NIM : 2317121

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG**

**2025**

## PERSETUJUAN SIAP UJIAN SKRIPSI

Judul skripsi : Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada  
Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Batang 3

Nama Mahasiswa : Wiwik Anggraini

NIM : 2317121

Siap dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal, Februari 2025

Mengetahui,

Pembimbing Utama



Ns. Menik Kustriyani, M. Kep  
NUPTK : 1842765666231112

Pembimbing Pendamping



Ns. Heny Prasetyorini, M. Kep  
NUPTK : 1359762663230203

## PENGESAHAN SKRIPSI

Judul skripsi : Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Batang 3

Nama Mahasiswa : Wiwik Anggraeni

NIM : 2317121

Telah pertahankan di depan Tim Penguji  
pada tanggal, 28 Februari 2025

Menyetujui,

Ketua Penguji : Ns. Dwi Retnaningsih, M. Kes., M. Kep

(  )

Sekretaris Ujian : Ns. Menik Kustriyani, M. Kep

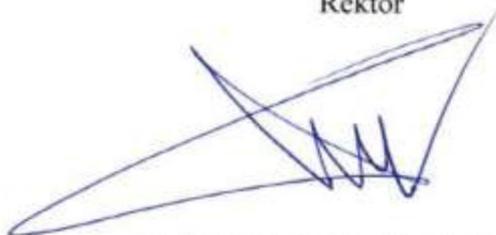
(  )

Anggota Penguji : Ns. Heny Prasetyorini, M. Kep

(  )

Mengetahui,

Rektor



Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA  
NUPTK : 7836735636130062

Ketua Program Studi



Ns. Heny Prasetyorini, M. Kep  
NUPTK. 1359762663230200

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wiwik Anggraini

Tempat tanggal lahir : Magelang, 01 Desember 1983

NIM : 2317121

Program Studi : Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa ;

1. Skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Batang 3” adalah hasil karya saya, dan dalam naskah ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar Sarjana di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian atau keseluruhan kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan diterbitkan dalam sumber kutipan atau daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur – unsur plagiat, saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh dibataskan, serta diproses dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Skripsi ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan hak bebas royalti non eksklusif.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, Februari 2025

Yang Menyatakan

(Wiwik Anggraini)



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul **“Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Batang 3”**. Penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak yang senantiasa membantu penulis dalam setiap prosesnya, maka dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Prof. Ir. Chandrasa Soekardi, DEA, selaku Ketua Universitas Widya Husada Semarang
2. Dr. Edvi Gracia Ardani, E. M. P., M. Par, selaku Wakil Rektor Bidang Akademik Universitas Widya Husada Semarang.
3. Ns. Heny Prasetyorini, M. Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Sarjana Universitas Widya Husada sekaligus pembimbing 2
4. Ns. Menik Kustriyani, M. Kep, selaku pembimbing I
5. Ns. Dwi Retnaningsih, M. Kes., M. Kep, selaku Ketua Penguji
6. dr. Wiwit Widayati, selaku Kepala Puskesmas Batang 3 sebagai tempat penelitian
7. Seluruh *civitas* akademika Universitas Widya Husada Semarang yang telah membantu proses pendidikan dan penelitian ini.
8. Responden atas kesediaan, dukungan dan bantuan dalam proses penelitian ini
9. Teman seperjuangan mahasiswa S1 Universitas Widya Husada Semarang

10. Kedua orang tua, suami dan anak tercinta. Terima kasih atas doa, dukungan dan motivasinya.
11. Semua pihak yang memberikan bantuan baik ide, tenaga, gagasan dan materi yang tak bisa disebutkan satu persatu oleh penulis

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna karena terbatasnya pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki oleh penulis. Penulis mengharapkan saran, masukan dan kritik membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi para pembaca dan pihak-pihak khususnya dalam bidang keperawatan

Semarang, Februari 2025

Penulis



Wiwik Anggraini  
NIM. 2317121

## **RIWAYAT HIDUP**

### **A. Identitas**

Nama : Wiwik Anggraini  
Tempat, Tanggal lahir : Magelang, 01 Desember 1983  
Jenis kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Pemuda gg Arjuna rt.01, rw.10, Kauman-Batang  
Nomor telepon : 081391793807  
Email : wiwikanggraeni@gmail.com

### **B. Riwayat pendidikan :**

1. SD N Kandang Panjang 02 Pekalongan, tamat tahun 1996
2. SMP N 08 Pekalongan, tamat tahun 1999
3. SMA St. Bernadus Pekalongan, tamat tahun 2002
4. DIII Keperawatan, Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang, tamat tahun 2006

### **C. Riwayat pekerjaan**

Puskesmas Blado I, tahun 2010-2018

Puskesmas Batang 3, tahun 2018 sampai sekarang

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul ”Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Batang 3”. Penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi syarat dalam pembuatan skripsi. Penelitian ini dapat terselesaikan atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terimakasih kepada:

1. Prof. Ir. Chandrasa Soekardi, DEA, selaku Ketua Universitas Widya Husada Semarang
2. Dr. Edvi Gracia Ardani, E. M. P., M. Par, selaku Wakil Rektor Bidang Akademik Universitas Widya Husada Semarang.
3. Ns. Heny Prasetyorini, M. Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Sarjana Universitas Widya Husada sekaligus pembimbing 2
4. Ns. Menik Kustriyani, M. Kep, selaku pembimbing I
5. Ns. Dwi Retnaningsih, M. Kes., M. Kep, selaku Ketua Penguji
6. dr. Wiwit Widayati, selaku Kepala Puskesmas Batang 3 sebagai tempat penelitian
7. Segenap dosen staf dan karyawan di Universitas Widya Husada Semarang
8. Teman seperjuangan mahasiswa S1 Universitas Widya Husada Semarang
9. Semua pihak yang memberikan bantuan baik ide, tenaga, gagasan dan materi yang tak bisa disebutkan satu persatu oleh penulis

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangaun sebagai masukan guna melengkapi dan memperbaiki lebih lanjut

Semarang, Februari 2025

Penulis



Wiwik Anggraini



## DAFTAR ISI

<b>JUDUL PENELITIAN</b> .....	i
<b>HALAMAN SAMBUT</b> .....	i
<b>JUDUL PENELITIAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	ii
<b>PERSETUJUAN SIAP UJIAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	iv
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	v
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>ABSTRAK</b> .....	xiii
<b>ABSTRACT</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar belakang .....	1
B. Rumusan masalah .....	6
C. Tujuan penelitian .....	7
D. Manfaat penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	9
A. Lanjut usia (lansia) .....	9
B. Hipertensi .....	17
C. Kualitas tidur .....	31
D. Terapi Benson .....	44
E. Kerangka teori .....	49
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	50
A. Kerangka konsep .....	50
B. Hipotesis penelitian .....	50
C. Jenis dan rancangan penelitian .....	51
D. Lokasi penelitian dan waktu penelitian .....	52
E. Populasi dan sampel penelitian .....	52
F. Definisi operasional .....	54
G. Instrumen penelitian dan pengumpulan data .....	56
H. Prosedur Pengolahan Data .....	60
I. Analisis Data .....	62
J. Jadwal Penelitian	
<b>Error! Bookmark not defined.</b>	
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....	64
A. Deskripsi lokasi penelitian .....	64
B. Hasil penelitian .....	64
<b>BAB V PEMBAHASAN</b> .....	67
A. Pembahasan .....	67

B. Keterbatasan penelitian.....	72
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>73</b>
A. Simpulan.....	73
B. Saran.....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>75</b>



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi menurut WHO – ISH.....	18
Tabel 2. 2 Kebutuhan Tidur Sesuai Perkembangan Usia.....	36
Tabel 3. 1 Definisi Operasional .....	55
Tabel 4. 1 Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Relaksasi Benson .....	64
Tabel 4. 2 Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Relaksasi Benson .....	65
Tabel 4. 3 Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia.....	65



## DAFTAR BAGAN

	<b>Halaman</b>
Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	49
Bagan 3. 1 Kerangka konsep.....	50
Bagan 3. 2 Desain penelitian eksperimen.....	51



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat permohonan menjadi responden
- Lampiran 2 Surat kesanggupan menjadi responden (*informed consent*)
- Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian dari Bapelitbang Kabupaten Batang
- Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian dari Puskesmas Batang 3
- Lampiran 5 *Ethical Clearance*
- Lampiran 6 Jadwal Penelitian
- Lampiran 7 Kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*
- Lampiran 8 Tabulasi data dasar
- Lampiran 9 Hasil analisis SPSS



## ABSTRAK

**Wiwik Anggraini**

### **PENGARUH TERAPI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS BATANG 3**

xii + 70 hal + 6 tabel

**Latar belakang :** Hipertensi memberikan dampak merugikan bagi lansia, salah satunya gangguan tidur. Terapi benson merupakan teknik relaksasi untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.

**Tujuan :** mengetahui pengaruh terapi benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Batang 3

**Metode :** Desain penelitian *Quasy experiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Jumlah sampel sebanyak 42 lansia hipertensi dengan gangguan tidur. Instrumen pengukuran kualitas tidur menggunakan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Penelitian ini sudah lolos uji etik dengan nomor surat 13/EC-LPPM/UWHS/II/2025. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon*.

**Hasil :** Rerata kualitas tidur sebelum dilakukan terapi benson sebesar  $12,79 \pm 1,570$  (kualitas tidur buruk), sedangkan sesudah intervensi sebesar  $5 \pm 1,288$  (kualitas tidur baik). Hasil penelitian terdapat pengaruh signifikan terapi benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.

**Kesimpulan :** terapi benson efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Batang 3.

Kata kunci : hipertensi, kualitas tidur, lansia, terapi benson.

Daftar pustaka : 58 (2018 – 2024)

**ABSTRACT**

**Wiwik Anggraini**

***THE EFFECT OF BENSON THERAPY ON SLEEP QUALITY IN ELDERLY WITH HYPERTENSION AT BATANG 3 HEALTH CENTER***

*xii + 50 pages + 6 tables*

**Background:** Hypertension has a detrimental impact on the elderly, one of which is sleep disturbance. Benson therapy is a relaxation technique to help improve sleep quality in the elderly with hypertension.

**Objective:** to determine the effect of benson therapy on sleep quality in elderly with hypertension at Batang 3 Health Center.

**Methods:** Pre experiment research design with one group pretest-posttest approach. The sample size was 42 hypertensive elderly with sleep disorders. Sleep quality measurement instruments using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. This research has passed the ethical test with letter number 13/EC-LPPM/UWHS/II/2025. Data analysis using the Wilcoxon test.

**Results:** The mean sleep quality before benson therapy was  $12.79 \pm 1.570$  (poor sleep quality), while after the intervention was  $5 \pm 1.288$  (good sleep quality). The results showed a significant effect of benson therapy on sleep quality in elderly people with hypertension.

**Conclusion:** Benson therapy is effective for improving sleep quality in elderly with hypertension at Batang 3 Health Center.

**Keywords:** hypertension, sleep quality, elderly, benson therapy.

**Bibliography:** 58 (2018 - 2024)