



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



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

Pembimbing Pendamping



Ns. Menik Kustriyani, M. Kep
NUPTK : 1842765666231112



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 dibatalkan, 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

JUDUL PENELITIAN	i
HALAMAN SAMPUL	i
JUDUL PENELITIAN	ii
HALAMAN JUDUL	ii
PERSETUJUAN SIAP UJIAN SKRIPSI	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan masalah	6
C. Tujuan penelitian	7
D. Manfaat penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Lanjut usia (lansia)	9
B. Hipertensi	17
C. Kualitas tidur	31
D. Terapi benson	44
E. Kerangka teori	49
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	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	
Error! Bookmark not defined.	
BAB IV HASIL PENELITIAN	64
A. Deskripsi lokasi penelitian	64
B. Hasil penelitian	64
BAB V PEMBAHASAN	67
A. Pembahasan	67

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



DAFTAR TABEL

	Halaman
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

	Halaman
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 (<i>informed consent</i>)
Lampiran 3	Surat Ijin Penelitian dari Bapelitbang Kabupaten Batang
Lampiran 4	Surat Ijin Penelitian dari Puskesmas Batang 3
Lampiran 5	<i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 6	Jadwal Penelitian
Lampiran 7	Kuisisioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>
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 ± 1.570 (poor sleep quality), while after the intervention was 5 ± 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)