

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)