



# LAMPIRAN

## Lampiran 1

### **PERMOHONAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN**

*Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Dengan Hormat,

Peneliti yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nur Afiyah Turrohmah  
NIM : 108118049  
Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskemas Cilacap Tengah 1

Bermaksud akan melakukan kegiatan penelitian sebagai rangkaian studi saya pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al Irsyad Cilacap. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskemas Cilacap Tengah 1.

Untuk itu, peneliti memohon kesediaan saudari untuk menjadi responden penelitian ini. Penelitian ini semata-mata hanya untuk kepentingan ilmu pengetahuan tanpa maksud lain dan tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi responden serta akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Oleh karena itu sangat besar artinya peran saudari terhadap hasil penelitian. Atas bantuan dan peran saudari, peneliti mengucapkan terima kasih..

*Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

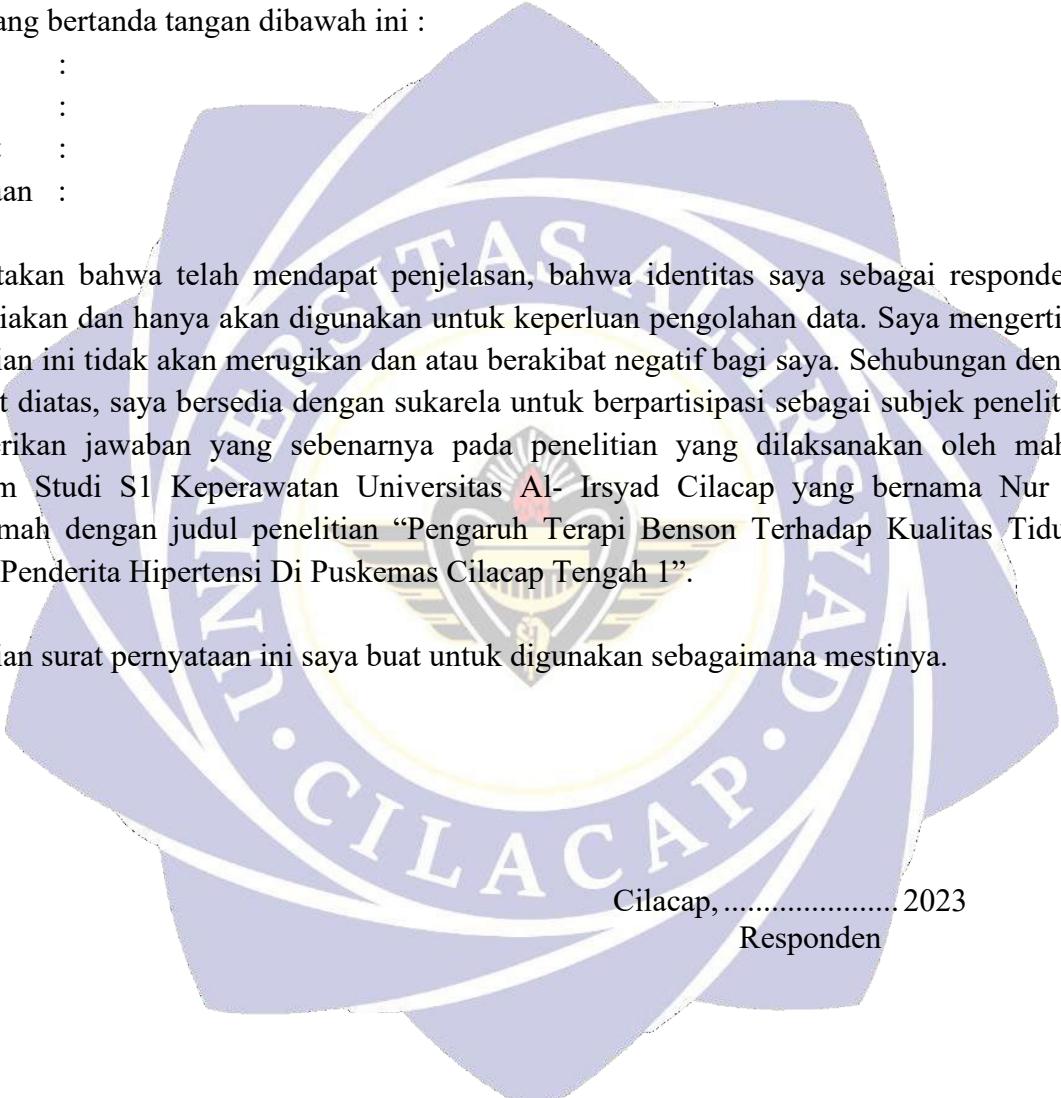
Peneliti

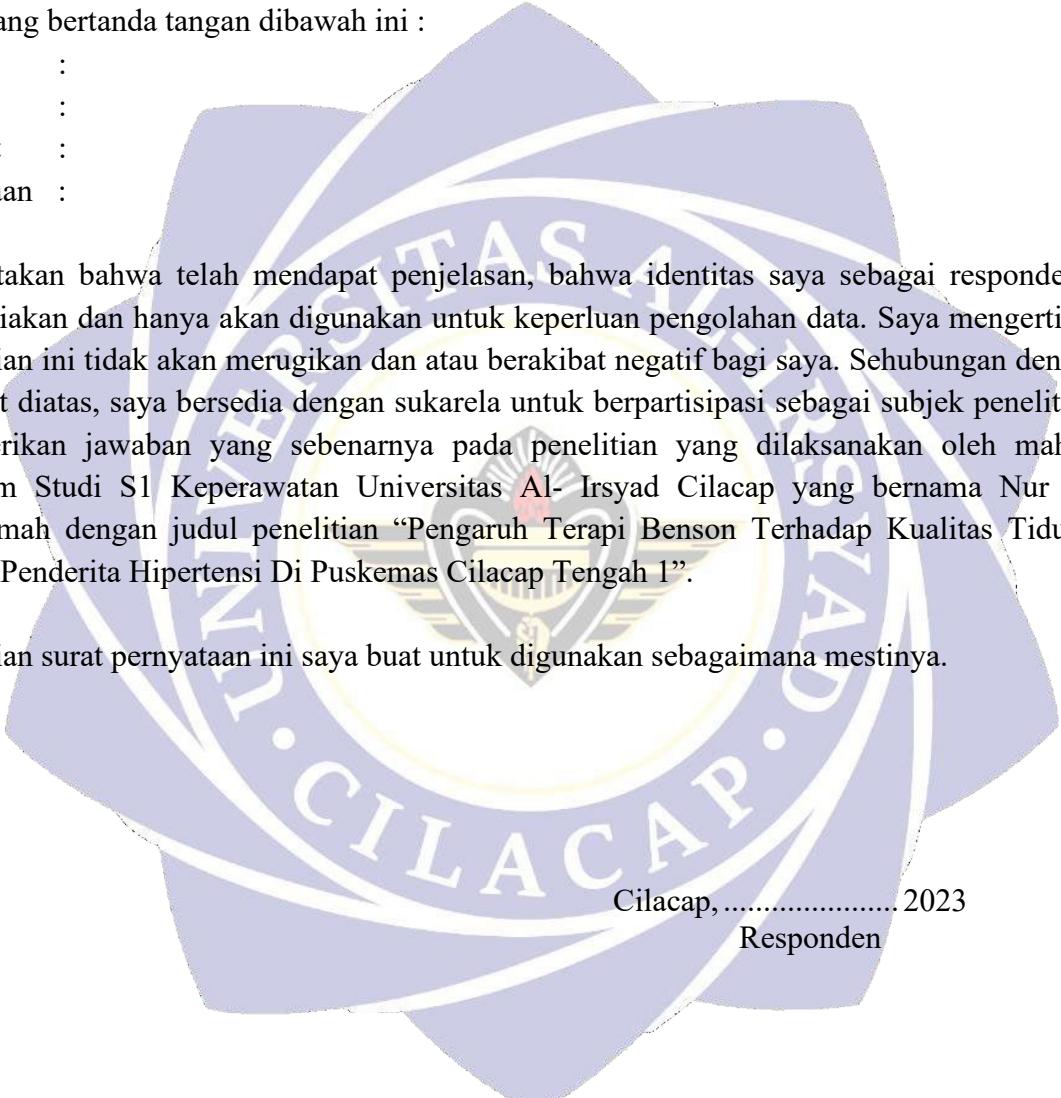
**NURAFIYAH TURROHMAH**  
NIM. 108119049

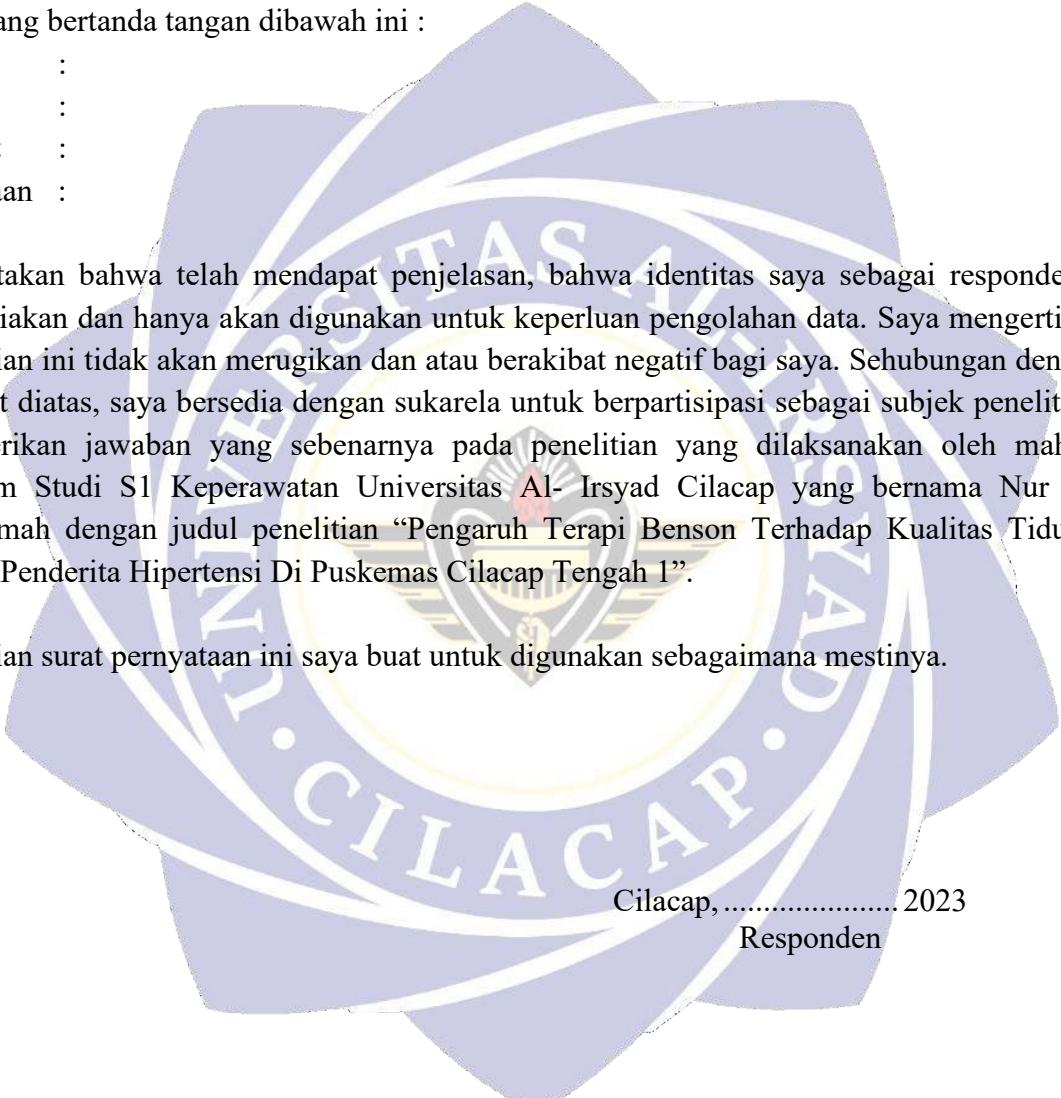
Lampiran 2

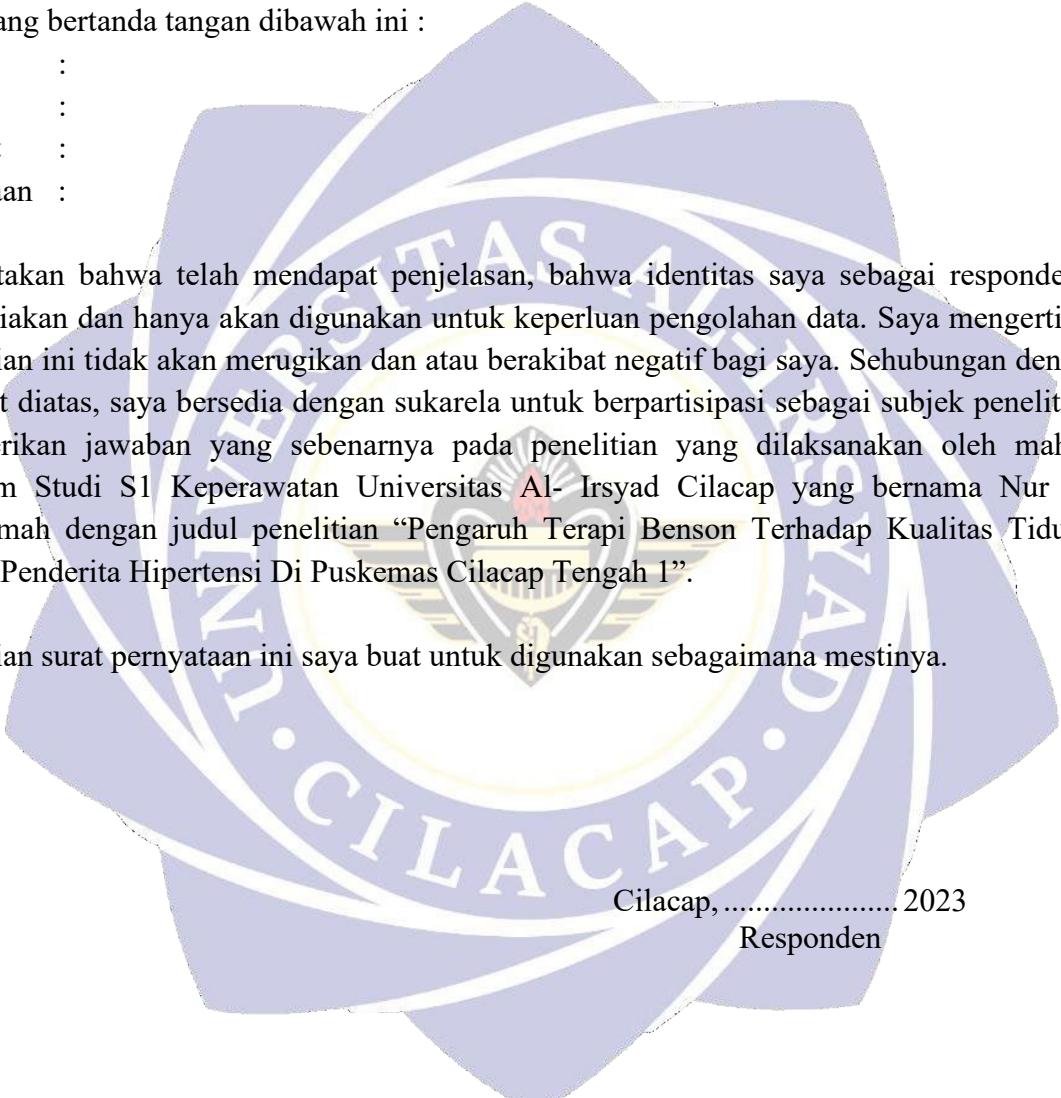
**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN  
UNTUK IKUT SERTA DALAM PENELITIAN  
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : 

Usia : 

Alamat : 

Pekerjaan : 

Menyatakan bahwa telah mendapat penjelasan, bahwa identitas saya sebagai responden akan dirahasiakan dan hanya akan digunakan untuk keperluan pengolahan data. Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan merugikan dan atau berakibat negatif bagi saya. Sehubungan dengan hal tersebut diatas, saya bersedia dengan sukarela untuk berpartisipasi sebagai subjek penelitian dan memberikan jawaban yang sebenarnya pada penelitian yang dilaksanakan oleh mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al- Irsyad Cilacap yang bernama Nur Afiyah Turrohmah dengan judul penelitian “Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskemas Cilacap Tengah 1”.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Cilacap, ..... 2023

Responden

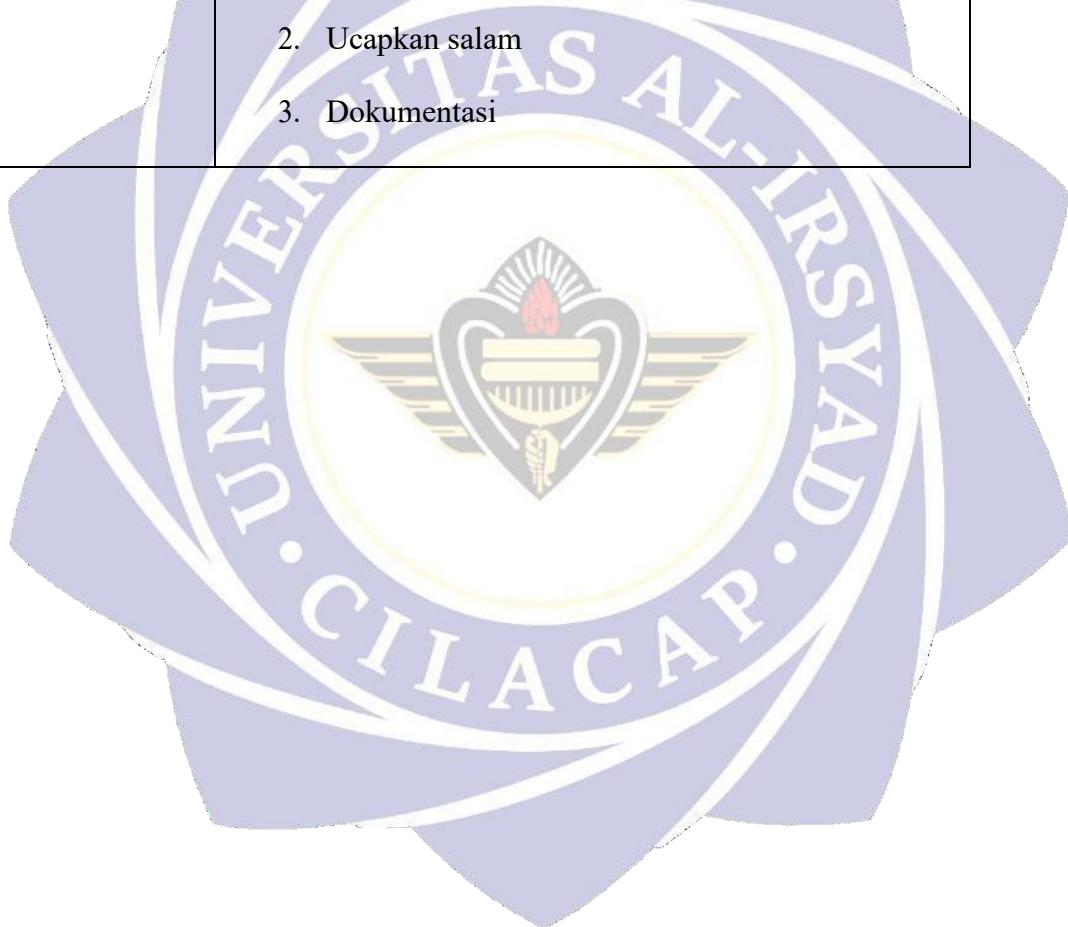
( )

Lampiran 3 SOP

 <b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)</b> <b>TERAPI BENSON</b>	
Pengertian	Terapi Benson merupakan terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama, yang dapat menyelesaikan semua otot dan merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebutkan berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai fikiran yang mengganggu.
Tujuan	mengurangi kecemasan, mengatasi serangan hiperventilasi, mengurangi sakit kepala, nyeri punggung, angina pectoris, hipertensi gangguan tidur dan mengurangi stress
Waktu	Selama 15-20 menit
Persiapan klien dan lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifikasi pengukuran tekanan darah pada lansia muslim</li> <li>2. Kaji kesiapan klien</li> <li>3. Berikan penjelasan mengenai modifikasi terapi relaksasi benson</li> <li>4. Klien diminta mengucapkan bacaan dzikir berupa istigfar, tasbih</li> <li>5. Ciptakan lingkungan yang nyaman</li> </ol>

Peralatan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengukur waktu</li> <li>2. Tensimeter manual</li> <li>3. Tasbih</li> <li>4. Catatan observasi klien</li> <li>5. Pena dan buku catatan kecil</li> </ol>
Tahap Orientasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri</li> <li>2. Menjelaskan tujuan dan prosedur</li> <li>3. Privasi klien</li> <li>4. Membaca Bassmallah</li> </ol>
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menanyakan kesiapan klien</li> <li>2. Anjurkan klien memposisikan yang dirasa nyaman</li> <li>3. Pejamkan mata dengan pelan tidak perlu dipaksa sehingga tidak ada ketegangan otot</li> <li>4. Kendorkan otot-otot serileks mungkin, mulai dari kaki, betis</li> <li>5. Kendorkan otot-otot paha serileks mungkin, kemudian ke bagian perut dan lanjutkan ke semua tubuh</li> <li>6. Tangan dan lengan diulurkan kemudian lemaskan, usahakan tetap rileks</li> <li>7. Mulai dengan bernapas pelan-pelan, serta hembuskan lewat mulut pelan-pelan sebanyak 3x</li> </ol>

	<p>8. Mengucapkan bacaan dzikir berupa istighfar, tasbih pada saat menarik napas dan diulang saat mengeluarkan napas. Lemaskan seluruh tubuh disertai sikap pasrah kepada Alloh SWT</p> <p>9. Ulang terus sampai 15-20 menit</p>
Terminasi	<p>1. Observasi pengukuran tekanan darah setelah dilakukan intervensi terapi benson</p> <p>2. Ucapkan salam</p> <p>3. Dokumentasi</p>



Lampiran 1

### **LEMBAR KUESIONER**

## A. Identitas Responden

Kuesioner untuk mengetahui data demografi responden

Petunjuk pengisian:

1. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jelas dan benar
2. Berilah tanda (✓) pada jawaban yang dipilih
3. Jawaban saudara kami rahasiakan

Nama : ..... (boleh tidak diisi)

Alamat : .....

Umur : .....

Pendidikan :  SD  SMP  SMA

D3  S1

Pekerjaan :  Wiraswasta  Swasta  PNS/ABRI

Buruh  Petani  IRT

Pensiunan

Status Tempat Tinggal :

Bersama Suami/Istri

Bersama Anak

Sendiri

Lama didiagnosa hipertensi sampai dengan sekarang ?

..... tahun

## B. Kualitas Tidur

Petunjuk Pengisian

- a. Jawablah semua pertanyaan

- b. Pilih jawaban yang menurut Bapak/Ibu sesuai dengan keadaan Bapak/Ibu pada jawaban yang telah tersedia
- c. Tidak ada jawaban yang salah pada setiap butir kuesioner, oleh karena itu saya memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjawab dengan jujur
- d. Berilah tanda ( X ) pada jawaban yang dipilih
- e. Jawaban dirahasiakan.

### **Kualitas Tidur**

- 1. Selama seminggu terakhir, pukul berapa Bapak/Ibu biasanya mulai tidur di malam hari ?  
Pukul : .....
- 2. Selama seminggu terakhir, berapa lama (dalam menit) waktu yang Bapak/Ibu butuhkan untuk dapat tertidur di malam hari ?
  - a.  $\leq 15$  menit ( kurang dari atau sama dengan 15 menit )
  - b. 16 - 30 menit
  - c. 31- 60 menit
  - d.  $> 60$  menit ( lebih dari 60 menit )
- 3. Selama seminggu terakhir, pukul berapa Bapak/Ibu biasanya bangun di pagi hari?  
Pukul : .....
- 4. Selama seminggu terakhir, berapa lama (jam) waktu yang Bapak/Ibu butuhkan untuk tidur di malam hari?
  - a.  $< 5$  jam ( kurang dari 5 jam )
  - b. 5 jam
  - c. 6 jam
  - d. 7 jam
  - e.  $> 7$  jam ( lebih dari 7 jam )
  - f. Jawaban lain : ..... jam
- 5. Selama seminggu terakhir, seberapa sering tidur Bapak/Ibu terganggu karena penyebab berikut ini ?

No	Penyebab gangguan tidur	Tidak pernah selama seminggu (0)	Sekali atau sampai tiga kali selama seminggu (1)	Sekali atau dua kali seminggu (2)	Tiga kali atau lebih dalam seminggu (3)
a.	Tidak bisa tidur dalam waktu 30 menit				
b.	Terbangun di tengah malam atau pagi-pagi sekali \				
c.	Bangun untuk ke kamar mandi (buang air kecil)				
d.	Susah bernapas				
e.	Batuk atau mendengkur keras				
f.	Merasa terlalu dingin				
g.	Merasa terlalu panas				
h.	Mendapat mimpi buruk				
i.	Merasa nyeri				
j.	Alasan lain, Jelaskan ..... ...				

6. Selama seminggu terakhir, bagaimana Bapak/Ibu menilai kualitas tidur Bapak/Ibu secara keseluruhan?

Sangat baik	Cukup baik	Cukup buruk	Sangat buruk

7. Selama seminggu terakhir, seberapa sering Bapak/Ibu minum obat tidur untuk membantu Bapak/Ibu tertidur

Tidak selama seminggu terakhir	Sekali atau sampai tiga kali selama seminggu	Sekali atau dua kali seminggu	Tiga kali atau lebih dalam seminggu

8. Selama seminggu terakhir, seberapa sering Bapak/Ibu tertidur ketika Bapak/Ibu mengemudi, makan, bekerja, atau terlibat dalam kegiatan sosial ?

Tidak selama seminggu terakhir	Sekali atau sampai tiga kali selama seminggu	Sekali atau dua kali seminggu	Tiga kali atau lebih dalam seminggu

9. Selama seminggu terakhir, seberapa banyak masalah yang Bapak/Ibu hadapi sehingga membutuhkan keseriusan Bapak/Ibu untuk dapat menyelesaiannya.

Tidak ada masalah sama sekali	Sedikit sekali masalah	Ada masalah	Masalah besar

10. Apakah Bapak/Ibu memiliki pasangan tidur atau teman sekamar

Tidak ada teman sekamar	Pasangan di kamar lainnya	Pasangan di kamar yang sama, tetapi tempat tidur beda	Pasangan di tempat tidur yang sama

Jika Bapak/Ibu mempunyai pasangan sekamar, tanyalah dia seberapa sering Bapak/Ibu mengalami kejadian berikut ini

No	Pernyataan	Tidak selama seminggu terakhir	Sekali atau sampai tiga kali selama seminggu	Sekali atau dua kali seminggu	Tiga kali atau lebih dalam seminggu
a.	Mendengkur keras				
b.	Jarak yang panjang diantara dua napas saat tidur				
c.	Kaki menyentak saat tidur				
d.	Kebingungan saat tidur				
e.	Jika ada kegelisahan yang lain saat tidur, tolong jelaskan .....				

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test kualitas tidur	-Negative Ranks	30 <sup>a</sup>	15.50	465.00
pre test kualitas tidur	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	30		

a. post test kualitas tidur < pre test kualitas tidur

b. post test kualitas tidur > pre test kualitas tidur

c. post test kualitas tidur = pre test kualitas tidur

Test Statistics<sup>a</sup>

post test

kualitas tidur

- pre test

kualitas tidur

Z

-4.786<sup>b</sup>

Asymp. Sig. (2-tailed) .000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.



