

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur yang dapat ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidur pada malam hari, seperti kedalaman tidur, kemampuan untuk tetap tidur, kemudahan untuk tidur tanpa bantuan medis atau perasaan segar kembali dan siap menghadapi kehidupan lain setelah bangun tidur. (Rahmat & Haeril, 2021).

Dalam proses bertambahnya usia seiring waktu yang terjadi pada lansia dimana penurunan produksi hormon itu sendiri yang akan menjadi masalah yang timbul pada lansia, dan yang khususnya bila kondisi pada saat malam hari, diantara lansia biasanya sangat susah untuk memulai untuk tidur sehingga menyebabkan lansia tidak mengantuk dan sulit memulai tidur. Selain proses bertambahnya usia atau seiring waktu, terdapat faktor penyebab terjadinya gangguan atau kualitas tidur pada lansia, yaitu faktor eksternal (obat -obatan, kondisi lingkungan, udara dalam ruangan, suara, pencahayaan kamar) sedangkan faktor internal meliputi psikologis (kecemasan, depresi, stress) dan fisiologis. Hal tersebut berdampak berkurangnya waktu tidur lansia dan juga penurunan kualitas tidur lansia, gejala yang dialami lansia tersebut dinamakan gangguan tidur atau tidak cukup tidur.(Kurniawan et al., 2020).

Tidur merupakan suatu proses otak yang dibutuhkan oleh seseorang untuk dapat berfungsi dengan baik dan merupakan salah satu aspek yang dapat

berpengaruh pada kualitas hidup manusia. Terdapat perbedaan pola tidur pada lansia dibandingkan dengan usia muda. Pada kelompok usia lanjut, kebutuhan tidur akan berkurang dan mereka cenderung lebih mudah bangun dari tidurnya. Pada usia 12 tahun kebutuhan untuk tidur adalah 9 jam, berkurang menjadi 8 jam pada usia 20 tahun, 7 jam pada usia 40 tahun, 6 jam setengah pada usia 60 tahun dan 6 jam pada usia 80 tahun.(Sihombing, 2016).

Sebagian banyak orang kebutuhan tidurnya juga akan berkurang seiring bertambahnya usia. Pada usia muda, persyaratan tidur bisa mencapai 8-9 jam, pada usia 40 tahun kebutuhan istirahat biasanya berkisar sekitar 7 jam, dan 6 jam pada usia diatas 80 tahun (Amalia Senja,2019). Insomnia dapat diartikan sebagai kondisi sulitnya untuk mengawali atau mempertahankan pola tidur yang terjadi dalam waktu kurang dari tujuh hari. Insomnia bisa terjadi pada semua kalangan usia akan tetapi dapat sering dialami pada umur 60 tahun ke atas.(Hartono, 2019). Hal ini sejalan dengan peneliti (Indrawati, 2018) yang mengatakan seseorang dengan gangguan tidur memiliki beberapa efek samping misalnya sangat mudah terbangun saat tidur di malam hari tidak mampu untuk memulai tertidur,dan tubuh merasa menjadi lelah saat bangun di pagi hari.(Sihombing, 2016).

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi bagi lansia. Kondisi ini membutuhkan perhatian yang serius. Buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh meningkatnya potensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Proses penuaan tersebut menyebabkan penurunan fungsi dan jumlah besar yang ditandai dengan menurunnya rangsangan.(Herbawani & Erwandi, 2020).

Seiring dengan bertambahnya umur pada lansia semakin bertambahnya masalah pada lansia diantaranya penurunan fungsi tubuh baik secara fisik, fisiologis maupun psikologis. Adapun masalah kesehatan jiwa yang terjadi pada lansia antara lain kecemasan, depresi, insomnia, paranoid dan demensia, jika lansia mengalami hal tersebut maka akan sangat mengganggu aktifitas sehari-hari pada lansia (Siti, Fatma, Rosidawati, & Ahmad, 2020). Kejadian gangguan tidur atau kualitas tidur pada lansia di Indonesia mencapai angka 67%, hal tersebut menjadi masalah yang sering muncul di bandingkan dengan masalah kesehatan yang lainnya.(Fatmawati, 2020).

Kualitas tidur merupakan salah satu gangguan utama di kalangan lansia. didefinisikan sebagai suatu keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh sulit tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak. Insomnia atau kualitas tidur dapat dilihat dari beberapa indikator yaitu lamanya tidur, mimpi, kualitas tidur, masuk tidur, terbangun malam hari, waktu untuk tertidur lagi, lama tidur kembali setelah terbangun lama gangguan tidur karena terbangun pada malam hari, terbangun dini hari, dan lamanya perasaan tidak segar setiap bangun pagi.(kurniawanetal., 2020).

Permasalahan tidur yang dihadapi lansia dapat dijadikan sebagai acuan untuk memberikan intervensi keperawatan yang tepat dalam mengatasi masalah terkait pemenuhan tidur. Latihan fisik terbukti dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia karena dapat memberikan manfaat relaksasi, memperlancar peredaran darah, dan dapat mengurangi stres.(Anggarwati & Kuntarti,2021).

Perubahan kualitas tidur pada lansia dapat disebabkan oleh kemampuan fisik lansia yang semakin menurun. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan insomnia pada lansia antara lain lingkungan, psikologis, stress, penyakit, dan gaya hidup. Penanganan insomnia pada lansia dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakogis, yaitu dengan cara memberikan obat seperti benzodiazepine dan non- benzodiazepine. Non farmakologi yaitu dapat dilakukan dengan cara teknik deconditioning, edukasi tentang sleep hygiene, terapi pembatasan tidur.(Sumedi et al., 2019).

Menurut (WHO) World Health Organization menyatakan bahwa seseorang yang sudah berusia lebih dari 60 tahun disebut dengan usia lanjut atau lansia. Proses penurunan biasanya terjadi perubahan- perubahan fungsi tubuh terjadi ketika memasuki usia lanjut, perubahan tersebut meliputi perubahan dari tingkat sel sampai ke semua sistem organ tubuh, seperti sistem pernafasan, pendengaran, penglihatan, Perubahan lainnya yang dialami oleh lansia adalah perubahan pola tidur. World Health Organization (WHO) mencatat pada tahun 2021 kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur.(Rusiana et al., 2021).

Prevalensi di Dunia pada tahun 2017 yang mengalami insomnia pada lansia yang terbesar terdapat di Negara Amerika serikat dengan jumlah 83,952 dan yang terendah terdapat pada Negara Meksiko dengan jumlah 8,712. Prevalensi insomnia pada lansia tahun 2018 di indonesia sekitar 10% artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk indonesia menderita insomnia, Di pulau jawa dan bali prevalensi gangguan tersebut juga cukup tinggi sekitar 44% dari jumlah total lansia.(Kurniawan et al., 2020).

Prevalensi insomnia atau sulit tidur di Indonesia sekitar 10%. Artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia. Jumlah ini terdata dalam data statistic, banyak jumlah penderita insomnia yang belum terdeteksi (Siregar, 2018). Jumlah kasus insomnia di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019 diperkirakan 6.701 kasus. Kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan berbagai keluhan dan menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Diperkirakan terdapat 1 dari 3 orang mengalami insomnia atau kesulitan tidur menunjukkan nilai yang cukup tinggi jika dibandingkan dengan penyakit lainnya (World Health Organization, 2019).

Insomnia kronis terjadi sebesar 30% pada tahun 2017, seperempat dari laporan penduduk di Amerika Serikat (AS) sesekali mendapatkan tidur yang buruk dan hampir 10% mengalami insomnia kronis.(Sumedi et al., 2019). Jumlah data prevalensi di Bali menunjukkan bahwa prevalensi kasus insomnia atau kualitas tidur yang tidak baik berjumlah 40% dari sampel yang diteliti dan berdasarkan kelompok usia yang ada lansia berusia antara 60-70 lebih banyak terkena insomnia, yaitu sebanyak 66,6% dibandingkan yang berumur 71-80 tahun (22,2%). Selain itu menurut kelompok jenis kelamin, wanita lebih banyak terkena insomnia dibandingkan lelaki (45,5% : 25%). angka terjadinya masalah gangguan tidur pada lansia sangat tinggi, berdasarkan informasi diketahui bahwa terdapat 50% dari lansia pada usia 65 tahun lebih yang mengalami masalah istirahat. Di Indonesia angka kejadian masalah tidur pada usia 60 tahun lebih terdapat angka kasus yang sangat tinggi berkisar 67%, angka ini didapat dari jumlah penduduk yang berumur

65 tahun lebih. Berdasarkan gender, ditemukan bahwa insomnia dapat terjadi pada wanita pada usia 60-74 tahun sebanyak 78,1%.(Danirmala & Ariani, 2019).

Jumlah lanjut usia (lansia) semakin meningkat setiap tahunnya baik di dunia maupun di Indonesia. Total lansia di dunia pada tahun 2018 mengalami kenaikan sebesar 8,1% jika dibandingkan tahun 2019. Benua Asia sebagian besar memiliki jumlah lansia tertinggi dibandingkan benua lainnya, yaitu 400 juta jiwa atau sekitar setengah jumlah lansia di dunia.(Kemenkes RI, 2021). Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Selemadeg Timur I Tahun 2021 jumlah lansia di Kecamatan Selemadeg Timur sebanyak 5.553 orang lansia dan jumlah lansia di Desa Mambang sebanyak 303. harapan peneliti agar anggota keluarga lainnya dapat mencegah terjadinya gangguan tidur sejak dini dengan menerapkan pola makan yang sehat, pola hidup yang sehat dengan seimbang sejak dini kemudian memanfaatkan waktu sefesien mungkin untuk mengatur pola tidur yang baik juga disertai rajin olah raga.

Lansia merupakan istilah bagi individu yang telah memasuki periode dewasa akhir atau dewasa tua (Handono, Ririn, Baitus. 2019). Lansia yaitu seseorang dengan usia 60 tahun ke atas. Penuaan atau proses menjadi tua adalah suatu kondisi yang normal, yang akan ditandai dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diprediksi dan terjadi pada semua orang saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu.

World Health Organization (WHO. 2018) memprediksi pada tahun 2025 jumlah lansia di dunia akan mencapai 1,2 juta, dan diperkirakan akan meningkat

menjadi 2 juta jiwa pada tahun 2050. Populasi lansia di dunia pada tahun 2025 diperkirakan akan mencapai 75% diantaranya dinegara berkembang salah satunya adalah Indonesia. Sedangkan orang lanjut usia (lansia) di Indonesia saat ini sekitar 27,1 juta orang atau hampir 10% dari total penduduk. Pada tahun 2025 diproyeksikan jumlah lansia meningkat menjadi 33,7 juta jiwa (11,8%). (Kemenkes RI, 2021). berdasarkan data dari Direktorat Jendral Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil Sulut, 2021) menunjukkan jumlah lansia di sulawesi utara sebanyak 206,86 ribu jiwa (7,79%).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 19 Mei 2022 di panti damai Ranomuut didapatkan data jumlah lansia sebanyak 23 orang (Wita C.A Kawulusan, dkk 2022). Dan dari hasil wawancara yang di lakukan kepada 5 orang lansia mereka mengatakan sering susah tidur pada malam hari yang disebabkan faktor lingkungan, karena dikamar tempat mereka tidur terdapat 2-3 orang lansia, kemudian ada yang sering terbangun tengah malam untuk buang air kecil dan susah untuk tidur kembali, mereka juga mengatakan kadang untuk mengatasi masalah susah tidur mereka hanya mengkonsumsi obat tidur saja, tetapi tidak di konsumsi setiap hari.

Terapi non farmakologi dalam mengurangi gangguan pola tidur pada lansia yaitu dengan terapi relaksasi dengan membaca istigfar secara berulang- ulang. Terapi relaksasi yaitu bertujuan untuk mengatasi kebiasaan mudah terbangun dimalam hari. Beberapa lansia ketika terbangun maka akan cenderung mengalami kualitas tidur kembali. Beberapa metode relaksasi yang dapat digunakan, diantara adalah relaksasi otot progresif, guided imagery, terapi aroma lavender, pelatihan getaran diafragma, yoga atau meditasi, dan terapi benson. (Hidayati &

Mangoenprasodjo, 2005). Teknik relaksasi benson merupakan terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama. Pada masa ini lansia cenderung untuk lebih meningkatkan spiritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada tuhan sehingga Teknik relaksasi yang tepat untuk dilakukan dalam menangani masalah ketidaknyamanan yaitu dengan Teknik relaksasi benson (Novitasari, 2014).

Terapi Benson ini dilakukan dengan teknik latihan nafas dalam dan spiritual (keagamaan). Terapi relaksasi benson dapat melebarkan arteri dengan cara menurunkan aktifitas sistem saraf simpatik sehingga peredaran darah menjadi lancar. Hal tersebut dapat meningkatkan transport oksigen ke seluruh jaringan khususnya ke jaringan perifer. (Ratnawati & Aswad, 2019). Hasil ini sependapat dengan penelitian yang memaparkan bahwa teknik relaksasi benson mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yaitu berpengaruh pada tekanan darah sistolik dengan data dan tekanan darah diastolik dengan cara menarik nafas dalam perlahan sambil mengucapkan kata-kata religius didalam hati selama 20 menit.(Sutanti et al., 2017)

Herbert Benson mengatakan kombinasi antara Teknik relaksasi dan kuatnya keyakinan yang baik merupakan faktor keberhasilan relaksasi. Unsur keyakinan yang akan digunakan dalam dalam intervensi adalah keyakinan agama. Penyebutakan kata atau kalimat yang sesuai dengan keyakinan agama masing-masing secara berulang-ulang yang disertai dengan sikap pasrah. Keutamaan dari relaksasi benson yaitu prosedur mudah dilakukan dapat dilakukan dengan sendiri setiap waktu, tidak memerlukan biaya yang banyak, dan tidak memerlukan waktu yang cukup lama. (Novitasari, 2014).

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah yang dapat penulis adalah : “Bagaimana pengaruh terapi benson terhadap kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di puskemas cilacap tengah 1 ?“

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskemas Cilacap Tengah 1.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi karakteristik responden lansia hipertensi di puskemas cilacap tengah 1(umur, jenis kelamin)
- b) Mengetahui kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi relaksasi benson pada lansia di cilacap tengah 1
- c) Mengetahui kualitas tidur lansia sesudah diberikan terapi relaksasi benson pada lansia di cilacap tengah 1
- d) Mengetahui perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson di cilacap tengah 1 .

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan dan mengembangkan pengetahuan dalam menerapkan ilmu keperawatan dalam mengetahui, menganalisis dan memberikan perubahan tentang

terapi benson terhadap kualitas tidur lansia penderita hipertensi di puskemas cilacap tengah 1

2. Manfaat praktis

a) Bagi Masyarakat

Untuk memberikan informasi tentang terapi benson yang memberikan perubahan tentang terapi benson terhadap kualitas tidur lansia penderita hipertensi di puskemas cilacap tengah 1

b) Bagi Universitas Al-Irsyad Cilacap

Memberikan masukan, informasi dan pengembangan kepustakaan khususnya mengenai terapi benson terhadap kualitas tidur lansia penderita hipertensi di puskemas cilacap tengah 1.

c) Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan tentang adanya terapi benson terhadap kualitas tidur lansia penderita hipertensi di puskemas cilacap tengah 1

D. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Wita C.A Kawulusan, dkk 2022, dengan judul pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur di Panti Damai Ranomuut.

Yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat pengetahuan dan perilaku tentang terapi benson pada lansia di Panti Damai Ranomuut. Penelitian ini menggunakan metode *Pre-Experiment Design dengan pendekatan One Grup Pre Test- Post Test Design*. Subjek

penelitian ini diambil dari populasi yang memenuhi kriteria berjumlah 14 orang dari jumlah populasi. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive Sampling*. Teknik pengambilan data sampel dengan dengan cara memberikan penilaian sendiri terhadap sampel diantara populasi yang terpilih. Pada penelitian ini didapatkan jumlah responden sebesar 15 responden yang paling banyak yaitu umur 75-90 tahun dengan jumlah 10 responden (66,7%), dan yang paling sedikit umur 60-74 tahun sebanyak 5 responden (33,3%). Berdasarkan frekuensi jenis kelamin diatas dapat diketahui bahwa dari total 15 responden semua berjenis kelamin perempuan total 100%. Berdasarkan hasil tabel 3 diatas dilakukan uji Mc.Nemar didapatkan nilai p value =0,000 dimana $\alpha=0,05$ yaitu $0,000 < 0,05$ dengan demikian maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya ada pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Damai Ranomuut Kota Manado dan diberikan terapi selama 25 menit dari 30 hari dalam 2 kali dalam 1 hari.

Persamaan : Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan diteliti adalah pada variabel terapi benson dan desaign penelitian *Pre-Experiment Design dengan pendekatan One Grup Pre Test- Post Test Design*

Perbedaan : Judul penelitian yaitu “Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskemas Cilacap Tengah 1”, Teknik Purpose Sampling dengan besar sampel sebanyak 15 Responden. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh

Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskemas Cilacap Tengah 1. Variable penelitian pengaruh terapi benson Variable bebas, kualitas tidur sebagai variabel terikat Metode penelitian menggunakan quasy eksperimen dengan rancangan pre test post test without control group design, dan uji analisis menggunakan uji Mc Nemar.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Handono Fatkhur Rahman dkk 2019 yang berjudul Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. . Yang bertujuan untuk mengetahui kualitas tidur dan perilaku Dengan Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Di Panti Damai Ranomut. Rancangan penelitian ini dengan metode *Quasy Eksperiment Design*. subjek penilitan ini diambil dengan populasi n. Jumlah sampel sebanyak 50 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi (diberikan Terapi Relaksasi Benson) sebanyak 25 responden dan kelompok kontrol sebanyak 25 responden. Terapi Relaksasi Benson diberikan sebanyak 1 kali 1 hari dengan lama waktu 20 menit selama 30 hari. Alat ukur kualitas tidur yang digunakan adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PQSI). yang tidak memiliki gangguan kualitas tidur, 1 orang (4%) yang memiliki gangguan kualitas tidur ringan, 11 orang (44%) memiliki gangguan kualitas tidur sedang dan 13 orang (52%) memiliki gangguan kualitas tidur berat. Sedangkan kualitas tidur pada kelompok intervensi

sesudah dilakukan terapi benson terdapat 4 orang (16%) yang tidak memiliki gangguan kualitas tidur, 14 orang (56%) yang memiliki gangguan kualitas tidur ringan, 7 orang (28%) memiliki gangguan kualitas tidur sedang dan 0 orang (0%) memiliki gangguan kualitas tidur berat. Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara. Analisis data Uji F terdapat analisis univariat dan analisis bivariate yang sama. Pada penelitian ini yang tidak memiliki gangguan kualitas tidur, 1 orang (4%) yang memiliki gangguan kualitas tidur ringan, 11 orang (44%) memiliki gangguan kualitas tidur sedang dan 13 orang (52%) memiliki gangguan kualitas tidur berat. Sedangkan kualitas tidur pada kelompok intervensi sesudah dilakukan terapi benson terdapat 4 orang (16%) yang tidak memiliki gangguan kualitas tidur, 14 orang (56%) yang memiliki gangguan kualitas tidur ringan, 7 orang (28%) memiliki gangguan kualitas tidur sedang dan 0 orang (%) memiliki gangguan kualitas tidur berat. di dapatkan bahwa kualitas tidur sebelum di lakukan terapi relaksasi benson pada kelompok kontrol yaitu 0 orang 0(%) yang memiliki gangguan kualitas tidur, 1 orang (4%) yang memiliki gangguan kualitas tidur ringan, 10 orang (40%) memiliki gangguan kualitas tidur sedang dan 14 orang (56%) memiliki gangguan kualitas tidur berat. Sedangkan kualitas tidur sesudah dilakukan terapi relaksasi benson pada kelompok kontrol didapatkan 14 orang (56%) yang memiliki gangguan kualitas tidur berat, 10 orang (40%) yang memiliki gangguan kualitas tidur sedang, 1 orang (4%) memiliki gangguan

kualitas tidur sedang dan 0 orang (0%) yang tidak ada gangguan. Ada nya hubungan bermkana bahwa Menjelaskan bahwa kelompok sebelum intervensi pada kelompok intervensi memiliki variansi yang sama dengan kelompok sebelum intervensi pada kelompok kontrol (p value (1,00) > α (0,05)), yang artinya tidak ada perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum di berikan terapi relaksasi benson. Sedangkan pada kelompok sesudah intervensi pada kelompok intervensi memiliki variansi yang beda dengan kelompok sesudah intervensi pada kelompok kontrol (p value (0,0005) < α (0,05)), yang artinya ada perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum di berikan terapi relaksasi benson.

Persamaan : Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan diteliti adalah pada variabel terapi benson dengan metode *Quasy Eksperiment Design*

Perbedaan : Judul penelitian yaitu “Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskemas Cilacap Tengah 1”, Teknik Purpose Sampling dengan besar sampel sebanyak 15 Responden. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskemas Cilacap Tengah 1. Variable penelitian pengaruh terapi benson Variable bebas, kualitas tidur sebagai variabel terikat Metode penelitian menggunakan quasy eksperimen dengan

rancangan pre test post test without control group design, dan uji analisis menggunakan uji Mc Nemar.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Indah Maulinda dkk 2017. Dengan judul Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang. Yang bertujuan untuk mengetahui teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia Di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang. Rancangan penelitian Pre-Experiment Design dengan pendekatan One Grup Pre Test- Post Test Design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang sebanyak 23 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 responden yang memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut: responden yang mengalami gangguan tidur, responden tidak mengkonsumsi obat – obatan, bersedia menjadi responden, dan lansia yang mengalami kecemasan atau kekhawatiran yang tidak jelas, didapatkan sebanyak 10 responden sebagai kelompok perlakuan dan 10 responden sebagai kelompok kontrol. Variabel independen yaitu relaksasi benson dan variabel dependen kualitas tidur. Teknik pengumpulan data instrument penelitian berupa kuesioner dan terapi benson dilakukan selama 30 menit dalam sebanyak 1 hari dan 1 kali. analisa data yang digunakan yaitu spearman rank dengan menggunakan SPSS. karakteristik lansia berdasarkan umur di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang hampir setenganya berusia antara 65-69 tahun, yaitu sebanyak 9 orang (45,0%). Pekerjaan lansia diketahui

bahwa hampir seluruhnya bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT), yaitu sebanyak 19 orang (95,0%). Dan status perkawinan diketahui bahwa sebagian besarnya berstatus kawin (berpasangan dengan suami), yaitu sebanyak 13 orang (65,0%). Berdasarkan Tabel 2, Data kualitas tidur lansia pada lansia di posyandu permadi Tlogomas Kota Malang pada kelompok perlakuan yang melakukan relaksasi benson yaitu sebanyak 7 responden (70%) dikategorikan baik, responden (30) dikategorikan cukup dan 0 responden (0%) dikategorikan buruk hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu Usia, Pekerjaan, dan status pernikahan. sedangkan data pada kelompok kontrol yang tidak dilakukan terapi relaksasi benson menunjukkan 0 orang (0%) dikategorikan baik, 3 (30%) dikategorikan cukup dan 7 orang (70%) dikategorikan buruk karena dipengaruhi oleh responden yang tidak mampu tidur dalam waktu 8 jam, sering mengalami gangguan tidur, tidak dapat tidur diatas 30 menit, sering terbangun dimalam hari. Dan hasil analisis dari SPSS nya adalah Mann-whitney U Test pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Permadi Kota Malang didapatkan nilai $Sig. = 0,000$ ($p \leq 0,05$) yang berarti data dinyatakan signifikan dan H_0 ditolak. Artinya ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Permadi Kota Malang.

Persamaan : Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan diteliti adalah pada variabel terapi benson dengan kualitas tidur metode

Pre-Experiment Design dengan pendekatan One Grup Pre Test- Post Test Design.

Perbedaan : Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada judul penelitian yaitu Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskemas Cilacap Tengah 1, tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh terapi benson untuk meningkatkan kualitas tidur lansia dengan hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah I, variabel terikat yaitu kualitas tidur dan variabel bebas yaitu kombinasi terapi benson dalam. Metode penelitian menggunakan quasy eksperimen dengan rancangan pre test post test without control group design, dan uji analisis menggunakan *uji Mc Nemar.*