

Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah

Effect of Benson Therapy on Sleep Quality in Elderly Patients with Hypertension at Cilacap Tengah Community Health Center 1

Nur Afiah Turrohmah¹, Widyoningsih², Heru Ginanjar Triyono³

^{1,2,3} Universitas Al-Irsyad Cilacap

Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

Email: Nurafiyahturrohmah10@gmail.com

ABSTRAK

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. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah 1.. **Metode:** Jenis penelitian quasi eksperimental dengan *pretest-posttest without control group design*, pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Analisis data menggunakan *Uji Wilcoxon*. **Hasil:** Sebagian besar lansia sesudah diberikan terapi benson dan kualitas tidur dalam kategori cukup buruk yaitu sebanyak 14 orang (66,7%) dan sebagian kecil dalam kategori sangat buruk yaitu sebanyak 13 orang (33,3%). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh terapi benson terhadap kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di puskesmas cilacap tengah 1 ($Z = -4,983$ b, $p_v = 0,000$, $\alpha = 0,05$ Lansia yang diberikan terapi benson dan kualitas tidur dalam berpeluang mempunyai kualitas tidur yang baik dibandingkan lansia yang tidak diberikan terapi benson dan kualitas tidur sebesar $\alpha = 0,05$ lebih kecil mempunyai kualitas tidur bahwa terdapat pengaruh terapi benson terhadap kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah I.

Kata kunci : Terapi Benson, Kualitas Tidur.

ABSTRACT

Background: Sleep quality is a person's satisfaction with sleep that can be determined by how a person prepares for sleep patterns at night, such as depth of sleep, ability to stay asleep, ease of falling asleep without medical assistance or feeling refreshed and ready to face another life after waking up. **Objective:** This study aims to determine the effect of Benson Relaxation Therapy on Sleep Quality in Elderly Patients with Hypertension at the Cilacap Tengah 1 Puskesmas. **Methods:** Type of quasi-experimental research with *pretest-posttest without control group design*, sampling using *purposive sampling*. **Data analysis:** using the *Wilcoxon Test*. **Results:** Most of the elderly after being given benson therapy and sleep quality in the category are quite bad, namely 14 people (66.7%) and a small portion in the very bad category, namely 13 people (33.3%). **Conclusion:** There is an effect of benson therapy on sleep quality in elderly people with hypertension in the central cilacap 1 puskesmas ($Z = -4.983$ b, $p_v = 0.000$, $\alpha = 0.05$ Elderly people who are given benson therapy and sleep quality are likely to have good sleep quality compared to elderly people who are not given benson therapy and sleep quality at $\alpha = 0.05$ have less sleep quality that there is an effect of benson therapy on sleep quality in elderly people with hypertension at the Cilacap Tengah I Health Center.

Keywords: Benson Therapy, Sleep Quality