

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI BENSON TERHADAP PENINGKATAN
KUALITAS TIDUR PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH
SAKIT UMUM MITRA MEDIKA AMPLAS**



RIZKI CHOIRIAH PANE

P07520221090

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN MEDAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI BENSON TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT UMUM MITRA MEDIKA AMPLAS

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr Kep) pada program Studi D-IV Keperawatn Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan



RIZKI CHOIRIAH PANE

P07520221090

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN MEDAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI BENSON TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS
TIDUR PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT UMUM
MITRA MEDIKA AMPLAS**

Diusulkan Oleh :
RIZKI CHOIRIAH PANE
NIM. P07520221090

Telah disetujui di Medan
Pada tanggal, 25 Juni 2025

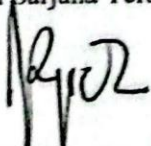
Pembimbing Utama


Elny Lorensi Silalahi S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP. 196910081993032001

Pembimbing Pendamping


Harrijun K Siregar SST Fis.,M.Fis
NIP. 197306142005011004

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan


Dr. Risma Dumiri Manurung S.Kep.,Ns.,M.Biomed
NIP.196908111993032001

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI BENSON TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT UMUM MITRA MEDIKA AMPLAS

Telah dipersiapkan dan disusun oleh:

RIZKI CHOIRIAH PANE
NIM. P07520221090

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal, 02 Juli 2025

Tim Penguji :

1. Ketua Penguji : Elny Lorensi Silalahi S.Kep.,Ns.,M.Kes
2. Penguji I : Marlisa S.Kep.,Ns.,M.Kep
3. Penguji II : Sri Siswati SST.,S.Pd.,M.Psi



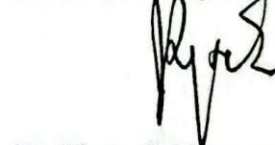
Medan, 02 Juli 2025

Mengetahui
Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Amira Permata Sari T S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP.197703162002122001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan



Dr. Risma D Manurung S.Kep.,Ns.,M.Biomed
NIP.196908111993032001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Rizki Choiriah Pane
NIM : P07520221090
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Perguruan tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Skripsi saya yang berjudul : Pengaruh terapi Benson terhadap peningkatan kualitas tidur pasien Hipertensi di Rumah sakit Mitra Medika Amplas
Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Medan, 25 Juni 2025

Peneliti,



Rizki Choiriah Pane

NIM : P07520221090

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JIRUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
SKRIPSI
MEDAN, 02 JULI 2025**

**RIZKI CHOIRIAH PANE
P07520221090**

**XII + 49 HALAMAN + V BAB + 5 TABEL + 2 GAMBAR + LAMPIRAN
PENGARUH TERAPI BENSON TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS
TIDUR PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT UMUM MITRA
MEDIKA AMPLAS**

ABSTAK

Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia. Sebagai masalah kesehatan global, hipertensi dapat meningkatkan angka morbiditas (kesakitan) dan mortalitas (kematian) dini akibat meningkatnya tekanan darah sistolik dan diastolik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah terdapat pengaruh terapi Benson terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Amplas.

Penelitian ini dengan jenis penelitian kuantitatif, Desain adalah pre-experimental dengan jenis penelitian yang digunakan yaitu One Group Pretest Posttest. Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien yang menderita hipertensi sebanyak 722 orang. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik purposive sampling yang memiliki kriteria inklusi dan eksklusi dengan jumlah sampel 42 orang. Analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk menganalisis peningkatan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi Terapi relaksasi Benson dengan menggunakan uji *wilcoxon*.

Analisis univariat menunjukkan sebelum diberikan terapi Benson sebanyak 27 orang (64,3%) orang kualitas tidur pada pasien Hipertensi dengan kategori buruk. Sesudah diberikan terapi Benson sebanyak 33 orang (78,6%) orang kualitas tidur pada pasien Hipertensi dengan kategori baik. Analisis bivariate hasil uji *wilcoxon* diperoleh nilai $p\text{-value}=0,000$ artinya Ada pengaruh terapi Benson terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien Hipertensi

Dengan adanya penelitian ini disarankan kepada responden untuk mempertimbangkan terapi relaksasi Benson sebagai alternatif non farmakologi dalam mengatasi gangguan tidur akibat Hipertensi

Kata Kunci : Terapi Benson, Kualitas Tidur, Hipertensi

**MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
BACHELOR PROGRAM OF APPLIED HEALTH SCIENCE IN NURSING
DEPARTEMENT OF NURSING
SCIENTIFIC WRITING
MEDAN, 02 JULY 2025**

**RIZKI CHOIRIAH PANE
P07520221090**

**XII + 49 PAGES + V CHAPTERS + 5 TABLES + 2 FIGURES + APPENDICES
THE EFFECT OF BENSON RELAXATION THERAPY ON IMPROVING
SLEEP QUALITY OF HYPERTENSIVE PATIENTS AT MITRA MEDIKA
AMPLAS GENERAL HOSPITAL MEDAN IN 2025**

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease and one of the leading causes of death worldwide. As a global health issue, hypertension increases the risk of early morbidity and mortality due to elevated systolic and diastolic blood pressure.

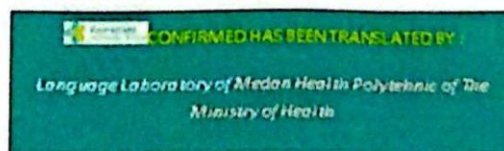
This study aims to evaluate whether Benson relaxation therapy has an effect on improving sleep quality in hypertensive patients at Mitra Medika Amplas General Hospital.

This research uses a quantitative approach with a pre-experimental design, specifically the One Group Pretest-Posttest design. The study population consisted of all patients diagnosed with hypertension, totaling 722 individuals. The sampling technique used was purposive sampling with specific inclusion and exclusion criteria, resulting in a total sample of 42 respondents. Bivariate analysis was used to assess changes in sleep quality before and after the Benson relaxation therapy intervention using the Wilcoxon test.

Univariate analysis showed that before the intervention, 27 respondents (64.3%) had poor sleep quality. After receiving Benson relaxation therapy, 33 respondents (78.6%) showed good sleep quality. Bivariate analysis using the Wilcoxon test yielded a p-value of 0.000, indicating that Benson relaxation therapy significantly improved sleep quality in hypertensive patients.

With this research, it is suggested that respondents consider Benson relaxation therapy as a non-pharmacological alternative to overcome sleep disorders caused by hypertension

Keywords: *Benson Therapy, Sleep Quality, Hypertension*



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh terapi Benson terhadap peningkatan kualitas tidur pasien Hipertensi di Rumah sakit Mitra Medika Amplas” dapat diselesaikan.

Pada kesempatan ini peneliti juga mengucapkan terimakasih yang sebesar – besarnya kepada Bapak/Ibu :

1. Tengku Sri Wahyuni S.SiT.,M.Kep selaku Plt Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan.
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan.
3. Dr. Risma Dumiri Manurung S.Kep.,Ns.,M.Biomed selaku Ketua Prodi Sarjana terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
4. Elny Lorensi Silalahi S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing utama dan Harrijun Kapabella Siregar SST Fis.,M.Fis selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
5. Marlisa, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji I dan Sri Siswati, S.Pd., M.Psi selaku penguji II yang telah memberikan masukan dan saran yang bermanfaat mengenai proposal skripsi ini
6. Seluruh dosen dan staf pegawai di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
7. dr. Sjahrial R Anas, MHA selaku Direktur RSU. Mitra Medika Amplas beserta seluruh jajaran staf dan tenaga kesehatan yang telah memberikan izin serta mendukung penelitian. Peneliti menyampaikan terima kasih atas kesempatan yang telah diberikan serta kerja sama yang sangat membantu selama proses penelitian berlangsung
8. Teristimewa kepada Alm.Drs. Hurtuk Pane dan Nurhayati Siregar S.Pd., Gr selaku orang tua yang telah mendidik dan membesarkan peneliti serta memberikan doa dan semangat kepada peneliti
9. Kepada teman-teman angkatan 2021 Jurusan Keperawatan Politeknik

Kesehatan Medan atas kebersamaan dan suka duka yang telah kita lewati serta dukungan yang diberikan kepada peneliti

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi masih belum sempurna, maka dengan kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua khalayak umum.

Medan, 25 Juni 2025

Peneliti,

Rizki Choiriah Pane

NIM. P07520221090

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....Error! Bookmark not defined.	
LEMBAR PENGESAHAN SKRPSI.....Error! Bookmark not defined.	
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan masalah.....	2
C. Tujuan penelitian.....	2
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Hipertensi	4
B. Konsep Kualitas Tidur	15
C. Terapi Relaksasi Benson.....	21
D. Kerangka Konsep.....	24
E. Definisi Operasional	25
F. Hipotesis.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	27
A. Jenis dan Desain Penelitian	27
B. Lokasi dan waktu penelitian	27
C. Populasi dan sample penelitian.....	27
D. Teknik Sampling	29
E. Jenis data dan cara pengumpulan data.....	29
F. Instrumen Penelitian.....	30
G. Uji Validitas dan Uji Realibitas	30
H. Pengelolaan dan Analisa data	31
I. Etika Penelitian.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Gambaran Umum Penelitian dan Lokasi Penelitian	34
B. Hasil Penelitian	34
C. Analisis Univariat.....	34
D. Analisis Bivariat.....	35
E. Pembahasan.....	36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	