

DAFTAR PUSTAKA

- Agestin N. Studi Literatur : Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Gangguan Pola Muhammadiyah Keperawatan Tidur. Universitas Ponorogo.
- Anwar, M. S., & Cusmari, C. (2022). The Effectiveness Off Counseling On Drug Compliance in Hypertension Patients at Babelan I Public Health Center in 2022. *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), 2440–2458.
- Arifin, A. R., Ratnawati, & Burhan, E. (2020). *Fisiologi Tidur dan Pernapasan. Jurnal Respirologi Indonesia*, 1–12.
- BKPK. (2023). Survey Kesehatan Indonesia (SKI). Kota Kediri Dalam Angka, 168.
- Buana, T., Chloranyta, S., & Dewi, R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1).
- Eswarya, B., Bagus, I. G., Pranata, G., & Widarsa, I. K. T. (2023). Gambaran Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat Kesehatan Dasar Republik Indonesia 2018. *E-Journal Aesculapius Medical Journal (AMJ)*, 3(2), 240–246.
- Kemenkes. (2021). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07 Tahun 2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 1–85.
- Lestryani, L., Bancin, B., Hidayat, W., & Girsang, V. I. (2024). Faktor Resiko Kejadian Hipertensi di Puskesmas Padang Bulan Kota Medan Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 634–646.
- Mas'adah (2018) 'Pengaruh Relaksasi Meditasi Benson Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram', *adi husada nursing journal*, 4(1), pp. 1–11.
- Ningrum, P. (2020). efektivitas terapi benson terhadap kualitas tidur pada lansia di pelayanan sosial tresna werda magetan.
- Novalina, A., Subekti, I., & Sepdianto, T. C. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 09(01), 32–37.
- Panggabean, M. S. (2023). Penatalaksanaan Hipertensi Emergensi. *Cermin Dunia Kedokteran*, 50(2), 82–91.

- Pratiwi, I., Sinaga, A., & Ausra, M. (2024). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur: Analisis Melalui Regresi Logistik Biner* Factors that Influence Sleep Quality: Analysis Via Binary Logistic Regression. *Jurnal Matematika, Statistik Dan Terapannya*, 03(02), 115–126.
- Rika Widianita, D. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien HiperetnsiI. In At-Tawassuth: *Jurnal Ekonomi Islam: Vol. VIII (Issue I)*.
- Rohim, A. (2024). Efektivitas terapi benson terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Mekarmulya Kecamatan Lemahsugih Kabupaten Majalengka. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(01), 210–218.
- Rusdiana R, Maria I, Al Azhar H. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Payung*. J Keperawatan Suaka Insa. 2019 Nov 1;4(2):78–84.
- Saputra, S., & Huda, S. A. (2023). Penurunan Nyeri Kepala Melalui Teknik Relaksasi Autogenic Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 345–353.
- Sidik, P. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Sihombing, Y. A., & Paulina, M. M. (2022). Upaya Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Pasien Hipertensi Melalui Terapi Relaksasi Benson. *Care Journal*, 2(1), 57–62.
- Sijabat, F. (2019) ‘Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Gangguan Kualitas Tidur Pada Lansia *jurnal health productive*, 4(2), pp. 9–21
- Sulistiyani. (2022). *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang*.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Bulan							
		12	01	02	03	04	05	06	07
1.	Pengajuan Judul								
2	Penyusunan Proposal								
3.	Seminar Proposal								
4.	Revisi & ACC Proposal								
5.	Penelitian dan pengumpulan data								
6.	Analisa dan Pengolahan Data								
7.	Seminar Hasil								
8.	Revisi Skripsi								

Lampiran 2 : Surat Izin Survei Awal



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS
NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ 031 /2025

Yth. : Direktur RSU Mitra Medika Amplas
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Survey Awal
Tanggal : 07 Januari 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. IV TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun Skripsi di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Rizki Choiriah Pane	P07520221090	Pengaruh Terapi Benson Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi di RSU Mitra Medika Amplas

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amira Hermata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
NIP. 19703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 3 : Surat Balasan Survey Awal



RSU. MITRA MEDIKA

Jalan Sisingamangaraja No. 11 Medan – Kelurahan Harjosari I
Kecamatan Medan Amplas. Telp. (061) 7879080, 7879070

E-mail : info@mitramedika-amplas.co.id - Website : www.mitramedika-amplas.co.id

"Melayani Dengan Senyum"

Medan, 25 Januari 2025

No. : 174/DIR/EXT/RSMMA/I/2025
Lamp. : -
Hal : Balasan Permohonan Izin Survei Awal

Kepada Yth.
Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Medan
Di
Tempat

Dengan hormat,

Sesuai dengan surat yang kami terima dari Poltekkes kemenkes medan dengan Nomor: KH.03.01/F.XXII.11/031/2025 Pada Tanggal 07 Januari 2024 Perihal Permohonan Izin Survei awal Program Pembelajaran jurusan keperawatan, maka dengan ini RSU. Mitra Medika Amplas memberikan izin kepada:

Nama : Rizki Choiriah Pane
NIM : P07520221090

Untuk Melakukan Survei Awal Dalam Rangka Menyusun Skripsi dengan judul:
"Pengaruh Penerapan Terapi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Amplas".

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Direktur

Dr. Sjahril R. Anas, MHA

Tembusan :
1. Arsip

Lampiran 5 : Surat Izin Meneliti



Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ 211 /2025

Yth. : Direktur RSU Mitra Medika Amplas
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Penelitian
Tanggal : 15 Mei 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. IV TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun Skripsi di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Rizki Choiriah Pane	P07520221090	Pengaruh Terapi Benson Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi di RSU Mitra Medika Amplas

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amir Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
NIP. 197703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 6 : Surat Balasan Izin Penelitian



"Melayani Dengan Senyum"

RSU. MITRA MEDIKA

Jalan Sisingamangaraja No. 11 Medan – Kelurahan Harjosari I

Kecamatan Medan Amplas. Telp. (061) 7879080, 7879070

E-mail : info@mitramedika-amplas.co.id - Website : www.mitramedika-amplas.co.id

Medan, 30 Mei 2025

No. : 150/DIR/EXT/RSMMA/V/2025
Lamp. : -
Hal : **Balasan Mohon Izin Penelitian**

Kepada Yth.
Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Medan
Di
Tempat

Dengan hormat,

Sesuai dengan surat yang kami terima dari Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan dengan Nomor: KH.03.01/F.XXII.11/8ii/2025 Pada Tanggal 30 Mei 2025 Perihal mohon Izin Penelitian Jurusan Keperawatan, maka dengan ini RSU. Mitra Medika Amplas memberikan izin kepada:

Nama : Rizki Choiriah Pane
NIM : P07520221090

Untuk Melakukan Penelitian Dalam Rangka Menyusun Skripsi dengan judul: "Pengaruh Terapi Benson Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi di RSU Mitra Medika Amplas".

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Direktur

dr. Sjahrial R Anas, MHA

Tembusan :
1. Arsip

Lampiran 7 : Surat Keterangan Selesai Penelitian



"Melayani Dengan Senyum"

RSU. MITRA MEDIKA

Jalan Sisingamangaraja No. 11 Medan – Kelurahan Harjosari I

Kecamatan Medan Amplas. Telp. (061) 7879080, 7879070

E-mail : info@mitramedika-amplas.co.id - Website : www.mitramedika-amplas.co.id

SURAT KETERANGAN

NOMOR :117/DIR/EXT/RSMMA/VI/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : dr. Sjahrial R. Anas, MHA
Jabatan : Direktur

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

Nama : Rizki Choiriah Pane
NIM : P07520221091

Telah Melaksanakan Penelitian Untuk Menyelesaikan Tugas Akhir/Skripsi Pada Tanggal 20 Juni 2025. Penelitian Dengan Judul "Pengaruh Terapi Benson terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi di RSU Mitra Medika Amplas".

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 20 Juni 2025

Direktur


dr. Sjahrial R. Anas, MHA

Tembusan :

1. Arsip

Lampiran 8 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama responden :

Umur :

Jenis kelamin :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian dari :

Nama : Rizki Choiriah Pane

Nim : P07520221090

Program studi : Sarjana Terapan Keperawatan

Penelitian ini tentang “Pengaruh terapi Benson terhadap peningkatan kualitas tidur pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Amplas”
Maka, dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, dengan suka rela dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun.

Demikian lembar persetujuan ini saya berikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya

Medan, 2025

Responden

()

Lampiran 9 : SOP Terapi Relaksasi Benson

SOP TERAPI RELAKSASI BENSON

	SOP (Standar Operasional Prosedur) Terapi Relaksasi Benson
Pengertian	Relaksasi Benson adalah suatu tehnik pengobatan nonfarmakologi untuk menghilangkan nyeri, insomnia, kecemasan, dan hipertensi. Relaksasi benson merupakan teknik pernafasan dalam yang melibatkan keyakinan seseorang dengan kata-kata/ frase religi yang diyakini dapat meningkatkan kesehatan .
Tujuan	Untuk meningkatkan ventilasi alveoli. memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru. meningkatkan efesiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan serta meningkatkan kualitas tidur pasie hipertensi.
	1. Persiapan Perawat a. Cek nama dan tanggal lahir pasien b. Memastikan kondisi pasien c. Menyediakan lingkungan yang tenang d. Menjaga privasi pasien e. Memilih kata – kata untuk memfokuskan perhatian saat relaksasi
Tahap Orientasi	1. Mengucapkan Salam dan menyapa pasien 2. Menjelaskan maksud dan tujuan yang akan dilakukan pada pasien 3. Menanyakan kesiapan klien sebeum dilakukan tindakan Relaksasi 4. Memberikan kesempatan klien untuk bertanya sebelum dilakukan tindakan
Tahap Kerja	1. Menjaga privasi pasien 2. Mengatur posisi pasien

	3. Anjurkan pasien mengambil posisi tidur terlentang atau duduk yang dirasakan paling nyaman 4. Anjurkan pasien untuk memejamkan mata dengan pelan tidak perlu untuk dipaksakan sehingga tidak ada ketegangan otot sekitar mata 5. Anjurkan pasien untuk mengendurkan otot serileks mungkin, mulai dari kaki , perut, dan lanjutkan ke semua otot tubuh. Lemaskan kepala, leher, dan pundak dengan memutar kepala dan mengangkat pundak perlahan-lahan Tangan dan lengan di alurkan kemudian kendurkan dan biarkan terkulai di samping tubuh dan usahakan tetap rileks. 6. Mulai bernafas dengan lambat dan wajar, dan ucapkan dalam hati frase "yaa allah" atau berhitung “satu dua” . Pada saat mengambil nafas disertai dengan mengucapkan kata "yaa" atau “ satu” dalam hati, setelah selesai keluarkan nafas dengan mengucapkan "allah" “ dua “ dalam hati. 7. sambil terus melakukan langkah pada nomor 6, lemaskan seluruh tubuh disertai dengan pasrah kepada Tuhan. Sikap ini menggambarkan sikap pasif yang diperlukan dalam relaksasi, dari sikap pasif akan muncul efek relaksasi yaitu ketenangan Kata atau kalimat yang akan diucapkan dapat diubah atau disesuaikan dengan keyakinan klien. 8. Teruskan selama 10-15 menit, pasien diperbolehkan membuka mata saat alarm berbunyi
Tahap Terminasi	1. Melakukan evaluasi Tindakan : Evaluasi perasaan pasien 2. Lakukan kontrak pertemuan selanjutnya 3. Ucapkan selamat isirahat dan di akhiri dengan mengucapkan salam penutup 4. Cuci tangan

Lampiran 10 : Kuesioner Penelitian

**LEMBAR KUESIONER KUESIONER KUALITAS TIDUR PITTSBURGH
SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)**

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

1. Jam berapa anda biasanya tidur malam ?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur setiap malam ?
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi ?
4. Berapa lama anda tidur pada malam hari ?

5	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda ?	Tidak pernah (0)	1x seminggu (1)	2x seminggu (2)	≥3x seminggu (3)
a	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b	Terbangun tengah malam atau terlalu dini				
c	Terbangun karena ingin ke kamar mandi				
d	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
e	Batuk / mendengkur				
f	Merasa kedinginan				
g	Merasa kepanasan				
h	Mimpi buruk				
i	Merasa kesakitan				

j	Alasan lain :				
6	Seberapa sering anda mengonsumsi obat tidur ?				
7	Seberapa sering anda mengantuk saat beraktivitas disiang hari ?				
8	Seberapa sering anda mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam pekerjaan ?				
		Baik sekali (3)	Baik (2)	Buruk (1)	Buruk sekali (0)
9	Pertanyaan pre intervensi : Bagaimana anda menilai kualitas tidur anda dalam sebulan terakhir ?				
10	Pertanyaan post intervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama 2 minggu yang lalu ?				

Lampiran 4 : Surat *Ethical Clearance*



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.1432/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : RIZKI CHOIRIAH PANE
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Terapi Benson Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Amplas Tahun 2025"

"The Effect of Benson Therapy on Improving Sleep Quality of Hypertension Patients at Mitra Medika Amplas General Hospital in 2025"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 11 Juli 2025 sampai dengan tanggal 11 Juli 2026.

This declaration of ethics applies during the period July 11, 2025 until July 11, 2026.



July 11, 2025
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 11 : Data responden penelitian

MASTER TABEL

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

No.	Nama Responden	Umur (Tahun)	Jenis Kelamin	Pre Test	Post Test
1.	Ny. T	56	Perempuan	Buruk	Baik
2.	Tn. S	59	Laki-Laki	Buruk	Baik
3.	Tn. A	55	Laki-Laki	Buruk Sekali	Baik
4.	Ny. U	55	Perempuan	Buruk	Buruk
5.	Tn. T	57	Laki-Laki	Buruk	Baik
6.	Tn. B	55	Laki-Laki	Buruk Sekali	Baik
7.	Ny. K	55	Perempuan	Buruk	Baik
8.	Tn. R	57	Laki-Laki	Buruk	Baik
9.	Ny. M	56	Perempuan	Buruk	Baik
10.	Ny. W	55	Perempuan	Buruk	Buruk
11.	Tn. J	58	Laki-Laki	Buruk	Baik
12.	Ny. Y	60	Perempuan	Buruk	Baik
13.	Ny. A	55	Perempuan	Buruk	Buruk
14.	Ny. S	55	Perempuan	Buruk	Baik
15.	Tn. N	59	Laki-Laki	Buruk	Baik
16.	Ny. I	56	Perempuan	Buruk	Baik
17.	Tn. D	55	Laki-Laki	Buruk	Baik
18.	Ny. O	55	Perempuan	Buruk Sekali	Buruk
19.	Ny. L	56	Perempuan	Buruk Sekali	Buruk
20.	Ny. T	59	Perempuan	Buruk	Baik
21.	Ny. B	55	Perempuan	Buruk	Baik
22.	Tn. T	57	Laki-Laki	Buruk Sekali	Buruk
23.	Tn. U	56	Laki-Laki	Buruk	Baik
24.	Ny. H	56	Perempuan	Buruk	Baik
25.	Ny. L	56	Perempuan	Buruk	Baik
26.	Tn. K	55	Laki-Laki	Buruk Sekali	Baik
27.	Ny. D	55	Perempuan	Buruk Sekali	Buruk
28.	Tn. A	56	Laki-Laki	Buruk	Baik
29.	Tn. B	56	Laki-Laki	Buruk	Baik
30.	Ny. F	58	Perempuan	Buruk	Baik

31.	Tn. C	55	Laki-Laki	Buruk	Baik
32.	Ny. I	59	Perempuan	Buruk Sekali	Buruk
33.	Ny. U	57	Perempuan	Buruk Sekali	Baik
34.	Tn. S	57	Laki-Laki	Buruk	Baik
35.	Ny. C	56	Perempuan	Buruk	Baik
36.	Ny. R	56	Perempuan	Buruk Sekali	Baik
37.	Ny. M	56	Perempuan	Buruk Sekali	Baik
38.	Tn. P	55	Laki-Laki	Buruk Sekali	Baik
39.	Ny. S	58	Perempuan	Buruk Sekali	Buruk
40.	Ny. V	60	Perempuan	Buruk Sekali	Baik
41.	Ny. E	55	Perempuan	Buruk	Baik
42.	Ny. R	58	Perempuan	Buruk Sekali	Baik

PRE KUESIONER PSQI

No Respon	Kualitas Tidur	Latensi Tidur	Durasi Tidur	Efesiensi Tidur	Gangguan Tidur	Penggunaan Obat Tidur	Daytime Disfunction	Total	Keterangan	Koding
1.	2	1	2	3	1	0	3	12	Buruk	1
2.	2	2	2	2	1	0	3	12	Buruk	1
3.	2	3	3	2	2	0	3	15	Buruk Sekali	0
4.	2	2	3	2	2	0	2	13	Buruk	1
5.	2	2	1	1	2	0	3	11	Buruk	1
6.	2	3	2	2	3	0	3	15	Buruk Sekali	0
7.	2	2	1	2	2	0	2	11	Buruk	1
8.	2	1	1	2	1	0	3	10	Buruk	1
9.	2	1	2	1	1	0	3	10	Buruk	1
10.	2	2	3	3	1	0	3	14	Buruk	1
11.	2	2	2	0	1	0	3	10	Buruk	1
12.	2	1	1	1	1	0	3	9	Buruk	1
13.	2	2	2	1	1	0	2	10	Buruk	1
14.	2	2	2	1	2	0	2	11	Buruk	1
15.	2	1	2	3	1	0	2	11	Buruk	1
16.	2	3	2	1	1	0	2	11	Buruk	1
17.	2	2	1	2	2	0	1	10	Buruk	1
18.	3	2	3	3	3	0	3	17	Buruk Sekali	0
19.	2	3	3	1	3	0	3	15	Buruk Sekali	0
20.	2	1	2	1	1	0	3	10	Buruk	1
21.	2	3	2	1	2	0	3	13	Buruk	1

22.	3	1	3	2	3	3	2	17	Buruk Sekali	0
23.	2	2	1	2	1	0	2	10	Buruk	1
24.	2	3	1	1	1	0	2	10	Buruk	1
25.	2	2	2	1	2	0	2	11	Buruk	1
26.	2	3	1	3	3	0	3	15	Buruk Sekali	0
27.	2	2	3	3	2	0	3	15	Buruk Sekali	0
28.	2	3	3	2	1	0	3	14	Buruk	1
29.	2	2	1	2	1	0	2	10	Buruk	1
30.	2	3	2	3	1	0	3	14	Buruk	1
31.	2	2	1	1	2	0	2	10	Buruk	1
32.	2	3	3	3	2	0	3	16	Buruk Sekali	0
33.	2	3	3	2	2	0	3	15	Buruk Sekali	0
34.	2	2	2	2	1	0	2	11	Buruk	1
35.	2	1	2	2	2	0	3	12	Buruk	1
36.	2	2	3	3	2	0	3	15	Buruk Sekali	0
37.	2	2	3	3	3	0	3	16	Buruk Sekali	0
38.	2	1	2	2	1	0	3	11	Buruk Sekali	0
39.	2	3	3	3	3	0	2	16	Buruk Sekali	0
40.	2	2	3	2	3	0	3	15	Buruk Sekali	0
41.	2	2	3	2	2	0	2	13	Buruk	1
42.	2	3	2	3	2	0	3	15	Buruk Sekali	0
	0= Baik Sekali 1= Baik 2= Buruk 3= Buruk	0= < 15 menit 1= 16-30 menit 2= 31-60	0= > 7 jam 1= 6-7 jam 2= 5-6 jam 3= <5 jam	0= >85% 1= 75-84% 2= 65-74%	0= Tidak Pernah 1= 1 x seminggu 2= 2 x	0= Tidak Pernah 1= 1 x seminggu 2= 2 x	1= kecil 2= sedang 3= besar	0= Baik Sekali 1-7 =baik 8-14= Buruk 15-21=Buruk		0= Buruk Sekali 1= Buruk 2= Baik

	Sekali	menit 3= >60 menit		3= <65%	seminggu 3= $\geq 3x$ seminggu	seminggu 3= $\geq 3x$ seminggu		Sekali		3= Baik Sekali
--	--------	--------------------------	--	---------	--------------------------------------	--------------------------------------	--	--------	--	-------------------

POST KUESIONER PSQI

No Respo nden	Kualitas Tidur	Latensi Tidur	Durasi Tidur	Efesiensi Tidur	Gangguan Tidur	Penggunaan Obat Tidur	Daytime Disfunction	Total	Keteranga n	Koding
1.	1	1	0	1	1	0	1	5	Baik	2
2.	1	0	1	0	1	0	1	4	Baik	2
3.	2	1	0	0	1	0	1	5	Baik	2
4.	2	2	1	1	1	0	2	9	Buruk	3
5.	2	0	0	0	1	0	1	4	Baik	2
6.	1	1	0	0	2	0	1	5	Baik	2
7.	1	0	0	0	1	0	2	4	Baik	2
8.	1	1	1	0	0	0	2	5	Baik	2
9.	1	0	1	0	0	0	2	4	Baik	2
10.	2	2	1	1	1	0	1	8	Buruk	3

11.	2	0	0	0	0	0	1	3	Baik	2
12.	1	1	0	0	0	0	2	4	Baik	2
13.	1	2	1	2	1	0	2	9	Buruk	3
14.	1	0	0	0	1	0	1	3	Baik	2
15.	2	1	0	1	0	0	1	5	Baik	2
16.	1	2	1	0	0	0	1	5	Baik	2
17.	1	0	0	0	1	0	1	3	Baik	2
18.	1	1	2	1	2	0	2	9	Buruk	3
19.	1	2	1	0	2	0	2	8	Buruk	3
20.	1	1	0	0	0	0	3	5	Baik	2
21.	1	2	0	0	1	0	1	5	Baik	2
22.	1	0	1	1	1	3	1	8	Buruk	3
23.	2	1	0	1	0	0	1	5	Baik	2
24.	2	0	0	0	0	0	1	3	Baik	2
25.	1	1	1	0	1	0	1	5	Baik	2
26.	1	0	0	2	0	0	2	5	Baik	2
27.	2	0	1	1	2	0	2	8	Buruk	3
28.	1	2	0	0	0	0	1	4	Baik	2
29.	1	1	0	1	0	0	1	4	Baik	2
30.	1	0	1	0	0	0	2	4	Baik	2
31.	1	1	0	0	1	0	1	4	Baik	2
32.	2	0	1	1	2	0	2	8	Buruk	3
33.	1	1	1	0	1	0	1	5	Baik	2
34.	1	2	0	1	0	0	1	5	Baik	2
35.	1	1	1	1	0	0	2	6	Baik	2
36.	1	1	2	1	1	0	1	7	Baik	2

37.	2	0	0	1	1	0	1	5	Baik	2
38.	1	1	1	1	0	0	2	6	Baik	2
39.	2	1	2	2	1	0	1	9	Buruk	3
40.	1	0	0	1	1	0	2	5	Baik	2
41.	1	1	1	1	0	0	1	5	Baik	2
42.	1	0	1	0	1	0	1	4	Baik	2
	0= Baik Sekali 1= Baik 2= Buruk 3= Buruk Sekali	0= < 15 menit 1= 16-30 menit 2= 31-60 menit 3= >60 menit	0= > 7 jam 1= 6-7 jam 2= 5-6 jam 3= <5 jam	0= >85% 1= 75- 84% 2= 65- 74% 3= <65%	0= Tidak Pernah 1= 1 x seminggu 2= 2 x seminggu 3= $\geq$ 3x seminggu	0= Tidak Pernah 1= 1 x seminggu 2= 2 x seminggu 3= $\geq$ 3x seminggu	1= kecil 2= sedang 3= besar	0= Baik Sekali 1-7 =baik 8-14= Buruk 15-21=Buruk Sekali		0= Buruk Sekali 1= Buruk 2= Baik 3= Baik Sekali

Lampiran 12 : *Output SPSS Statistik*

Frequencies

		Statistics	
		Usia	Jenis.Kelamin
N	Valid	52	52
	Missing	0	0
Mean		53.73	1.06
Median		57.0	1.00
Minimum		55	1
Maximum		60	2

Frequency Table

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	55-57	32	76.2	76.2	76.2
	58-60	10	23.8	23.8	100
	Total	42	100.0	100.0	

		Jenis.Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	26	61.9	61.9	61.9
	Laki-Laki	16	38.1	38.1	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

Frequencies

		Statistics	
		PRE.KUALITAS	POST.KUALITA
		TIDUR	STIDUR
N	Valid	42	42
	Missing	0	0
Mean		.64	2.21
Median		1.00	2.00
Minimum		0	2
Maximum		1	3

Frequency Table

PRE KUALITAS TIDUR					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk Sekali	15	35.7	35.7	35.7
	Buruk	27	64.3	64.3	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

POST KUALITAS TIDUR					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	33	78.6	78.6	78.6
	Baik Sekali	9	21.4	21.4	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

UJI NORMALITAS DATA

		Cases			
		Valid		Missing	
	POST.KUALITASTID	N	Percent	N	Percent
PRE.KUALITASTID	Baik	33	100.0%	0	0.0%
UR	Baik Sekali	9	100.0%	0	0.0%

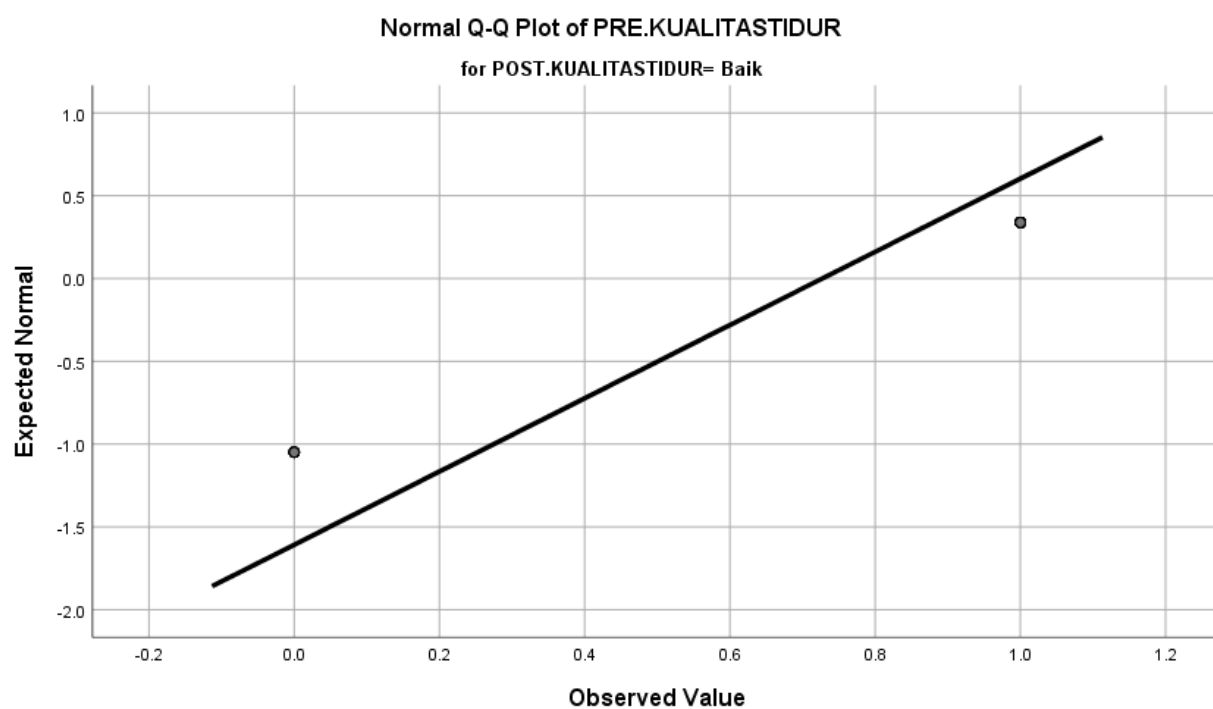
Descriptives

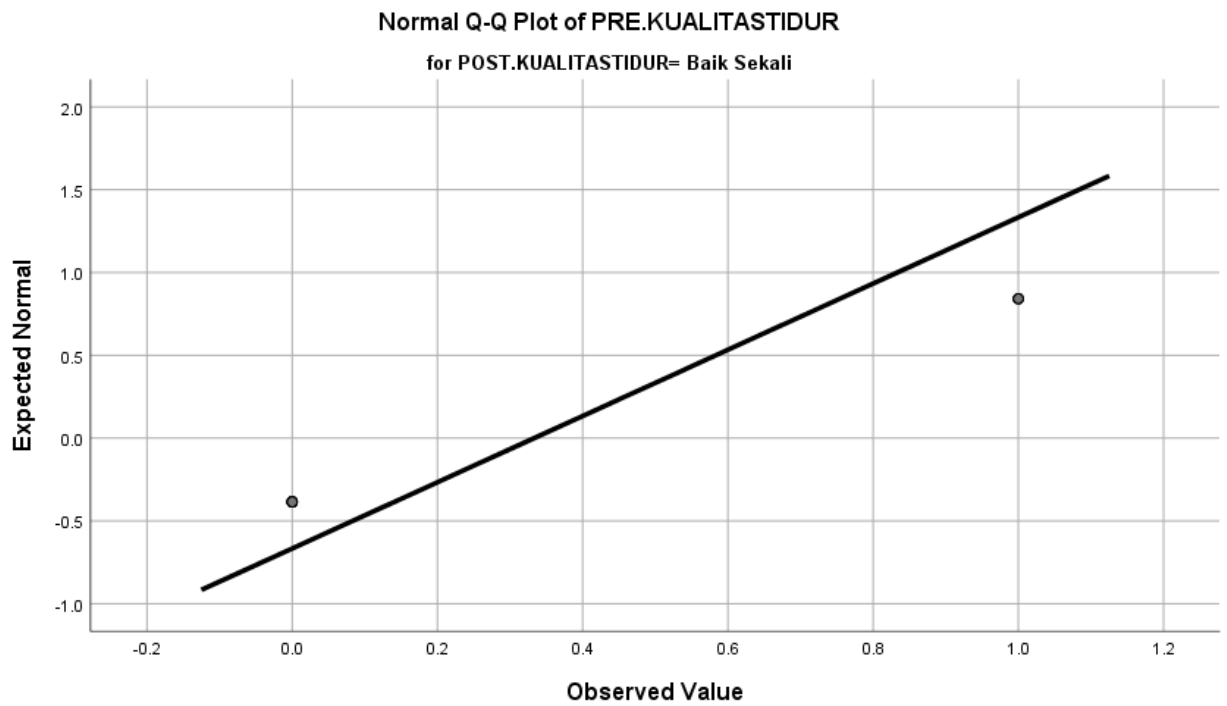
POST.KUALITASTIDUR			Statistic	Std. Error
PRE.KUALITASTIDUR	Baik	Mean	.73	.079
		95% Confidence Interval for Mean		
		Lower Bound	.57	
		Upper Bound	.89	
		5% Trimmed Mean	.75	
		Median	1.00	
		Variance	.205	
		Std. Deviation	.452	
		Minimum	0	
		Maximum	1	
		Range	1	
		Interquartile Range	1	
		Skewness	-1.070	.409
		Kurtosis	-.915	.798
	Baik Sekali	Mean	.33	.167
		95% Confidence Interval for Mean		
		Lower Bound	-.05	
		Upper Bound	.72	
		5% Trimmed Mean	.31	
		Median	.00	
		Variance	.250	
		Std. Deviation	.500	
		Minimum	0	
		Maximum	1	
		Range	1	
		Interquartile Range	1	
		Skewness	.857	.717
		Kurtosis	-1.714	1.400

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk
		Statistic	df	Sig.	Statistic
PRE.KUALITASTID	UR				
	Baik	.454	33	.000	.558
UR	Baik Sekali	.414	9	.000	.617

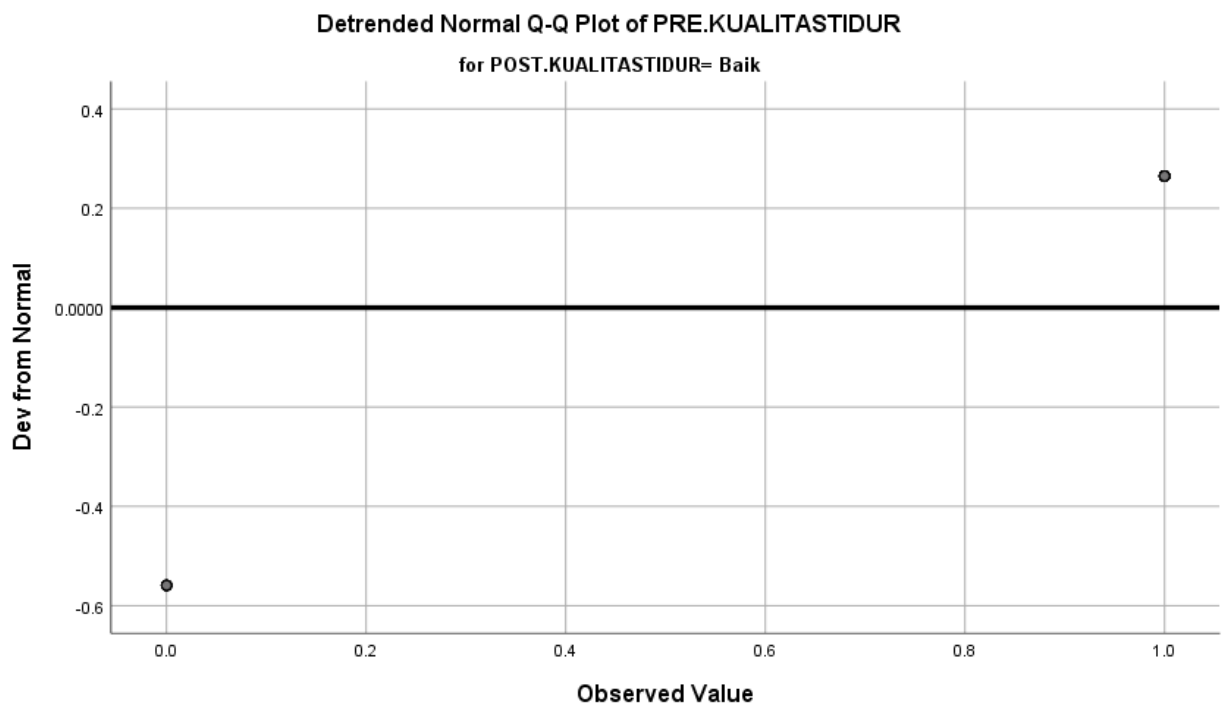
Stem-and-Leaf Plots

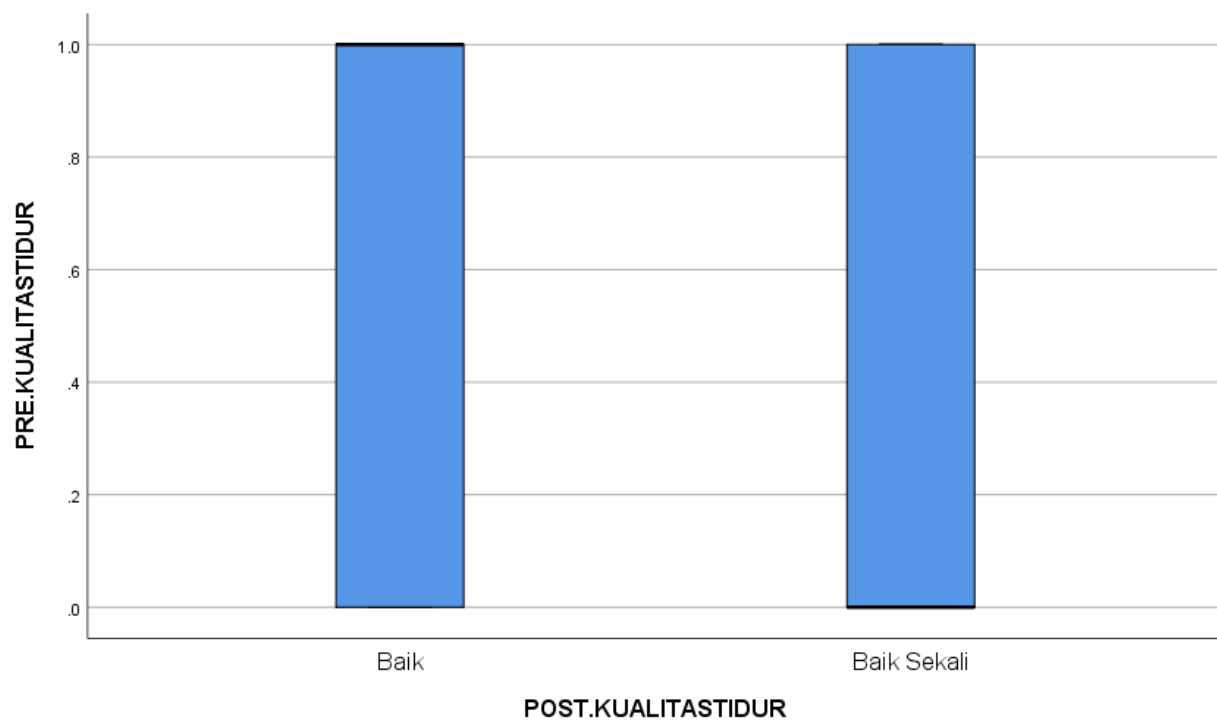
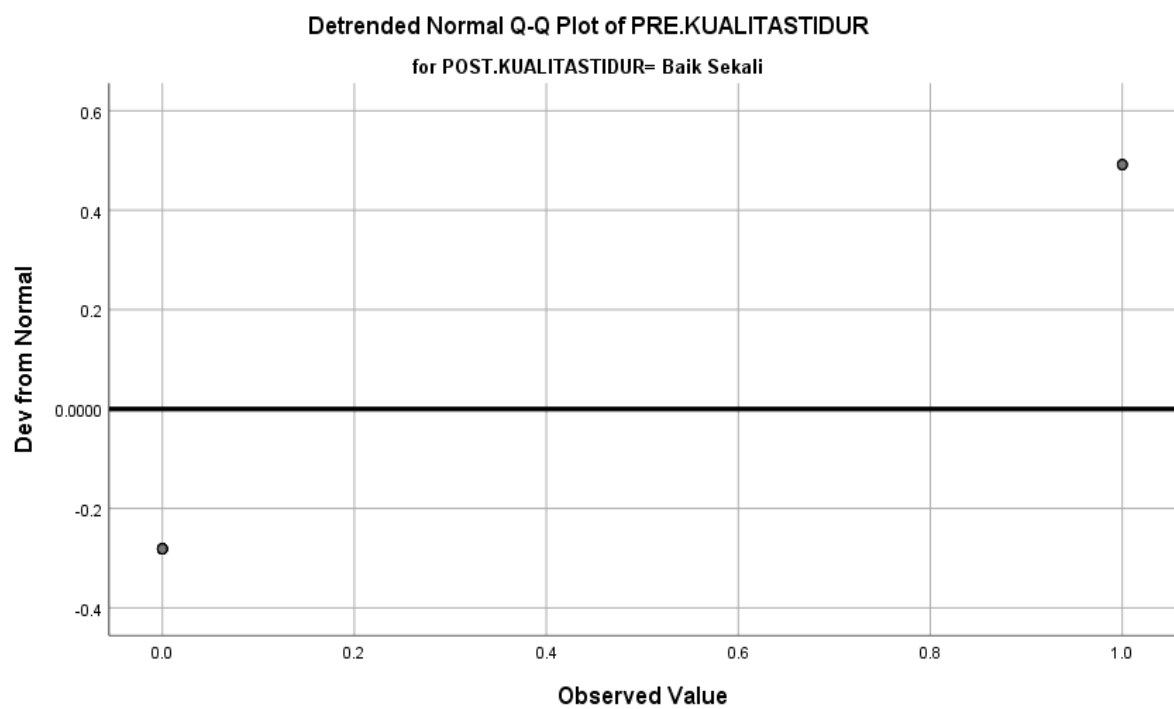
Normal Q-Q Plots





Detrended Normal Q-Q Plots





NPar Tests

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PRE.KUALITASTIDUR	42	.64	.485	0	1
POST.KUALITASTIDUR	42	2.21	.415	2	3

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST.KUALITASTIDUR - PRE.KUALITASTIDUR	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	42 ^b	21.50	903.00
	Ties	0 ^c		
	Total	42		

- a. POST.KUALITASTIDUR < PRE.KUALITASTIDUR
b. POST.KUALITASTIDUR > PRE.KUALITASTIDUR
c. POST.KUALITASTIDUR = PRE.KUALITASTIDUR

Test Statistics ^a	
	POST.KUALITASTIDUR - PRE.KUALITASTIDUR
Z	-5.796 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 13 : Dokumentasi penelitian



Lampiran 15 : Lembar Konsultasi Bimbingan

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Benson Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada pasien Hipertensi di Rumah Sakit Mitra Medika Amplas
 Nama Mahasiswa : Rizki Choiriah Pane
 Nomor Induk Mahasiswa : P07520221090
 Nama Pembimbing Utama : Elny Lorensi, S.Kep., Ns., M.Kes

No	Hari/Tgl	Materi Bimbingan	Paraf	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1.	29 /11/2024	Pengajuan Judul penelitian	Raf	Elny
2.	02/12/2024	Penentuan judul penelitian	Raf	Elny
3.	03/12/2024	Bimbingan judul penelitian dan kuesioner (ACC)	Raf	Elny
4.	06/01/2025	Telaah jurnal penelitian	Raf	Elny
5.	23/01/2025	Bimbingan BAB I dan BAB II	Raf	Elny
6.	10/02/2025	Bimbingan perbaikan BAB I dan II	Raf	Elny
7.	20/02/2025	Bimbingan perbaikan BAB II dan bimbingan BAB III	Raf	Elny
8.	20/02/2025	Bimbingan perbaikan BAB III	Raf	Elny
9.	26/02/2025	ACC Proposal skripsi	Raf	Elny
10.	23/06/2025	Bimbingan BAB IV : - Pengolahan data	Raf	Elny
11.	30/06/2025	Bimbingan BAB IV : - Hasil pengolahan data	Raf	Elny
12.	02/07/2025	Bimbingan BAB IV : - Pembahasan hasil	Raf	Elny
13.	03/07/2025	Bimbingan perbaikan BAB IV : - Menambah sumber ilmiah	Raf	Elny
14.	03/07/2025	Bimbingan BAB V	Raf	Elny
15.	04/07/2025	Bimbingan Perbaikan BAB V (ACC)	Raf	Elny

Medan, 25 Juni 2025

Mengetahui

Ketua Prodi STR Keperawatan



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

NIP: 196908111993032001

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Benson Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada pasien Hipertensi di Rumah Sakit Mitra Medika Amplas

Nama Mahasiswa : Rizki Choiriah Pane

Nim Mahasiswa : P07520221090

Nama Pembimbing Pendamping : Harrijun Kapabella Siregar, SST Fis, M.Fis

No	Hari/Tgl	Materi Bimbingan	Paraf	
			Mahasiswa	Pembimbing Pendamping
1	02/12/2024	Pengajuan Judul	<i>Raf</i>	<i>JS</i>
2	05/02/2025	Bimbingan penulisan BAB I dan II	<i>Raf</i>	<i>JS</i>
3	11/02/2025	Bimbingan perbaikan penulisan BAB I dan II	<i>Raf</i>	<i>JS</i>
4	21/02/2025	Bimbingan penulisan BAB III	<i>Raf</i>	<i>JS</i>
5	24/02/2025	Bimbingan perbaikan penulisan BAB III	<i>Raf</i>	<i>JS</i>
6	27/02/2025	ACC Penulisan Proposal Skripsi	<i>Raf</i>	<i>JS</i>
7	30/06/2025	Bimbingan BAB IV dan V	<i>Raf</i>	<i>JS</i>
8	01/06/2025	Bimbingan penulisan BAB IV dan BAB V	<i>Raf</i>	<i>JS</i>
9	02/07/2025	Perbaikan penulisan BAB IV dan V	<i>Raf</i>	<i>JS</i>
10	03/07/2025	Bimbingan penulisan Daftar pustaka	<i>Raf</i>	<i>JS</i>
11	03/07/2025	Revisi Penulisan Daftar pustaka	<i>Raf</i>	<i>JS</i>
12	04/07/2025	ACC Penulisan Skripsi	<i>Raf</i>	<i>JS</i>

Medan, 25 Juni 2025

Mengetahui

Ketua Prodi S.Tr Keperawatan

Ryur

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

NIP: 196908111993032001

Lampiran 16 : Biodata penulis

BIODATA PENULIS



Nama	: Rizki choiriah pane
Tempat/tanggal lahir	: Padang sidempuan, 02 Desember 2002
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat Rumah	: Jl. Tanotmbangan
Nomor HP	: 082272581782
Email	: rizkipane2002@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

Tahun 2009-2015	: SD NEGERI 101115 SIHABORGOAN
Tahun 2015-2018	: MTSN 4 TAPANUI SELAYAN
Tahun 2018-2021	: MA NEGRI TAPANULI SELATAN