

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PUSKESMAS PANDAK I

KARYA ILMIAH NERS



Disusun Oleh:

Cindy Alvionita Lauo, S.Kep

NPM : 223203018

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
TAHUN 2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PUSKESMAS PANDAK I

Karya Ilmiah Keperawatan ini telah disetujui untuk diujikan dihadapan penguji Program Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Disusun Oleh :

Cindy Alvionita Lauo, S.Kep

NPM : 223203018

Yogyakarta, 31 Juli 2023

Pembimbing I



(Anastasia Suci S, MNg)
NIDN.0520028202

Pembimbing II



(Ani Novitasari, Amd.Kep)
NIP : 198501292010012012

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA LANSIA DI PUSKESMAS PANDAK 1**

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal: 03 Agustus 2023

Disusun Oleh:

Cindy Alvionita Lauo

NPM : 223203018

Yogyakarta, 7 Agustus 2023

Penguji I

Ngatoiatu Rohmani, MNS

NIDN: 0516108503

Penguji II

Anastasia Suci S, MNg

NIDN: 0520028202

Penguji III

Ani. Novitasari, Amd.Kep

NIP: 198501292010012012

Mengetahui

Ka. Prodi Profesi Ners



Yogyakarta, 7 Agustus 2023
Trisetyaningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN: 0505018201

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Nama : Cindy Alvionita Lauo
NPM : 223203018
Program Studi : Profesi Ners
Judul Skripsi : Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Puskesmas Pandak I

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut diatas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarism. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.

Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 07 September 2023



Cindy A.L.
Cindy A.L.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan yang maha esa karena atas rahmat dan hidayah- Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners tepat pada waktunya dengan judul “Penerapan Teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada Lansia di Puskesmas Pandak 1”. Dalam proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini penulis mendapat banyak bantuan dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Ida Nursanti, S.Kep.,Ns.,MPH, Selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
2. Yanita Trisetyaningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kep, Selaku Ketua Program Studi Ners Univeristas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Ngatoiatu Rohmani, MNS, Selaku Penguji utama yang telah bersedia meluangkan waktunya menguji dan mengarahkan penulis dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners.
4. Anastasia Suci, MNg., Selaku Pembimbing I yang setiap saat meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners.
5. Ani. Novitasari, Amd.Kep, Selaku Agustus II yang setiap saat meluangkan waktunya untuk membimbing dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners.
6. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada kedua orang tua, adik-adik saya dan keluarga besar saya yang sudah mendukung dan juga memberikan moril kepada penulis.
7. Terima kasih kepada Ny. S dan keluarga yang telah bersedia menjadi responden dalam pengambilan penelitian yang peneliti telah dilaksanakan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners.
8. Bapak / Ibu Dosen dan seluruh staf Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan keterampilan selama penulis mengikuti pendidikan.
9. Puskesmas Pandak 1 yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian untuk Karya Ilmiah Akhir Ners.

10. Terkhusus penulis ucapkan terima kasih kepada kekasih hati Renaldy B. Sumangkut telah menjadi pendengar dan pendukung yang terbaik walau lagi menjalin hubungan jarak jauh.
11. Rezky Amalia, S.Kep.,Ns, Moh. Rezky Huzal HS, S.Kep.,Ns, Moh. Reza, S.Kep.,Ns dan Aldin K Timumun, S.Kep sahabat saya. Terima kasih sudah menjadi tempat berkeluh kesah dan membantu penulis dalam mengerjakan Karya Ilmiah Akhir Ners.
12. Teristimewa penulis mengucapkan kepada Varamadila Putri, S.Kep dan Aditya Pratama, S.Kep telah menjadi Sahabat terbaik, tempat berkeluh kesah dan tempat persinggahan selama perkuliahan.
13. Terima kasih juga kepada Cahya Tri Kuncoro, S.Kep, Yogi Fernando, S.Kep, Ellita Alifia, S.Kep, Diandra Rizki Isrohmaniar, S.Kep, Anggit DR, S.Kep, Celiya Winangrum, S.Kep, Ananda Yesika, S.Kep, Dewi Sarni, S.Kep dan Sulfia, S.Kep yang telah menjadi sahabat saya selama perkuliahan ini, semoga kenangan kita bersama akan selalu dikenang hingga tua nanti.
14. Terima kasih kepada teman seperjuangan Profesi Ners Angkatan 19 Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, walau kita tidak pernah ketemu karena beda kelompok, tapi semoga kita bisa bertemu dan akrab di lain waktu dan tempat, terkhusus pada Fitri Rahmadani, S.Kep dan Merita Putri, S.Kep walau tidak pernah ketemu tapi berbagi ilmu dan diskusi tetap berjalan.

Kepada semua pihak yang tidak penulis sebutkan satu persatu, semoga Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalasnya dan semoga Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Yogyakarta, 27 Juli 2023

Cindy Alvionita Lauo
223203018

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
INTISARI	xii
<i>ABSTRACT</i>	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah	1
C. Tujuan Penulisan.....	4
D. Manfaat	4
E. Tehnik pengumpulan data	5
BAB II TINJAUAN TEORI.....	6
A. Konsep Teori.....	6
1. Konsep Lansia.....	6
2. Konsep Kualitas tidur.....	8
3. Konsep Relaksasi Benson	18
B. Konsep Asuhan Keperawatan	20
BAB III TINJAUAN KASUS	28
A. Pengkajian.....	28
B. Analisa Data.....	37
C. Diagnosa Keperawatan	38
D. Rencana Keperawatan	38
E. Implementasi dan Evaluasi	40
BAB IV TEHNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISIS JURNAL	47

A.Cara mencari Jurnal	47
B.Resume Jurnal	48
C.Rencana aplikasi jurnal pada kasus.....	51
BAB V PEMBAHASAN.....	54
A.Analisa data pengkajian	54
B.Hasil Analisis Implementasi Teknik Relaksasi Benson	57
C.Kekuatan dan Kelemahan Karya Ilmiah Akhir Ners	61
BAB VI PENUTUP	62
A.Kesimpulan	62
B.Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	69

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 2 Luaran dan Intervensi Keperawatan Teoritis.....	24
Tabel 3. 2 Pengkajian Pasien kelolaan	29
Tabel 3. 3 Analisa Data	37
Tabel 3. 4 Rencana Keperawatan.....	38
Tabel 3. 5 Implementasi dan Evaluasi.....	40

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pathway Gangguan Tidur	17
Gambar 3. 1 Genogram	28
Gambar 4. 1 Pencarian Jurnal	47

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Surat Ijin Penelitian	69
Lampiran 1. 2 Informed Consent	70
Lampiran 1. 3 Dokumentasi Penelitian.....	71
Lampiran 1. 4 Kuesioner Pittsbrugh Sleep Quality Index (PSQI) Sebelum Intervensi.....	73
Lampiran 1. 5 Penilaian Kuesioner PSQI sebelum Intervensi.....	75
Lampiran 1. 6 Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sesudah intervensi.....	76
Lampiran 1. 7 Penilaian Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sesudah intervensi	78
Lampiran 1. 8 Pengkajian MMSE.....	79
Lampiran 1. 9 Satuan Acara Penyuluhan (SAP)	81
Lampiran 1. 10 Hasil Cek Plagiarisme	97