

**PENERAPAN INTERVENSI TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PUSKESMAS KASIHAN II**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**



Disusun Oleh:

**Erna Novita, S.Kep**

**223203050**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

**TAHUN 2024**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENERAPAN INTERVENSI TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PUSKESMAS KASHIHAN II**

Karya Ilmiah Keperawatan Ini Telah Disetujui Untuk Diajukan Dihadapan  
Penguji Program Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal  
Achmad Yani Yogyakarta

Diajukan Oleh :

**ERNA NOVITA**

**233203050**

Telah diseminarkan dan diujikan pada :

Hari/tgl : Kamis, 22 Agustus 2024

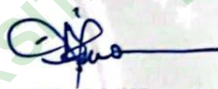
Mengesahkan :

Yogyakarta, 30 Agustus 2024

Penguji

Pembimbing I

Pembimbing II



Dewi Utari, MNS

Anastasia Suci  
Sukmawati, M.Ng

Jazimatul Khoriyah Kurnia,  
Amd. Kep

NPP. 2010.13.0033

NIDN. 05-2002-8202

NIP. 19890131 201101 2 004

Mengetahui,

Ketua Program Studi Profesi Ners

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Fajriyati Nur Azizah, M.Kep.,S.Kep.J

NPP. 2009-13-0027

## PERNYATAAN

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

Nama : Erna Novita

NPM : 233203050

Program Studi : Profesi Ners

Judul KIAN : Penerapan Intervensi Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Puskesmas Kasihan II

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil dari *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulis 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 manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau temuan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 7 Oktober 2024



(Erna Novita)

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Alhamdulillah robbil alamin, Puji syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners (KIAN) yang berjudul “Penerapan Intervensi Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Puskesmas Kasihan II”.

Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners ini diselesaikan atas bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Pada kesempatan kali ini penulis dengan rendah hati mengucapkan banyak terimakasih dengan tulus kepada :

1. Ibu Ida Nursanti, S. Kep., Ns., MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ibu Fajri Nur Azizah, M. Kep., S. Kep., Sp. Kep. J selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Ibu Anastasia Suci Sukmawati , M.Ng selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan serta masukan kepada penulis dengan ikhlas serta sabar dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners ini.
4. Ibu Jazimatul Khoriyah Kurnia, Amd. Kep selaku pembimbing klinik yang telah banyak memberikan bimbingan serta arahan kepada penulis selama proses bimbingan.
5. Ibu Dewi Utari, MNS selaku dosen penguji yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji, mengoreksi serta memberikan masukan dan saran terhadap penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
6. Bapak, ibu serta kakak yang saya sayangi, yang telah memberikan doa serta dukungan penuh demi terselesaikan Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners ini.
7. Terima kasih kepada Ny. M 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 Kasihan II yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian untuk Karya Ilmiah Akhir Ners.
10. Terima kasih kepada teman seperjuangan Profesi Ners Angkatan XXI Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, yang sudah kebersamai selama 1 tahun ini.

Semoga Allah senantiasa melimpahkan rahmat serta kebaikan kepada semuanya, atas segala doa dan bantuannya yang telah diberikan. Harapannya semoga Karya Tulis ini dapat berguna bagi semua pembacanya.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabaraakatuh

Yogyakarta, 16 Juni 2024



Erna Novita

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
INTISARI.....	xii
ABSTRACK .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Judul .....	1
B. Latar Belakang .....	1
C. Tujuan Penulisan.....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penulisan .....	4
1. Bagi Klien .....	5
2. Bagi Tenaga Kesehatan.....	5
3. Bagi Ilmu Keperawatan.....	5
E. Teknik Pengumpulan Data .....	5
BAB II TINJAUAN TEORI	
A. Konsep Teori.....	6
1. Konsep Lansia.....	6
2. Konsep Kualitas Tidur .....	8
3. Konsep Relaksasi Benson .....	19
B. Asuhan Keperawatan Teoritis .....	21

1. Pengkajian .....	21
2. Diagnosa Keperawatan yang mungkin muncul.....	23
3. Luaran dan Intervensi Keperawatan.....	25
4. Implementasi Keperawatan.....	30
5. Evaluasi Keperawatan.....	30
<b>BAB III TINJAUAN KASUS.....</b>	<b>31</b>
A. Pengkajian.....	31
1. Riwayat Umum Klien .....	31
2. Keluarga atau Penanggung Jawab.....	31
3. Status Kesehatan Saat Ini .....	32
4. Pola Kebiasaan Sehari-hari .....	33
5. Istirahat dan Tidur .....	34
6. Kebiasaan Mengisi Waktu Luang.....	34
7. Kebiasaan Yang Mempengaruhi Kesehatan .....	34
8. Pemeriksaan Fisik .....	34
9. Psikososial dan Spiritual.....	36
10. Pemeriksaan Penunjang.....	36
11. Terapi Medis .....	36
12. Pemeriksaan Khusus .....	36
B. Analisa Data .....	38
C. Diagnosa Keperawatan.....	39
D. Rencana Keperawatan.....	40
E. Implementasi dan Evaluasi.....	42
<b>BAB IV TEKNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISIS JURNAL.....</b>	<b>51</b>
A. Cara Mencari Jurnal .....	51
B. Resume Jurnal .....	51
1. Introduction.....	51
2. Methods.....	52
3. Result .....	53

4. Discussions.....	54
C. Rencana Aplikasi Jurnal Pada Kasus .....	55
1. Rencana Tindakan.....	55
2. Standar Operasional Prosedur.....	56
3. Bagaimana Observasi Dilakukan .....	57
4. Hasil Outcome Yang Dinilai.....	58
BAB V PEMBAHASAN DAN IMPLIKASI .....	59
A. Analisa Data Pengkajian .....	59
B. Hasil Analisa Implementasi Teknik Relaksasi Benson.....	62
C. Kekuatan dan Kelemahan Karya Ilmiah Akhir Ners .....	65
1. Kekuatan .....	65
2. Kelemahan.....	65
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN .....	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA .....	68
LAMPIRAN.....	71

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Pathway Gangguan Tidur.....	18
Gambar 3.1 : Genogram Ny. M .....	32
Gambar 4.1 : Cara Pencarian Jurnal.....	51
Gambar 4.2 : Perubahan Nilai Kualitas Tidur.....	54

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 : Luaran dan Intervensi Keperawatan .....	25
Tabel 3.1 : Keterangan Genogram Ny.M.....	32
Tabel 3.2 : Analisa Data.....	38
Tabel 3.3 : Rencana Keperawatan.....	40
Tabel 3.4 : Implementasi dan Evaluasi Keperawatan .....	51
Tabel 4.1 : Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik Relaksasi Benson .....	56
Tabel 5.1 : Perbandingan PSQI sebelum dan sesudah intervensi .....	63

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Persetujuan Ujian

Lampiran 2 : Surat Informed Consent

Lampiran 3 : Surat Etik

Lampiran 4 : Hasil Pengkajian MMSE

Lampiran 5 : Hasil Pengkajian PSQI Sebelum Intervensi

Lampiran 6 : Hasil Pengkajian PSQI Setelah Intervensi

Lampiran 7 : SAP (Satuan Acara Penyuluhan) Manajemen Diet Hipertensi

Lampiran 8 : SAP (Satuan Acara Penyuluhan ) Kepatuhan Minum Obat

Lampiran 9 : Leaflet Manajemen Diet Hipertensi

Lampiran 10 : Leaflet Kepatuhan Minum Obat

Lampiran 11 : Lembar Bimbingan Dosen

Lampiran 12 : Surat Pernyataan Pengambilan Kasus

Lampiran 13 : Surat Ijin Pengambilan Kasus