

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
KUALITAS TIDUR: *LITERATURE REVIEW***

SKRIPSI



DISUSUN OLEH :

HAIRUNISA AGUSTINA

NIM.17111024110043

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2021

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap

Kualitas Tidur: *Literature Review*

SKRIPSI



Disusun Oleh :

Hairunisa Agustina

NIM.17111024110043

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2021

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hairunisa Agustina
NIM : 17111024110043
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Judul : Pengaruh Teknik Relakasi Benson Terhadap
Kualitas Tidur : *Literature Review*

Menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiiran saya sendiri. Semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Samarinda, 12 April 2021



Hairunisa Agustina
NIM.17111024110043

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS
TIDUR : *LITERATURE REVIEW*
SKIPSI

DISUSUN OLEH :

Halrunisa Agustina
NIM.17111024110043

Disetujui untuk diujikan
Pada tanggal 25 Juni 2021

Pembimbing



Ns. Taufik Septiawan, M.Kep
NIDN. 1111098802

Mengetahui,
Koordinator Mata Ajar Skripsi



Ns. Milkhatun, M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS
TIDUR : *LITERATURE REVIEW***

SKRIPSI

DISUSUN OLEH :

**Hairunisa Agustina
NIM.17111024110043**

Diseminarkan dan diujikan

Pada tanggal 02 Juli 2021

Penguji I



**Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep
NIDN. 1115017703**

Penguji II



**Ns. Taufik Septiawan, M.Kep
NIDN. 1111098802**

**Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan**



**Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep
NIDN. 1115017703**

MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan.
Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan),
kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.
Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.”
(Q.S Al-Insyirah, 6 – 8)

“Waktu adalah pedang. Jika kamu tidak memanfaatkannya dengan baik,
maka ia akan memanfaatkanmu.”
(HR. Muslim)

“Pendidikan merupakan senjata paling ampuh yang bisa kamu gunakan
untuk merubah dunia.”
(Nelson Mandela)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesehatan kepada penulis dan atas berkat rahmat, karunia serta ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan sala tidak lupa kita curahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan pengikutnya sampai akhir zaman.

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur : *Literature Review*” disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Sarjana Program Studi Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda tahun 2021.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan dan kurangnya pengetahuan yang penulis miliki, oleh sebab itu kritik dan saran yang penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi. Di dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada keluarga khususnya kedua Orang tua saya tercinta Bapak Chairil Anwar dan Ibu Maimunah serta kakak saya M. Syahid Ramadhan dan M. Sahid Ferdiansyah dan kepada Suami saya M. Mufti Fathkhul Mubin yang tidak henti-hentinya mendoakan saya serta

memberikan semangat untuk terus berjuang dan berusaha. Ucapan terima kasih ini tidak bisa saya ungkapkan dengan kata-kata yang indah, selain berdo'a kembali yang terbaik untuk kalian. Dan penulis berterima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Bapak Ghozali MH., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ibu Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Bapak Ns. Taufik Septiawan, M.Kep selaku Dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memotivasi saya dalam penyusunan skripsi.
5. Ibu Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep selaku Dosen Penguji yang telah meluangkan waktu untuk saya dalam penyusunan skripsi.
6. Ibu Ns. Milkhatun, M.Kep selaku Dosen Koordinator Mata Ajar Skripsi.
7. Terima kasih kepada sahabat seperjuangan Alfianisa Sholeha yang telah menjadi penyemangat dan menemani saya dalam keadaan suka duka kebersamaan dan kepedulian tentang pahitnya kehidupan.
8. Serta terima kasih kepada teman-teman S1 ilmu keperawatan Angkatan 2017 khususnya kelas A yang selalu saling menyemangati, membantu dan memotivasi satu sama lain agar kelak akan lulus bersama Aamiin.

Mungkin hanya ini yang dapat saya ungkapkan, semoga Allah SWT memberikan balasan yang baik bagi semua pihak yang sudah mendukung saya dalam pembuatan skripsi ini, kurang dan lebihnya dalam penulisan ini saya mohon maaf yang sebesar-besarnya.

Samarinda, 10 April 2021

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Hairunisa Agustina". The signature is stylized and includes a small symbol on the left side.

Hairunisa Agustina

NIM.17111024110043

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur: *Literature Review*

Hairunisa Agustina¹, Taufik Septiawan²

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Kalimantan timur
Jl. Ir. H. Juanda No 15, Samarinda

INTISARI

Latar Belakang: Gangguan kualitas tidur dapat disebabkan oleh beberapa faktor, melainkan ada beberapa faktor yaitu faktor lingkungan dimana kebisingan lingkungan apabila dibiarkan dapat menimbulkan morbiditas yang kemudian dapat mempengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur menjadi terganggu saat seseorang memiliki suatu penyakit yang menimbulkan rasa pusing/nyeri sehingga dapat membuat seseorang merasakan ketidaknyamanan fisik yang berakibat jumlah jam tidur menjadi berkurang.

Tujuan: Untuk membuktikan adanya pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur berdasarkan *literature review*.

Metode Penelitian: Pencarian jurnal menggunakan *Google Scholar/cendekia*, PUBMED. dengan tahun publikasi 2016-2021. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah “teknik relaksasi benson” (*Benson’s Relaxation Technique*) AND “kualitas tidur” (*Sleep Quality*) AND “teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur” (*Benson’s Relaxation Technique In Sleep Quality*) sehingga didapatkan 15 jurnal penelitian untuk di *review*.

Hasil penelitian: Hasil tinjauan pustaka dari 15 jurnal menganalisis efek teknik relaksasi Benson terhadap kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson berdampak pada peningkatan kualitas tidur.

Kesimpulan: Teknik relaksasi benson ialah salah satu pengobatan alternatif non farmakologis yang secara signifikan dapat meningkatkan kualitas tidur. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi benson berpengaruh terhadap kualitas tidur. Peneliti mengharapkan penelitian untuk lebih lanjut mendalami tentang teknik relaksasi benson terutama pada kualitas tidur.

Kata Kunci : Teknik Relaksasi Benson, Kualitas Tidur

¹ Mahasiswa program Studi Profesi Ners UMKT Kalimantan Timur, Indonesia

² DosenUMKT Kalimantan Timur, Indonesia

The Effect of Benson Relaxation Techniques on Sleep Quality: Literature Review

Hairunisa Agustina¹, Taufik Septiawan²

*Nursing Sciences Study Program, Faculty of Nursing Sciences
Universitas Muhammadiyah Kalimantan timur
Jl. Ir. H. Juanda No 15, Samarinda*

ABSTRACT

Background: *Sleep quality disorders can be caused by several factors, but there are several factors, namely environmental factors where environmental noise if left unchecked can cause morbidity which can then affect sleep quality. The quality of sleep becomes disturbed when a person has a disease that causes dizziness / pain so that it can make a person feel physical discomfort which results in the number of hours of sleep being reduced.*

Objective: *To prove the effect of the Benson Relaxation Technique on Sleep Quality based on a literature review.*

Methodology: *Journal search using Google Scholar/scholar, PUBMED. with the publication year 2016-2021. The keywords used in the search were "Benson's Relaxation Technique" AND "Sleep Quality" AND "Benson's Relaxation Technique In Sleep Quality", so that 15 research journals were obtained to study reviews.*

Study results: *The results of a literature review from 15 journals analyzed the effects of Benson's relaxation techniques on sleep quality. The results showed that Benson's relaxation therapy had an impact on improving sleep quality.*

Conclusion: *Benson's relaxation technique is one of the non-pharmacological alternative treatments that can significantly improve sleep quality. The results of the study concluded that the Benson relaxation technique had an effect on sleep quality. Researchers expect research to further explore Benson's relaxation techniques, especially on sleep quality.*

Keywords: *Benson Relaxation Technique, Sleep Quality*

¹ Mahasiswa program Studi Profesi Ners UMKT Kalimantan Timur, Indonesia

² DosenUMKT Kalimantan Timur, Indonesia

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
SURAT PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN UJI VALIDITAS	vi
MOTO.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	xi
ABSTRACT.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan.....	6
D. Manfaat.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Telaah Pustaka.....	9
1. Konsep Kualitas Tidur.....	9

2.	Teknik Relaksasi Benson.....	18
B.	Penelitian Terkait	30
C.	Kerangka Teori Penelitian.....	38
D.	Kerangka Konsep Penelitian.....	39
E.	Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODE PENELITIAN		40
A.	Jenis dan Rancangan Penelitian	40
B.	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	42
C.	Definisi Operasional.....	48
D.	Seleksi Studi dan Penelitian Kualitas.....	48
E.	Jalannya Penelitian.....	50
F.	Populasi dan Sampel.....	51
G.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		53
A.	Hasil Penelitian	53
B.	Pembahasan.....	85
BAB V PENUTUP.....		102
A.	Kesimpulan	102
B.	Saran	103
DAFTAR PUSTAKA.....		104
LAMPIRAN		109

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian	38
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian	39
Gambar 3.1 Flow Gram	49

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	17
Tabel 2.2 Perbandingan penelitian terkait	34
Tabel 3.1 kriteria inklusi dan eksklusi	43
Tabel 3.2 Appraisal Checklist	45
Tabel 4.1 Penilaian Skor RAC Ireseach Appraisal Checklist	55
Tabel 4.2 Analisis Data	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Peneliti	110
Lampiran 2 SOP Teknik Relaksasi Benson	111
Lampiran 3 Research appraisal Cheklist	114
Lampiran 4 Lembar Komsul	175
Lampiran 5 Hasil Uji Plagiarism	180