

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI TERAPI
RELAKSASI BENSON DAN *RELAKSASI OTOT
PROGRESIF* (ROP) TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA PASIEN HIPERTENSI**



SKRIPSI

DHEA MEILINDA

04021382126106

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2025

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI TERAPI
RELAKSASI BENSON DAN *RELAKSASI OTOT
PROGRESIF* (ROP) TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA PASIEN HIPERTENSI**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan Pada Universitas Sriwijaya**

**DHEA MEILINDA
04021382126106**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

FAKULTAS KEDOKTERAN

BAGIAN KEPERAWATAN

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : DHEA MEILINDA

NIM : 04021382126106

**JUDUL :PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI TERAPI
RELAKSASI BENSON DAN RELAKSASI OTOT
PROGRESIF (ROP) TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
PASIEN HIPERTENSI**

PEMBIMBING I

Khoirul Latifin, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 198710172019031010

(.....)

PEMBIMBING II

Zikran, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 199301232023211018

(.....)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

NAMA : DHEA MEILINDA
NIM : 04021382126106
**JUDUL : PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI TERAPI RELAKSASI
BENSON DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF (ROP)
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI**

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 10 Maret 2025 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 10 Maret 2025


Pembimbing I
Khoirul Latifin, S. Kep., Ns., M. Kep
NIP. 198710172019031010


(.....)


Pembimbing II
Zikran, S. Kep., Ns., M. Kep
NIP.199301232023211018


(.....)

Penguji I
Sigit Purwanto, S. Kep., Ns., M. Kes
NIP. 197504112002121002


(.....)


Penguji II
Mutia Nadra Maulida, S. Kep., Ns., M. Kep
NIP. 198910202019032021


(.....)

Mengetahui


Ketua Bagian Keperawatan

Hikayat, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197602202002122001

Koordinator Program Studi Keperawatan

Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198407012008122001

HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dhea Meilinda

Nim : 04021382126106

Judul : Pengaruh Pemberian Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Relaksasi Otot Progresif (ROP) Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi

Menyatakan skripsi saya merupakan hasil karya sendiri didampingi tim pembimbing dan bukan hasil penjiplakan/plagiat. Apabila ditemukan unsur penjiplakan/plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Sriwijaya sesuai aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.



Indralaya, 10 Maret 2025



Dhea Meilinda

04021382126106

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**Skripsi, Maret 2025
Dhea Meilinda**

Pengaruh Pemberian Kombinasi Terapi Relaksasi Benson Dan Relaksasi Otot Progresif (ROP) Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi

xvii + 135 halaman + 5 tabel+ 7 gambar+ 2 skema+ 14 lampiran

ABSTRAK

Banyak ditemukan penderita hipertensi yang mengalami permasalahan kualitas tidur. Pasien hipertensi biasanya mengalami gejala seperti pusing, nyeri kepala *obstructive sleep apnea* (OSA), dispnea, dan nokturia yang dapat mengganggu tidur dan berdampak pada buruknya kualitas tidur. Kualitas tidur pasien hipertensi juga akan dipengaruhi oleh lingkungan rawat inap seperti bising dan temperatur udara yang terlalu panas atau dingin. Sebagai seorang perawat penting untuk mempertimbangkan terapi komplementer guna untuk mengurangi efek samping terapi medis yang diterima pasien, serta dapat dilakukan secara independen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi terapi relaksai benson dan Relaksasi Otot Progresif (ROP) terhadap kualitas tidur penderita hipertensi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain pre ekperimental dengan *One Group Pretest Posttest*. Sampel penelitian ini berjumlah 32 responden dipilih dengan menggunakan jenis *non probability sampling* dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Setiap responden diberikan intervensi selama 3 kali dengan durasi 30-40 menit setiap malam sebelum tidur. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data dilakukan dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ dan nilai $r = 0,80$ (0,80-1,00), maka terdapat pengaruh yang sangat signifikan terhadap kombinasi terapi relaksasi benson dan terapi ROP terhadap kualitas tidur. Kedua terapi ini dapat saling berpengaruh karena memiliki tujuan yang sama, yaitu untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Kualitas tidur, Terapi Relaksai Benson, Terapi Relaksai Otot Progresif (ROP)

Daftar Pustaka : 120 (2012-2024)

**UNIVERSITY OF SRIWIJAYA
MEDICAL SCHOOL
NURSING DEPARTMENT
NURSING STUDY PROGRAM**

**Thesis, March 2025
Dhea Meilinda**

The Effect of Combination of Benson Relaxation Therapy and Progressive Muscle Relaxation (PMR) on Sleep Quality in Hypertension Patients

xvii + 135 pages + 5 tables + 7 images + 2 schemes + 14 attachments

ABSTRACT

Many are found hypertension patients who experience sleep quality problems. Hypertensive patients usually experience symptoms such as dizziness, obstructive sleep apnea (OSA) headaches, dyspnea, and nocturia which can interfere with sleep and have an impact on poor sleep quality. The sleep quality of hypertensive patients will also be influenced by the inpatient environment such as noise and air temperatures that are too hot or cold. As a nurse, it is important to consider complementary therapies in order to reduce the side effects of medical therapy received by patients, and can be done independently. This study aims to determine the influence of providing the combination of Benson relaxation therapy and Progressive Muscle Relaxation (PMR) on the sleep quality of hypertensive patients. This study is a quantitative study using a pre-experimental design with One Group Pretest Posttest. The sample of this study was 32 respondents selected using a non-probability sampling type using a purposive sampling technique. Each respondent was given intervention for 3 times with a duration of 30-40 minutes every night before going to bed. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data analysis was carried out using the Wilcoxon Signed Rank Test with an interpretation of the value ($\alpha = 0.05$). The results showed a p -value = $0.000 < 0.05$, with an r value of 0.80 which stated that the relationship was very influential because the value showed a very strong influence between the variables. These two therapies can influence each other because they have the same goal was to improve sleep quality in hypertensive patients.

Keywords : Hypertension, Sleep quality, Benson Relaxation Therapy, Progressive Muscle Relaxation Therapy (PMR)

Bibliography : 120 (2012-2024)

KATA PENGANTAR

Dengan rasa puji syukur yang mendalam kepada Allah SWT yang maha pengasih dan penyayang, peneliti bersyukur dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian Kombinasi Terapi Relaksasi Benson Dan Relaksasi Otot Progresif (ROP) Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi”. Perjalanan menyusun proposal ini tidaklah mudah dan peneliti sadar masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki. Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bimbingan, pengarahan dan bantuan dari semua pihak sehingga proposal ini bisa diselesaikan tepat pada waktunya. Untuk itu penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Hikayati, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
2. Khoirul Latifin, S. Kep., Ners., M. Kep selaku Pembimbing I yang telah memberikan banyak waktu, bimbingan, arahan, dukungan, juga saran selama menyusun proposal penelitian.
3. Zikran, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu, bimbingan, arahan, dukungan, juga saran selama menyusun proposal penelitian.
4. Sigit Purwanto, S. Kep., Ns., M. Kes selaku Penguji 1 yang telah memberikan kritik dan saran kepada penulis
5. Mutia Nadra Maulida, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Penguji 2 yang telah memberikan kritik dan saran kepada penulis
6. Seluruh dosen dan staff tata usaha PSIK FK UNSRI yang telah banyak memberikan bantuan dan kemudahan dalam mengurus administrasi selama penyusunan skripsi.
7. Kedua orangtua serta adik dan keluarga yang selalu mendoakan dan menjadi support system bagi peneliti dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
8. Teman-teman yang telah menghibur, membantu, dan memberikan dukungan serta bantuan dalam proses penyusunan proposal penelitian ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan proposal penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu.
10. Tak lupa, peneliti juga ingin mengucapkan terimakasih kepada RSUD Siti

Fatimah Provinsi Sumatera Selatan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di rumah sakit tersebut.

Dengan penuh rasa rendah hati, peneliti menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam perjalanan ini. Peneliti berharap semoga proposal penelitian ini memberikan manfaat bagi peneliti maupun pembaca. Aamiin

Indralaya, 10 Maret 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dhea Meilinda', with a horizontal line drawn underneath the name.

Dhea Meilinda

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur ku panjatkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat taufiq, hidayah, dan inayah-Nya kepada penulis beserta keluarga dan seluruh saudara, yang telah memungkinkan penyelesaian skripsi ini tepat pada waktunya. Dengan segenap rasa sayangku, skripsi ini saya persembahkan untuk semua orang yang berarti dalam kehidupanku:

♥ Kedua orang tua yang tersayang ayah dan bunda, cinta pertama dan panutanku bapak Buana Jaya Putra, SE dan pintu surgaku, ibu Ermawati, terimakasih tak terhingga yang selalu mendoakan, memberikan semangat, cinta, dukungan, kasih sayang, dan pengorbanan yang tiada henti selama perjalanan membantu Dhea dalam menyelesaikan perkuliahan ini. Skripsi ini adalah bukti cinta dan rasa terimakasih ku yang tak terhingga kepada kalian, yang menjadi tiang yang teguh dan tumpuan dalam hidupku. Semoga suatu saat Dhea bisa membuat ayah dan bunda bangga dan bahagia dari hasil kerja keras Dhea nanti. Aamiin.

♥ Adekku tercinta, Kurnia Ramadhan, terimakasih telah memberikan dukungan dan semangat serta meluangkan waktunya untuk menjadi tempat dan pendengar terbaik cacak sampai akhirnya cacak dapat menyelesaikan skripsi ini.

♥ Kepada kakek dan nenek tersayang bernama Basyuni, Cikyun dan H.Jauhari, alm Hj. Rumiati, terimakasih atas doa, dukungan dan semangat yang telah diberikan sehingga Dhea dapat menyelesaikan skripsi ini.

♥ Kepada om dan tante serta wak saya yang (berada di Palembang Masdalena, AM. Keb. SST, Marsudin, Kodrisatria, septi), (berada di Muaradua Alm H. Masdalehan, Hermaladewi, Dahirin, Dewi Sartika, Jalimin, Sri Hidayati, Sub) terimakasih juga atas doa, dukungan dan semangat yang telah diberikan sehingga dhea dapat menyelesaikan skripsi ini.

♥ Kepada para kakak dan adik sepupu tersayang saya Pitria Maheda, Aldi Febriansyah, Lida, M. Jody Pratama, Jeny Yolanda, Putri Sabrina, Diana, Oka Saputra, Salsa, Rico Saputra, Moza, Kholik, Messa. Terimakasih telah memberikan semangat serta selalu menghiburku dengan canda tawa serta tingkah laku kalian yang lucu ditengah-tengah kepusingan dalam menyusun skripsi ini. Semoga kelak nanti kita semua menjadi orang-orang sukses dan berguna di masa depan, Aamiin.

♥ Untuk sahabatku serta teman seperjuanganku PRODUK MASYAALLAH: Adenisa Vanshelina R, Lilis Karina, Hellen Aulia P, Tyas Rizkha Maharany, Nevi Ardesula Eka P, terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya selama ini serta suka duka yang kita lalui bersama selama ini dan semoga kelak suatu saat nanti kita menjadi orang yang sukses Aamiin. Serta Kepada teman-teman PSIK 2021 yang tidak bisa kusebutkan satu persatu.

♥ Untuk sahabat CEGIL M2 Dinda, Rara, Cindy, Ayu, Ana Terima kasih telah

menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, dan tawa. Perjalanan ini terasa lebih ringan karena kehadiran kalian. Semoga ikatan ini abadi, bahkan setelah lembar skripsi ini ditutup.

♥ Saya ucapkan terima kasih kepada pembimbing I dan II yang telah meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan bimbingan, arahan, masukan, dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini yaitu bapak Khoirul Latifin, S.Kep.,Ners., M.Kep dan bapak Zikran, S.Kep., Ns., M.Kep. Serta Dosen-dosen dan Staff tata usaha PSIK FK Unsri untuk segenap waktu dan ilmu yang bermanfaat yang telah diberikan kepada saya, semoga Allah membalas dengan kasih sayang dan RidhoNya disetiap langkah-langkah dan tarikan nafas bapak dan ibu, Aamiin Allahumma Aamiin.

♥ Untuk diriku sendiri, ternyata kamu bisa menyelesaikan perkuliahan yang berat ini. Selamat karena sudah mencapaian di tahan ini, ayo tetap semangat karena ini baru permulaan untuk mendapatkan ilmu dan gelar yang akan kamu sandang selamanya. Semoga kamu bisa menebarkan kebaikan untuk orang di sekitarmu, dan orang-orang yang membutuhkanmu. Aamiin.

♥ Terakhir untuk seseorang yang nantinya akan bersamaku menjadi pasangan hidupku yang belum diketahui orangnya siapa, ini sebagai suatu bentuk aku memproseskan dan menginvestasikan diri dalam hal ilmu, pemikiran dan wawasan agar saat bersama kamu aku bisa menyetarakan dari segi pemikiran, wawasan, dan susunan kehidupan nantinya.

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan ; sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."

~Q.S Al-Insyirah : 5-6~

"Jadilah seperti karang dilautan yang kuat walaupun terus dihantam ombak. Yakinlah Allah SWT takkan memberikan ujian diluar batas kemampuan umat-Nya. Selalu berpikiran positive dan yakinlah bahwa setiap tetes usaha akan selalu ada hasil yang akan kita dapat, Jangan menyerah dan tunjukkan bahwa kita bisa.

~Dhea Meilinda~

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dhea Meilinda

NIM : 04021382126106

Judul : Pengaruh Pemberian Kombinasi Terapi Relaksasi Benson Dan Relaksasi Otot Progresif (Rop) Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi

Memberikan izin kepada pembimbing dan Universitas Sriwijaya untuk mempublikasikan hasil penelitian saya untuk kepentingan akademik apabila dalam waktu 1 (satu) tahun untuk mempublikasikan karya penelitian saya. Terkait kasus ini saya setuju untuk menempatkan pembimbing sebagai penulis korespondensi (*Corresponding author*).

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.

Indralaya, 10 Maret 2025

A 4000 Rupiah Indonesian postage stamp is shown with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '4000', 'METER', 'TEMPER', and '40ALX31935 2292'.

Dhea Meilinda

04021382126106

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------|
| LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI | iii |
| HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS | iii |
| ABSTRAK | iv |
| ABSTRACT | v |
| KATA PENGANTAR | vii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | ix |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI | xi |
| DAFTAR ISI | xii |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR SKEMA | xvi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvii |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP | xviii |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah..... | 4 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 5 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 5 |
| 1.5 Ruang Lingkup | 6 |
| BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA | 7 |
| 2.1 Hipertensi | 7 |
| 2.1.1 Definisi Hipertensi | 7 |
| 2.1.2 Etiologi Hipertensi | 8 |
| 2.1.3 Patofisiologi Hipertensi..... | 10 |
| 2.1.4 Manifestasi Klinis Hipertensi | 11 |
| 2.1.5 Penatalaksanaan Hipertensi | 12 |
| 2.1.6 Komplikasi Hipertensi | 13 |
| 2.1.7 Faktor Resiko Hipertensi..... | 14 |
| 2.2 Konsep Dasar Kualitas Tidur | 16 |
| 2.2.1 Definisi Kualitas Tidur..... | 16 |
| 2.2.2 Tujuan Tidur..... | 17 |
| 2.2.3 Tips Tidur yang Baik | 18 |
| 2.2.4 Jenis-Jenis Tidur | 19 |
| 2.2.5 Fisiologi Tidur | 19 |
| 2.2.6 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur | 21 |
| 2.2.7 Hubungan Kualitas Tidur dengan Hipertensi | 23 |

| | | |
|-----------------------------|---|-----------|
| 2.2.8 | Kuesioner dalam Menentukan Kualitas Tidur | 24 |
| 2.3 | Terapi Relaksasi Benson | 25 |
| 2.3.1 | Definisi Relaksasi Benson..... | 25 |
| 2.3.2 | Manfaat Relaksasi Benson | 25 |
| 2.3.3 | Empat Elemen Dasar dalam Relaksasi Benson | 26 |
| 2.3.4 | Langkah Latihan Teknik Relaksasi Benson | 26 |
| 2.4 | Konsep Dasar Terapi Relaksasi Otot Progresif | 28 |
| 2.4.1 | Definisi Relaksasi Otot Progresif..... | 28 |
| 2.4.2 | Tujuan Relaksasi Otot Progresif | 29 |
| 2.4.3 | Indikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif..... | 29 |
| 2.4.4 | Kontra Indikasi dari Terapi Relaksasi Otot Progresif | 29 |
| 2.4.5 | Fisiologi Kontraksi dan Relaksasi Otot Progresif | 30 |
| 2.4.6 | Mekanisme Kerja Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur | 31 |
| 2.4.7 | Mekanisme Kerja Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah | 32 |
| 2.4.8 | Teknik Relaksasi Otot Progresif | 33 |
| 2.4.9 | Prosedur Kerja Relaksasi Otot Progresif..... | 34 |
| 2.5 | Penelitian Terkait..... | 39 |
| 2.6 | Kerangka Teori..... | 42 |
| BAB 3 | METODE PENELITIAN | 43 |
| 3.1 | Kerangka Konsep | 43 |
| 3.2 | Desain Penelitian | 44 |
| 3.3 | Hipotesis..... | 44 |
| 3.4 | Definisi Operasional | 45 |
| 3.5 | Populasi dan Sampel | 46 |
| 3.6 | Tempat Penelitian | 46 |
| 3.7 | Waktu Penelitian..... | 47 |
| 3.8 | Etika Penelitian..... | 47 |
| 3.9 | Alat Pengumpulan Data | 48 |
| 3.10 | Uji Validitas dan Reliabilitas..... | 52 |
| 3.11 | Prosedur Pengumpulan Data | 53 |
| 3.12 | Teknik Pengolahan dan Analisis Data..... | 57 |
| BAB 4 | HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 60 |
| 4.1 | Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... | 60 |
| 4.2 | Hasil Penelitian | 60 |
| 4.3 | Pembahasan Penelitian | 61 |
| 4.4 | Keterbatasan Penelitian..... | 68 |
| BAB 5 | KESIMPULAN DAN SARAN | 69 |
| 5.1 | Kesimpulan..... | 69 |
| 5.2 | Saran..... | 69 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 71 |
| LAMPIRAN | | 81 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3. 1 Bentuk Rancangan Penelitian | 44 |
| Tabel 3. 2 Definisi Operasional | 45 |
| Tabel 3. 3 Ukuran Koefisien Cronbach Alpha | 53 |
| Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi Terapi Relaksasi Benson Dan Terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) | 61 |
| Tabel 4.2 Perbedaan Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Intervensi Terapi Relaksasi Benson Dan Terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP)..... | 62 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2. 1 Gerakan mengepalkan tangan | 34 |
| Gambar 2. 2 Gerakan untuk tangan bagian belakang | 34 |
| Gambar 2. 3 Gerakan 3 otot-otot biceps | 35 |
| Gambar 2. 4 Gerakan untuk melatih otot bahu..... | 35 |
| Gambar 2. 5 Gerakan gerakan untuk otot-otot wajah..... | 36 |
| Gambar 2. 6 Gerakan merilekskan otot leher bagian depan dan belakang | 38 |
| Gambar 2. 7 Gerakan-gerakan untuk otot-otot bagian depan tubuh..... | 38 |

DAFTAR SKEMA

| | |
|--|----|
| Skema 2. 1 Kerangka Teori | 42 |
| Skema 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian..... | 43 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian | 1 |
| Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden | 2 |
| Lampiran 3 Kuesioner Kualitas Tidur | 3 |
| Lampiran 4 Surat Studi Pendahuluan | 6 |
| Lampiran 5 Surat Kode Etik Rsud Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan | 7 |
| Lampiran 6 Surat Izin Penelitian | 8 |
| Lampiran 7 Surat Selesai Penelitian | 9 |
| Lampiran 8 Informed Consent Pengambilan Data Di RSUD Siti Fatimah | 10 |
| Lampiran 9 Sertifikat Layak/ Lolos Kaji Etik Penelitian | 11 |
| Lampiran 10 Satuan Acara Pelaksanaan (Sap) | 12 |
| Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian..... | 21 |
| Lampiran 12 Lembar Konsultasi..... | 24 |
| Lampiran 13 Hasil Uji SPSS | 32 |
| Lampiran 14 Hasil Uji Plagiarisme..... | 34 |

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Biodata Diri

1. Nama : Dhea Meilinda
2. NIM : 04021382126106
3. Tempat, Tanggal Lahir : Palembang, 26 Mei 2003
4. Anak ke- : 1 dari 2 bersaudara
5. Nama Orang Tua
Ayah : Buana Jaya Putra, SE
Ibu : Ermawati
6. Nama Saudara : Kurnia Ramadhan
7. Alamat : Jl. Serasan Seandanan Talang Belidang
Muaradua, Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan
8. Agama : Islam
9. No.Telepon /HP : 081379183726
10. E-mail : dheameilinda2020@gmail.com



B. Riwayat Pendidikan

1. 2006 - 2008 : TK Prawnida Palembang
2. 2008 – 2015 : SD Negeri 01 Muaradua Oku Selatan
3. 2015 – 2018 : SMP Negeri 01 Muaradua Oku Selatan
4. 2018 – 2021 : SMA Negeri 01 Muaradua Oku Selatan
5. 2021 – 2025 : Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penderita hipertensi lebih sering mengalami gangguan tidur dari pada seseorang dengan tekanan darah normal, gangguan tidur ini terjadi karena penyakit hipertensi dapat menimbulkan gejala pusing, sakit kepala, sesak napas, dan nokturia (Nuraini, 2015 dalam Sakinah, et al., 2018). Selain itu, penderita hipertensi juga mengalami *Obstructive Sleep Apnea Syndrome* (ASAS), yaitu gangguan yang menimbulkan henti napas sementara saat tidur. Faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur adalah adanya suatu penyakit lain yang bisa berpengaruh terhadap kebutuhan tidur, penyakit tersebut dapat membuat kebutuhan tidur seseorang menjadi lebih besar, seperti seseorang yang mempunyai penyakit yang disebabkan karena adanya suatu infeksi, yang membutuhkan waktu yang lebih untuk mengatasi rasa letih yang dialami (Tamungku et al., 2020).

International Society of Hypertension (ISH) dalam arti lain juga hipertensi sebagai peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Nishida & Zimmet, 2018), dalam jurnal AMJ (*Aesculapius Medical Journal*) dari hasil penelitian yang dilakukan di puskesmas Denpasar dengan jumlah sampel 96 orang, maka didapatkan hasil bahwa 64% penderita hipertensi mengalami kualitas tidur yang buruk dari pada seseorang dengan tekanan darah normal. Jumlah penderita hipertensi di Indonesia juga terus mengalami peningkatan angka kejadian penyakit hipertensi di Sumatera Selatan paling banyak ditemui di Kota Palembang. Dari riset dinas kesehatan Provinsi Sumatera Selatan setiap tahun makin meningkat, yaitu pada tahun 2020 penderita hipertensi sebanyak 645.104, terus meningkat pada tahun 2021 berjumlah 987.295 dan pada tahun 2022 makin meningkat sebanyak 1.497.736. Jumlah penderita hipertensi di RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2023 dilihat dari rekam medis berjumlah 217

orang, serta yang mengalami gangguan tidur berjumlah kurang lebih 30 orang dalam setiap bulannya dan pada tahun 2024 terjadi peningkatan yaitu pada bulan Januari berjumlah 47 orang, bulan february berjumlah 54 orang, bulan maret berjumlah 72 orang, bulan april berjumlah 21 orang, bulan mei berjumlah 50 orang dan pada bulan juni dilakukan studi pendahuluan kepada pasien hipertensi dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa pasien hipertensi tersebut rata-rata mengalami gangguan tidur.

Gangguan tidur bisa terjadi pada pasien hipertensi karena kualitas tidur yang buruk dapat mengubah hormon stress kortisol dan system saraf simpatik, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Adapun penelitian (Anggarwal 2018) mengatakan bahwa tidur yang ≥ 7 jam/malam pada seseorang merupakan kualitas tidur yang buruk yang dapat berpotensi terhadap kenaikan tekanan darah. Akan tetapi jika terjadi gangguan-gangguan ketika tidur maka akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang, ketika kualitas tidur tidak terpenuhi maka akan mengakibatkan terjadinya ketegangan fisik, sehingga dapat mempengaruhi kenaikan tekanan darah karena kerja jantung yang meningkat. Hipertensi menyebabkan dampak yang dapat menimbulkan penyakit lain seperti gagal ginjal, stroke, gagal jantung, dan kerusakan pada mata. Hasil penelitian jurnal pengabdian masyarakat tentang edukasi insomnia pada penderita hipertensi didapatkan hasil bahwa upaya untuk mengatasi insomnia dengan cara pemijatan refleksi, teknik relaksasi, mengubah jadwal tidur/bangun, minum susu sebelum tidur dan menghindari kebiasaan tidur siang, tetapi dari hasil penelitian tersebut belum optimal (Laili, N. & Muasaroh, B. 2023). Oleh karena itu dibutuhkan penanganan atau penatalaksanaan khusus untuk bisa mengatasi hal tersebut.

Kualitas tidur yang buruk dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan menggunakan obat tidur, tetapi apabila dikonsumsi dalam jangka panjang akan berdampak buruk dan menimbulkan ketergantungan, sedangkan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan adalah dengan cara modifikasi gaya

hidup, pengurangan berat badan, modifikasi diet lemak, olahraga, pembatasan alkohol, menghentikan kebiasaan merokok, dan teknik relaksasi. Terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk penderita hipertensi yaitu dengan menggunakan terapi relaksasi benson (Candra et al., 2019 dan Maharianingsih et al., 2020).

Terapi relaksasi benson salah satu terapi non farmakologi yang menggunakan metode relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Teknik relaksasi benson berfokus pada kata ataupun kalimat dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam, dengan menarik nafas dalam akan memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO₂) dan pada saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia). Terapi Benson merupakan teknik pengobatan yang digunakan pihak rumah sakit pada pasien yang mengalami nyeri atau kecemasan, terapi yang ditemukan oleh Dr. Herbert Benson ini dinilai mampu menurunkan tingkat nyeri atau tingkat kecemasan yang dialami pasien selama perawatan dirumah sakit serta dapat digunakan untuk mengatasi gangguan pola tidur (Green & Setyawati, 2005; Kusuma, 2014).

Kualitas tidur yang buruk juga dapat diatasi dengan Relaksasi Otot Progresif (ROP). Terapi ROP ini adalah salah satu dari banyaknya terapi non farmakologi yang bisa meningkatkan kualitas tidur karena dapat membuat perasaan yang nyaman dan rileks, Menurut (Mardius, 2017), kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan tidur, dan merasa rileks setelah bangun dari tidur, cara yang dapat digunakan untuk menanggulangi masalah tidur untuk meminimalisir adanya efek samping adalah dengan pengobatan non farmakologi, salah satunya dengan terapi relaksasi yaitu

terapi ROP (Tangah et al., 2018).

Terapi ROP ini merupakan terapi yang dapat membuat perasaan seseorang menjadi relaks dan tenang dengan memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan otot tersebut ketika melakukan relaksasi. Cara kerja dari relaksasi otot progresif ini yaitu berlawanan dengan sistem saraf simpatis sehingga dapat mencapai keadaan yang relaks dan tenang, perasaan tersebut akan diteruskan ke hipotalamus agar mendapatkan *corticotrophin realizing factor*. akan menstimulus kelenjar pituitari untuk meningkatkan hormon *endorphine enkephalin* dan *serotonin* sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang (Sunaringtyas et al., 2018). Terapi ROP dapat meningkatkan kualitas tidur karena terapi ini bertujuan untuk merilekskan otot, memproduksi hormon endorphin untuk membuat perasaan nyaman, serta dapat mengurangi nyeri, kecemasan, perasaan tegang, gelisah, ketegangan otot, mengatasi insomnia, menurunkan tekanan darah tinggi (Hipertensi), memperbaiki frekuensi jantung dan laju metabolik.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut dalam judul “pengaruh pemberian kombinasi terapi relaksasi benson dan ROP terhadap kualitas tidur pada pasien hipertensi” yang hasilnya dapat dimanfaatkan oleh tenaga kesehatan, masyarakat dan khususnya untuk peneliti sendiri dalam pengembangan pelayanan kesehatan.

1.2 Rumusan Masalah

Penyakit hipertensi menimbulkan gejala seperti nyeri kepala atau pusing sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman. Keadaan tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur karena penderita hipertensi kesulitan dalam memulai dan mempertahankan tidur. Kualitas tidur yang buruk akan berdampak serius pada perkembangan penyakit hipertensi. Terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk adalah terapi benson dan tererapi ROP. Berdasarkan uraian tersebut maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh pemberian

kombinasi terap relaksasi benson dan terapi ROP terhadap kualitas tidur pada pasien hipertensi??".

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi terapi relaksasi benson dan terapi ROP terhadap kualitas tidur pada pasien hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui kualitas tidur pada pasien hipertensi primer sebelum pemberian kombinasi terapi relaksasi benson dan ROP pada pasien hipertensi.
2. Mengetahui kualitas tidur pada pasien hipertensi primer sesudah pemberian kombinasi terapi relaksasi benson dan ROP pada pasien hipertensi.
3. Mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson dan ROP dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi primer.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Instansi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dan bahan masukan untuk perkuliahan keperawatan medikal bedah khususnya tentang terapi relaksasi benson dan terapi ROP dalam meningkatkan kualitas tidur pasien hipertensi.

1.4.2 Bagi Responden

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan, menginformasikan kepada responden mengenai pelaksanaan terapi relaksasi benson dan terapi ROP yang merupakan alternatif terapi non-farmakologi yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pasien hipertensi.

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber rujukan dan

informasi untuk penelitian selanjutnya terkait kualitas tidur penderita hipertensi dengan menggunakan metode atau terapi yang berbeda.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup penelitian keperawatan medikal bedah yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi terapi relaksasi benson dan terapi ROP terhadap kualitas tidur pada pasien hipertensi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni sampai Desember 2024 di RSUD Siti Fatimah Prov Sumsel, jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 217 dan pasien yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 35 orang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian *quasi experimental* dengan *One Group Pretest Posttest*. Pada penelitian ini mengukur kualitas tidur pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah dengan menggunakan kuesioner Pittsburgh *Sleep Quality Index* (PSQI) dalam pemberian intervensi kombinasi terapi relaksasi benson dan ROP.

DAFTAR PUSTAKA

- Artiyaningrum, B. (2018). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi tidak Terkendali pada Penderita yang Melakukan Pemeriksaan Rutin. *Jurnal Perspektif Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 12–20.
- Agus, P. A., Nur, W. P., & Komang (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 416-420.
- Ahmed, N. F. H., Alqahtani, A. S., & Albalawi. (2021). Diabetes in Adolescents and Children in Saudi Arabia: A Systematic review. *Archives Of Pharmacy Practice. Jurnal Keperawatan*, 12(1), 109– 114.
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Azhar, M. U. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192-199.
- Akbar, I., Putria, D.E., & Afriyanti, E. (2014). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Disminore pada Mahasiswa A 2021 Fakultas Keperawatan Unand. *Jurnal Ners Keperawatan*, 10 (1), 1-9.
- Alfi, W.N. & Yuliwar, R. (2018), Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pasien hipertensi, *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 18–26.
- Alwi, I (2016). Kriteria Empirik Dalam Menentukan Ukuran Sampel Pada Pengujian Hipotesis Statistika dan Analisis Butir. *Jurnal Formatif 2* (2), 140-148.
- Alza, S. H., Inayati, A., & Hasanah, U. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi di Ruang Bedah RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 561–567.
- Amanda, L., Yanuar, F. & Devianto, D. (2019). Faktor yang Mempengaruhi kualitas Tidur, *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 179–188.
- Amanda, Steffy Putri, Sri Rejeki, and Dwi Susilawati. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Perempuan Menopause." *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama* 8(2): 133-141.
- Anggraini, B. (2017). *Hubungan Antara Durasi Tidur Terhadap Tingkat Kebugaran Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Angkatan 2013*. Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta: Hasanah & Wahyudi.
- Anggarwal, N. (2018). The impact of sleep duration on blood pressure: A review. *Journal of Sleep Research*, 27(4), 123-130.

- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 416-425.
- Azwar, Saifuddin. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azizah, W., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. 2022. Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Implementation of Slow Deep Breathing on Blood Pressure in Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 607-616.
- Azizah, N., Hasanah, R., & Pakarti, S. (2022). The correlation between sleep quality and hypertension in adults. *Journal of Health Studies*, 18(1), 50-65.
- Basri, M., Rahmatia. S., Baharuddin, & Akbar. N. (2022). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(2), 455-456.
- Biahimo. (2021). "Faktor yang mempengaruhi gangguan tidur (insomnia) pada lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango." *Zaitun. Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9 (1) : 916-924.
- Bolon C. M. T. (2021). *Pendidikan dan Promosi Kesehatan*. Malang: UIM Press.
- Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213.
- Candra, M. D., Susilo, E., & Wulansari. (2019). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*.
- Cahyanti, L., & Febriyanto. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rsud Dr. Soeratto Gemolong Tahun 2018. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 6(1), 61–75.
- Carskadon, M. A., & Dement, W. C. (2011). *Normal Human Sleep: An Overview*. In M. H. Kryger, T. Roth, & W. C. Dement (Eds.), *Principles and Practice of Sleep Medicine* (5th ed., pp. 16-26). Elsevier Saunders.
- Carskadon, M. A., & Dement, W. C. (2019). *Normal Human Sleep: An Overview*. *Principles and Practice of Sleep Medicine*, 5, 16-26.
- Carey, R. M., & Padia, S. H. (2018). Role of the renin-angiotensin-aldosterone system and plasma volume in hypertension. *Hypertension*, 72(3), 220-230.
- Chung, K. F., et al. (2021). The Impact of Progressive Muscle Relaxion and Relaxion Response On Sleep Disturbances: A Randomized Controlled Study. *Sleep Medicine Review*, 5(10), 104-120

- Chung, H. Y., & Kuo, C.L. (2020). Effects Of Relaxation Training On Sleep Quality In People With Sleep Disorders. *Journal Of Sleep Research*, 29(2), 20-28.
- Desriyani, R., Wahyudi, J. T., & Suratun. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dengan Hipertensi Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang, *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(2), 88-89.
- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal kesehatan*, 10(1), 47-52.
- Ekarini, Ni Luh Putu, Heryati Heryati, and Raden Siti Maryam. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi." *Jurnal kesehatan* 10(1) : 47-52.
- Ernest, I. Z., & Putra M, M. D. (2023). The Use of Google Sites-based Electronic Modules in Science Learning Against Digital Literacy of Junior High School Students. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 12(2), 293–304.
- Eswarya, B., Putra, G. B. & Widarsa, I. K.T. (2023). Gambaran Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat. *Aesculapius Medical Journal*, 3(2), 240-246.
- Faslihatun. (2023). Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Kepala pada Subjek Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 5(2), 306-315.
- Fitriani, S., Nisa, A. U., & Novi. (2022) Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi: Study Kasus. *Nursing Care And Health Technology Journal (Nchat)*, (2)1, 71-77.
- Ghazali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Green & Setyawati. (2005). Seri Buku Kecil Terapi Alternatif. Yogyakarta: Yayasan Spiritia.
- Gultom, M. D., & Sudaryo, M. K. (2023). Hubungan Hipertensi dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronik di RSUD DR. Djasamen Saragih Kota Pematang Siantar Tahun 2020. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 8(1), 40-47
- Hardani, S., Auliya, N. H., & Andriani, H., R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta
- Haryani, W., & Setyobroto, I. (2022). *Etika Penelitian (1st ed.)*. Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Jakarta.
- Haryati, Siti, P.U., & Junuda. (2022) ."Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo: Factors Affecting

the Sleep Quality of Halu Oleo University Medical School Students." *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 5(2): 22-33.

- Hikmawati. (2017). *Metodologi Penelitian*. Depok: PT Rajagrafindo Persada
- Hutagalung, N. A., Marni, E., & Erianti, S. (2021). "Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru." *Jurnal Keperawatan Hang Tuah*, 2(1), 77-87.
- Indrasari. (2020). *Metodologi Penelitian: Teori dan Praktik*. SAGE Publications.
- Indrawati, N.B., (2012). Hubungan antara Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa Reguler Fakultas Ilmu Keperawatan. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia.
- Ilham, M., Armina, A., & Kadri, H. (2019). Efektivitas terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan hipertensi pada lansia. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 58-65.
- James, P. A., Oparil, S., Carter, B. L., et al. (2014). Evidence-based guideline for the management of high blood pressure in adults. *Journal of the American Medical Association*, 311(5), 507-520.
- Jerome, G. J., Fink, T., & Brady, T. (2022). Physical Activity Levels and Screen Time among Youth with Overweight/Obesity Using Mental Health Services. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2261.
- Junaidi & Amrullah. (2019). Hubungan Perilaku Merokok Sebelum Tidur Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Laki-Laki Di Dusun Bolor Sembe Desa Rarang Batas Tahun. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 8(2), 7-11.
- Khosi, H.A., & Supratman. (2024). Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(4), 128-234.
- Kusuma, A. K. H. (2014). Pengaruh Terapi Benson terhadap gangguan Pola Tidur Lansia Di Kelurahan Sumpiuh Kabupaten Banyumas. <http://repository.ump.ac.id/4838/>.
- Laili, N., & Muasaroh, B. (2023). Edukasi Penatalaksanaan Insomnia pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 16–22.
- Lidia S. (2015) *Gambaran Kualitas Tidur pada Penderita Stroke di Rumah Sakit dr. Moewardi Surakarta*. Skripsi. Universitas Indonesia : Program Studi Ilmu Keperawatan.
- Lilian. (2021). "Pengaruh Madu Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia." *Jurnal*

*Ilmiah Keperawatan Sai Betik*11(2) : 310-317.

- Malinda, D. A., & Wulandari, P. (2020). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Premenstrual Syndrome. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 106-107.
- Mardius. (2017). "Pelatihan Massage Di Komplek Perumahan Adinegoro Indah Kelurahan Batang Kabung, Kecamatan Koto Tengah, Kota Padang". *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2):108-13. <https://doi.org/10.30999/jpkm.v7i2.55>.
- Maria, T., A., & Ahmad. (2019). "Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi". *Jurnal Keperawatan*, 7(4) : 14-30.
- Maharianingsih, N. M., Iry, A. S. I., & Putri, D. W. B. (2020). Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. Ad-Dawaa, *Journal of Pharmaceutical Sciences*, 3(2), 72–82.
- Malau, M. J. 2019. *pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswi ners iv stikes santa elisabeth medan*. Skripsi. Medan : sekolah tinggi ilmu kesehatan santa elisabeth medan.
- Manurung, M. (2019). Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri post appendixotomy di RSUD Porsea. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 61-69.
- Margiyati, Margiyati, and Anggrai Putri Setyajati. "Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang." *Jurnal Keperawatan Sisthana* 8.1 (2023): 37-46.
- Mayang, P, Uswatun, H, & Ludiana. (2021). Penerapan Relaksasi Benson Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 540-546.
- Milayanti. (2022). *Hubungan kualitas tidur dengan kejadian astenopia pada pasien hipertensi pada masa pandemi Covid-19*. Diss. Sahid Surakarta.
- Moreno, C. R. C., Lowden, A., Vasconcelos, S., & Fernandes, G. (2021). "Environmental factors influencing sleep quality: A systematic review." *Journal of Sleep Research*, 30(2), e13122.
- Mubarak, M.A. (2016). *Fungsi Kognitif pada Pasien Stroke Rawat Jalan di Poliklinik Saraf RSUD DR. Muhammad Hoesin Palembang*. Palembang: Fakultas Ilmu Kedokteran, Program Dokter Umum. Universitas Sriwijaya. Skripsi.
- Mubarak, W. I. and Chayatin, N. (2014). *Ilmu kesehatan masyarakat: teori dan*

aplikasi , Jakarta: Salemba Medika, 393.

- Muh, Baharuddin, S., K., & Nur, A. (2022). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(2), 455–464.
- Muslih, M., & Rosyidah, R. (2020). *Statistika: Aplikasi di Dunia Kesehatan*. Sidoarjo: UMSIDA Press.
- Nasution, N.H., Diningsih, A. & Maulana, I. (2022). Pelatihan relaksasi otot progresif pada masyarakat di desa purwodadi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 1-2.
- Ndruru, E. M. H., Lase, L. N. D., Simanjuntak, N. V., Larosa, V. P. K., & Anggeria, E. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson dengan Perubahan Saturasi Oksigen Pada Pasien Tb Paru. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 1972-1982.
- Nindhy, O., B., Kepel, W & Silolonga (2018). Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *e-journal Keperawatan (e-Kp)*, 6(1), 2-6.
- Nishida, T., & Zimmet, P. (2018). Hypertension and it management in the Asia Pacific region. *Journal of Hypertension*, 36 (4), 706-715.
- Notoatmodjo S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Ciptas
- 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.
- Nurbeati, D. Z., Daniel, A. W., & Acep, L. R. (2024). Pelatihan Relaksasi Otot Progresif dan Benson pada Keluarga Lansia Tanggap Hipertensi di Kelurahan Linggasari Kabupaten Ciamis. *JPKMU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan Galuh*, 1(2), 141-144.
- Nurlina, Fatmawati, & Asri. (2022). Penyuluhan pemberian relaksasi otot progresif untuk mengatasi kecemasan masa pandemi covid-19 di desa taccorong kab. Bulukumba. *Jurnal Abdimas Panrita*, 3(1), 7-8.
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19.
- Nur Melizza., Himah. N., & Anggraini D.K (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo. *CHMK Nursing Scientific Journal*. 4(2). 213-218.

- Nungki . (2021). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif bagi pasien hipertensi dengan Kualitas Tidur Buruk. *Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(2), 4-6
- Prajayanti, E. D., & Sari, I. M. (2022). Pijat Kaki (Foot Massage) terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi. *Nursing Sciences Journal*, 6(1), 49-50.
- Pramana, I. D. B., & Harahap, H.S. (2020). Manfaat kualitas tidur yang baik dalam mencegah demensia pada lansia. *Lombok Medical Journal*, 1 (1), 49-52.
- Prihatini, K. & Rahmanti, N. A. (2021). Penerapan terapi relaksasi autogenic terhadap penurunan insomnia pada pasien hipertensi di kota semarang. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(3), 45-46.
- Putra, R.A.K (2019). *Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Kardiorespirasi Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta
- Putra I G. S. W. (2019). Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia, Universitas Wamadewa, 3(2), 30–38.
- Putri, M., S., Uswatun., H & Ludiana. (2021). "Penerapan Relaksasi Benson dan Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi". *Jurnal Cendikia Muda*, 8(2), 123-130.
- Putu, P., A., Nur, G., W., & Komang., K. (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 168-175.
- Rachmawati (2019). "Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Berdasarkan: Literature Review." *Journal of Nursing Practice and Science* 1.1:59-72.
- Roflin, E., & Pariyana (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Roflin, E. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Managemen.
- Rahayu, Sri Mulyati, Nur Intan Hayati, and Sandra Lantika Asih (2020). "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi." *Media Karya Kesehatan* 3(1) : 90-98
- Rohmah, W.K., & Santik, Y. D. P. (2020). Determinan Kualitas Tidur pada Santri di Pondok Pesantren. *Higeia journal of public health research and development*, 4(1), 649-652.

- Rohman (2022). *GAMBARAN KUALITAS TIDUR LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN BARAN SUKOANYAR RT. 06 RW. 07 PAKIS KABUPATEN MALANG* (Doctoral dissertation, ITSK RS dr. Soepraoen).
- Salakory, J., A. (2019). Suhan Keperawatan Pemberian Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wamlana Kecamatan Fena Leisela Kabupaten Buru. *Global Health Science*, 4(1), 88-100.
- Salakory, A. (2019). The impact of sleep quality on cardiovascular health. *Journal of Sleep Research*, 25(3), 112-125.
- Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., & Ayuningtias, K. (2021). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal UMJ*, 2(2), 55-56.
- Sari, P. M., Hasanah, U., & Ludiana. (2021). Penerapan Relaksasi Benson Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 540-541.
- Sartik, S., Tjekyan, R. S., & Zulkarnain, M. (2017). *Faktor Risiko dan Angka Kejadian Hipertensi pada Penduduk Kota Palembang Tahun 2015*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 91-98.
- Sakinah, P. R., Kosasih, C. E., & Sari, E. A. (2018). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi*. XIII(2), 46–52.
- Setyawan, D. A. (2022). *Statistika Kesehatan: Analisis Bivariat pada Hipotesis Penelitian*. Surakarta: Tahta Media Group.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta. Buku Sugiyono.pdf
- Sukartini. (2022) “Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan ITEKES Bali Di Masa Pandemi Covid-19”. *Institut Teknologi dan Kesehatan Bali*.
- Sukmawati, S. M. & Sandi, I. G. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal lingkungan dan pembangunan*, 3(2), 30-38.
- Sulistiyanti, C. (2012). Several factors related to quality of sleep on the students of the faculty of public health university of diponegoro in semarang, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280-281.
- Sunaringtyas, N., Ahmad, R., & Yusuf, T. (2018). The effect of sleep duration on blood pressure among adults. *Journal of Sleep and Health*, 10(2), 100-110
- Susanto, D. (2018). Penggunaan smartphone dan locus of control: Keterkaitannya dengan prestasi belajar, kualitas tidur dan subjective well-being. *Jurnal*

- Psikologi Sosial*, 16(2), 125-135.
- Shapiro, C.M. (2020). Meta Analysis of Relaxation Techniques foe insomnia. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 16(7), 1149-1157.
- Tamungku, A. E. T. et al. (2020). Faktor Resiko Hipertensi, *Jurnal Keperawatan*, 8(3), 88–92.
- Tangah, S., Ahmad, R., & Yusuf, T. (2018). The relationship between sleep quality and hypertension risk. *Journal of Health Studies*, 15(3), 45-60.
- Veronika A., Sialagan, E., & Sinabariba, M. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Lansia Di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi tahun 2021. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 17-28.
- Virginia., Dwi., Y., S., & Aulia. (2024). Hubungan Kecemasan dan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024. *Jurnal Multidisiplin Teknologi Dan Arsitektur*, 2(2), 6-12.
- Wahyu & Afniyar. (2018) "Efektifitas Relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pasien pasca Sectio Caesarea." *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 236-251.
- Wahyuningsih, S. 2019. *Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur penderita hipertensi di puskesmas pattopakang. Skripsi*. Makassar: Uin alauddin makassar.
- Williams, B., Mancia, G., Spiering, W., et al. (2018). 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. *European Heart Journal*, 39(33), 3021–3104.
- Wicaksana, W. (2019). Reliabilitas Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30-38.
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., et al. (2018). ACC/AHA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Hypertension*, 71(6), e13–e115.
- Wulantari, A.A.A. (2019). Pengantar konsep dasar keperawatan Jakarta: Salemba Medika.
- Yuniati, I. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 22(2), 80-90.
- Zainuddin, R., Ahmad, E, H., & Syahrini, S. (2022). Efektivitas Terapi Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah*

Kesehatan Sandi Husada, 11(1), 255-256