

# Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Pasien yang Menjalani Hemodialisis Rutin di Ruang Hemodialisis Rumah Sakit Umum Daerah Abdoel Wahab Sjahranie Samarinda = The Effect of Benson's Relaxation on Sleep Quality of Patients Undergoing Routine Hemodialysis in The Hemodialysis Room of A Regional General Hospital Abdoel Wahab Sjahranie Samarinda

Rasmiati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920528848&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Pasien yang menjalani hemodialisis akan mengalami beban gejala (syndrome burden) yang salah satunya adalah kesulitan tidur. Kondisi ini tentunya akan berpengaruh terhadap kualitas tidur pasien. Kejadian kualitas tidur yang buruk lebih tinggi ditemukan pada pasien yang menjalani hemodialisis dibandingkan dengan populasi umum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi Benson terhadap peningkatan kualitas tidur pasien hemodialisis. Penelitian ini merupakan quasi eksperimen pre dan post test desain with control group, yang melibatkan 44 orang responden. Selama 4 minggu kelompok intervensi mendapatkan intervensi relaksasi Benson dan pada kelompok kontrol mendapatkan intervensi standar. Kualitas tidur dinilai sebelum dan setelah pemberian intervensi menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Indeks. Hasil pengukuran diperoleh nilai median skor kualitas tidur pada kelompok intervensi setelah pemberian relaksasi Benson adalah 4, sedangkan pada kelompok kontrol setelah pemberian intervensi standar adalah 10. Hal ini berarti terdapat pengaruh pemberian relaksasi Benson terhadap skor global kualitas tidur pada kelompok intervensi dibandingkan dengan skor global kualitas tidur pada kelompok kontrol (p value 0,000, = 0,05). Dengan demikian, relaksasi Benson secara klinis dan statistik memberikan pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur pasien. Relaksasi Benson diharapkan dapat menjadi salah satu pilihan terapi komplementer keperawatan dalam meningkatkan kualitas tidur pasien yang menjalani hemodialisis rutin.

.....Burden of symptoms will be experienced by patients undergoing hemodialysis, which one of them is difficulty of sleeping. This condition affect on the quality of the patient's sleep. The incidence of poor quality of sleep among hemodialysis patients are higher than general population. This study aims to determine the effect of Benson's relaxation on improving the quality of sleep of HD patients. This study was a quasi-experimental pre-test and post-test design with control group, which involved 44 respondents. The intervention was conducted for 4 weeks, where the intervention group received Benson's relaxation and the control group received standard intervention. Sleep quality assessed before and after providing the intervention using the Pittsburgh Sleep Quality Index instrument. The measurement results obtained that the median score of sleep quality in the intervention group after giving Benson relaxation was 4, while in the control group was 10. This means that there is an effect of giving Benson relaxation on the global score of sleep quality in the intervention group compared to the global score of sleep quality in the control group (p value of 0.000, = 0,05). It can be concluded that Benson's relaxation has clinically and statistically effect on increasing the patient's sleep quality. Expectedly, Benson's relaxation can be used as a complementary nursing therapy to overcome problems related to sleep quality in patients undergoing hemodialysis.