

ABSTRAK

Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari. Adelia Novalina (2022). Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Malang. Dosen Pembimbing Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom, dan Tri Cahyo Sepdianto, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.MB.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Hipertensi, Lansia, Relaksasi Benson.

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab kematian primer di dunia. Pasien dengan hipertensi umumnya mempunyai kualitas tidur yang buruk, jika pasien hipertensi memiliki kualitas tidur yang buruk maka akan mempengaruhi tekanan darah pasien. Terapi relaksasi benson bisa dijadikan metode penatalaksanaan non farmakologis bertujuan untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur dan membantu meningkatkan kualitas tidur lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi relaksasi benson terhadap gangguan pola tidur lansia dengan hipertensi. Desain penelitian *quasy eksperimental* dengan pendekatan *pre-test post-test design with control group*. Metode pengambilan Sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan 30 responden sebagai sampel. Analisis yang digunakan dalam penelitian adalah univariate dan bivariate dengan menggunakan *Uji Wilcoxon* . Hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, dengan hasil signifikan 0,001. Yang artinya H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan pada kelompok intervensi ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap gangguan pola tidur lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan variabel lain atau faktor lain yang dihubungkan dengan teknik relaksasi benson.