

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI *BENSON* TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI
SMA NEGERI 4 BITUNG**

SKRIPSI

GEBY VEREN M. LADI

22161017



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO
2024**

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI *BENSON* TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI
SMA NEGERI 4 BITUNG**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan Pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Katolik De La Salle Manado**

GEBY VEREN M. LADI

22161017



PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE

MANADO

2024

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI BENSON
TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA
DI SMA NEGERI 4 BITUNG

Nama : Geby Veren M. Ladi
NIM : 22161017
Fakultas : Keperawatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyetujui,
Manado, 08 Juli 2024

Pembimbing I

Pembimbing II



Wahyuni Langelo, B.S.N., M.Kes.



Cindi T. M. Oroh, S.Kep., Ns., M.Kep.

MENGETAHUI,

Dekan Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle Manado

Ketua Program Studi Fakultas
Keperawatan Unika De La Salle
Manado



Wahyuni Langelo, B.S.N., M.Kes.



Helly Budiawan, S.Kep., Ns., M.Kes.

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI BENSON
TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA
DI SMA NEGERI 4 BITUNG**

Yang disusun dan diajukan oleh:

**GEBY VEREN M. LADI
22161017**

Telah dipertahankan di depan TIM penguji proposal
pada tanggal 08 Juli 2024
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

TIM PENGUJI

Dosen Penguji 1 :  (Johanis Kerangan, S.Kep.,Ns.,M.Kep.)

Dosen Penguji 2 :  (Wahyuni Langelo, B.S.N., M.Kes.)

Dosen Penguji 3 :  (Cindi T. M. Oroh, S.Kep., Ns., M.Kep.)

MENGETAHUI,

Dekan Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle Manado

Ketua Program Studi Fakultas
Keperawatan Unika De La Salle
Manado




Wahyuni Langelo, B.S.N., M.Kes.



Helly Budiawan, S.Kep., Ns., M.Kes.

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, di dalam naskah Skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik dari suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata didalam naskah Skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur Plagiasi, saya bersedia Skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (SARJANA) dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Manado, 8 Juli 2024

Mahasiswi,



Nama	: Geby Veren M. Ladi
NIM	: 22161017
PS	: Sarjana Keperawatan
Program Studi	: Ilmu Keperawatan
Fakultas	: Keperawatan UDLSM

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yesus Kristus, karena atas berkat, kasih dan penyertaan-Nya sehingga proposal saya yang berjudul “Efektivitas Terapi Relaksasi *Benson* Terhadap Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 4 Bitung” dapat terselesaikan dengan baik.

Dalam penyusunan proposal ini, penulis banyak memperoleh bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih dengan hormat kepada :

1. Prof. Dr. Johanis Ohoitumur, selaku Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado.
2. Wahyuni Langelo, BSN, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado dan selaku juga pembimbing I yang telah banyak memberikan petunjuk, bantuan serta bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Natalia Rakinaung, S.Kep.,Ns., MNS. sebagai Wakil Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado, yang telah memberikan semangat serta motivasi yang membangun kepada peneliti selama mengikuti pendidikan.
4. Helly Budiawan, S.Kep.,Ns.,M.Kes. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan juga sebagai Pembimbing Akademik (PA) yang selalu membimbing dan memberikan motivasi kepada penulis selama menjalani pendidikan di Universitas Katolik De La Salle Manado.
5. Cindi T.M Oroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku pembimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dengan sabar dan perhatian selama menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan dan keterampilan selama penulis mengikuti pendidikan.
7. Kepala Sekolah, guru-guru dan staf sekolah SMA Negeri 4 Bitung yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.

8. Teristimewa buat Papa Devis (alm), Mama Darsipah, Kakak Yuni, dan Adik Jesicca yang senantiasa mendoakan dan memberi semangat serta dukungan material dan moril kepada penulis selama menjalani pendidikan dan menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman seangkatan 2021/2022, khususnya teman ekstensi yang selalu memberikan semangat selama proses perkuliahan bahkan sampai pada tahap penyusunan proposal ini.
10. Saya juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu atas bantuan dan doa kepada penulis selama penyusunan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan masukan dan saran untuk memperbaiki proposal ini. Semoga Tuhan Yesus memberkati kita semua.

Manado, 8 Juli 2024

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Cover	ii
Halaman Persetujuan Skripsi	iii
Halaman Pengesahan Skripsi	iv
Lembar Persetujuan Skripsi	v
Kata Pengantar	vi
Abstrak	viii
<i>Abstract</i>	ix
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Bagan	xiv
Daftar Lampiran	xv
Daftar Singkatan	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Pertanyaan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.4. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. Remaja	6
2.2. Kualitas Tidur	10
2.3. Terapi Relaksasi Benson	19
2.4. Intervensi Yang Digunakan	23
2.5. Penelitian Terkait	24
2.6. Aplikasi Teori Keperawatan Dorothea Orem	26
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	30
3.1. Kerangka Konsep	30
3.2. Hipotesis	32
3.3. Definisi Operasional	32

BAB IV METODE PENELITIAN	34
4.1. Desain Penelitian	34
4.2. Tempat dan Waktu Penelitian	34
4.3. Populasi dan Sampel Penelitian	35
4.4. Instrumen Penelitian	36
4.5. Pengumpulan Data	37
4.6. Analisa Data	39
4.7. Etika Penelitian	41
BAB V HASIL PENELITIAN	43
5.1. Hasil Karakteristik Demografi Responden	44
5.2. Hasil Univariat	44
5.3. Hasil Analisis Bivariat	47
BAB VI PEMBAHASAN	48
6.1. Kualitas Tidur Sebelum Melakukan Terapi Relaksasi <i>Benson</i>	48
6.2. Kualitas Tidur Sesudah Melakukan Terapi Relaksasi <i>Benson</i>	49
6.3. Efektivitas Terapi Relaksasi <i>Benson</i> Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 4 Bitung	51
BAB VII PENUTUP	54
7.1. Kesimpulan	54
7.2. Saran	54
Daftar Pustaka	56
Lampiran	62

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1.	Penelitian Terkait	24
Tabel 3.1.	Definisi Operasional	33
Tabel 5.1.	Gambaran Karakteristik Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin di SMA Negeri 4 Bitung Tahun 2024	43
Tabel 5.2.1.	Hasil Kuesioner Kualitas Tidur Remaja Sebelum dan Sesudah Melakukan Terapi Relaksasi <i>Benson</i> di SMA Negeri 4 Bitung	43
Tabel 5.2.2.	<i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kualitas Tidur Remaja di SMA Negeri 4 Bitung	45
Tabel 5.3.	Hasil Bivariat	46

UKADLSM

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Tidur Normal	12
Gambar 2.2 Model Kerangka Konsep Dorothea Orem	28
Gambar 3.1 Kerangka Penelitian	30
Gambar 4.1 Desain Penelitian	34

UKADLSM

DAFTAR BAGAN

Bagan 4.1 Alur Pengambilan Data

37

UKADLSM

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Curriculum Vitae*
- Lampiran 2. *Informed Consent*
- Lampiran 3. Kuesioner
- Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 5. Survey Data Awal
- Lampiran 6. Lembar Persetujuan Ujian Proposal
- Lampiran 7. Lembar Revisi Proposal
- Lampiran 8. Lembar Persetujuan Penelitian
- Lampiran 9. Surat Permohonan Izin Pengumpulan Data Penelitian
- Lampiran 10. Surat Keterangan Selesai Dari Tempat Penelitian
- Lampiran 11. Surat Izin Persetujuan Ujian Skripsi
- Lampiran 12. Lembar Revisi Skripsi
- Lampiran 13. Master Tabel
- Lampiran 14. Hasil Uji Univariat
- Lampiran 15. Hasil Uji Bivariat
- Lampiran 16. Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing I
- Lampiran 17. Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing II

DAFTAR SINGKATAN

BSR	: <i>Bar Synchronizing Regions</i>
EEG	: <i>Electroencephalogram</i>
EMG	: <i>Electromyography</i>
EOG	: <i>Electrooculography</i>
GERMAS	: Gerakan Masyarakat
KEMENKES	: Kementerian Kesehatan
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
OSIS	: Organisasi Siswa Intra Sekolah
POLTEKKES	: Politeknik Kesehatan
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SEFT	: <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SPSS	: <i>Statistical Package For The Social Sciences</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
UKS	: Unit Kesehatan Sekolah

UKADLSM