

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

Ladi, Geby¹, Langelo, Wahyuny², Oroh, Cindi³.

Universitas Katolik De La Salle Manado

Email : ladigabby@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Tidur yang berkualitas dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental. Akibat dari kualitas tidur buruk pada remaja adalah berkurangnya kemampuan berpikir dan konsentrasi akademik. Terapi relaksasi *benson* adalah salah satu terapi alternatif yang menggabungkan teknik pernafasan dan kepercayaan spiritual untuk meningkatkan kualitas tidur.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terapi relaksasi *benson* efektif terhadap kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 4 Bitung.

Metode : Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan pra-eksperimen dengan desain *one group pre and posttest design*. Teknik yang digunakan pada penelitian ini yaitu *non probability* yaitu *purposive sampling* untuk menentukan sampel. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa SMA Negeri 4 Bitung dengan jumlah populasi yaitu 161 siswa, dengan jumlah sampel yaitu 46 siswa. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) untuk mengukur kualitas tidur.

Hasil : Hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*, menunjukkan adanya penurunan nilai *pretest* ke *posttest*, yang dibuktikan dengan nilai *mean rank* dari 23.50 ke 0. Hal ini diperkuat dengan nilai Z sebesar -5.935 dan nilai *p* sebesar 0.000 (*p-value* < 0.05).

Kesimpulan : Ada perbedaan yang signifikan terhadap kualitas tidur remaja sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi *benson*. Dimana *H₀* ditolak dan *H_a* diterima. Hal ini membuktikan bahwa terapi relaksasi *benson* dapat meningkatkan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 4 Bitung.

Kata Kunci : Kualitas Tidur; Terapi Relaksasi *Benson*; Tidur

Kepustakaan : 53 (2021-2024)

**THE EFFECTIVENESS OF BENSON RELAXATION THERAPY
ON THE SLEEP QUALITY OF ADOLESCENTS
AT SMA NEGERI 4 BITUNG**

Ladi, Geby¹, Langelo, Wahyuny², Oroh, Cindi³.
De La Salle Catholic University Manado
Email : ladigabby@gmail.com

Abstract

Background : Quality sleep plays an essential role in maintaining both physical and mental health. Poor sleep quality among adolescents can lead to decreased cognitive performance and reduced academic concentration. Benson relaxation therapy is an alternative therapeutic approach that combines breathing techniques with spiritual affirmation to enhance sleep quality.

Objective : This study aimed to determine the effectiveness of Benson relaxation therapy on the sleep quality of adolescents at SMA Negeri 4 Bitung.

Method : This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sampling technique applied was non-probability purposive sampling. The study population included all students of SMA Negeri 4 Bitung, totaling 161 students, with a final sample of 46 respondents. The research instrument employed was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to assess the sleep quality.

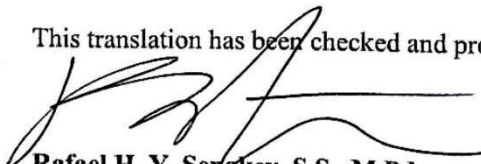
Results : Data analysis using the Wilcoxon test showed a decrease in the mean rank score from 23.50 (pretest) to 0 (posttest). This was supported by a Z-value of -5.935 and a p-value of 0.000 ($p < 0.05$).

Conclusion : There was a significant difference in adolescents' sleep quality before and after the application of Benson relaxation therapy. Thus, H_0 was rejected and H_a was accepted, indicating that Benson relaxation therapy effectively improved the sleep quality of adolescents at SMA Negeri 4 Bitung.

Keywords : Sleep Quality; Benson Relaxation Therapy; Sleep

References : 53 (2021–2024)

This translation has been checked and proven accurate



Rafael H. Y. Sengkey, S.S., M.Pd.
*Head of Language Development Office
Universitas Katolik De La Salle Manado*

UKADLSM