

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS**
Oktober 2014

Nama : Elsa Hazila
BP : 1010322046

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skor Kualitas Tidur Pasien yang
Mendapatkan Terapi Hemodialisis di Unit Hemodialisis
RSUP Dr. M. Djamil Padang

ABSTRAK

Pasien dengan uremia yang menjalani perawatan hemodialisis sering mengalami gangguan tidur sebanyak 50-80% pasien selama mendapatkan terapi hemodialisis. Gangguan tidur yang dialami oleh pasien yang menjalani hemodialisis dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti faktor biologis, faktor psikologis dan faktor dialisis. Teknik relaksasi benson merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap skor kualitas tidur pasien yang mendapatkan terapi hemodialisis. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperiment design* dengan *repeated measurement*. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* yang terdiri dari 20 orang responden yang berusia 29-66 tahun. Penelitian dilakukan selama 4 minggu dari 9 Juni – 13 Juli 2014. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Quality Index*) untuk mengetahui kualitas tidur pasien berupa latihan teknik relaksasi benson selama 10-20 menit, dua kali sehari. Pengukuran dilakukan sebanyak 5 kali yaitu *Pretest*, *Posttest* minggu I, II, III dan IV. Analisa statistik yang digunakan adalah uji Friedman. Berdasarkan statistik didapatkan nilai $p < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pasien yang mendapatkan terapi hemodialisis. Pemberian teknik relaksasi benson sebaiknya dilakukan minimal 3 minggu untuk meningkatkan kualitas tidur.

Kata kunci : Hemodialisis, teknik relaksasi, kualitas tidur, teknik relaksasi benson
Daftar Pustaka : 78 (1999-2013)

FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY
October 2014

Name : Elsa Hazila
BP : 1010322046

*The Effect of Benson Relaxation Technique Sleep Quality Score to the Patients
who Getting on Hemodialysis Treatment in Hemodialysis Unit
Hospital Dr. M. Jamil Padang*

ABSTRACT

Patients with uremia undergoing maintenance hemodialysis often experience sleep disturbances as much as 50-80% of patients during hemodialysis therapy. Sleep disturbances experienced by patients undergoing hemodialysis can be caused by various factors such as biological factors, psychological factors and factors of dialysis. Relaxation techniques benson is an attempt to focus attention on a focus by calling repetitive ritual sentences and eliminate disturbing thoughts. The purpose of this study was to observe the effect of relaxation techniques benson on sleep quality score for patients receiving hemodialysis therapy. The design study is a quasi experimental design with repeated measurement. Sampling technique with purposive sampling of 20 respondents were aged 29-66 years. The study was conducted for 4 weeks from 9 June to 13 July 2014. The data was collected using a questionnaire PSQI (Pittsburgh Quality Index) to determine the quality of sleep of patients in the form of relaxation techniques benson exercise for 10-20 minutes, twice a day. Measurements performed 5 times that pretest, posttest first week, second week, third and fourth week posttest. The statistical analysis used was Friedman test. Based on the statistical p value <0.05, which means that there are significant benson relaxation techniques on the quality of sleep of patients receiving hemodialysis therapy. Giving benson relaxation techniques should be performed at least 3 weeks to improve sleep quality.

Keywords : Hemodialysis, relaxation techniques, sleep quality, relaxation techniques benson

References : 78 (1999-2013)