

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi DIII Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

Maezaroh Afifah Saputri

202212123

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2025**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi DIII Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

Maezaroh Afifah Saputri

202212123

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya pada program studi DIII Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Tulis Ilmiah yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan plagiat atau penjiplak terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 09 Juli 2025

Yang Menyatakan



Maezaroh Afifah Saputri

202212123

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maezaroh Afifah Saputri

NIM : 202212123

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty- Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas Karya Tulis Ilmiah saya beserta perangkat di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 09 Juli 2025

Yang Menyatakan



Maezaroh Afifah Saputri

202212123

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan tugas akhir dengan judul :

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah Program Studi
DIII Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 03 Juli 2025

Pembimbing



(Zulfa Mahdiatur Rasyida, S.Kep.,Ns., M.Kep)

NIDN. 0722039205

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Keperawatan



(Tri Susilowati, S.Kep.,Ns., M.Kep)

NIDN. 0621018203

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang ujian Karya Tulis Ilmiah pada 09 Juli 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 09 Juli 2025

Mengesahkan, Penguji

1. Norman Wijaya Gati, S.Kep. Ns., M. Kep (.....)
NIDN. 0615018601
2. Fida' Husain, S.Kep. Ns., M. Kep (.....)
NIDN. 0623089302
3. Zulfa Mahdiatur Rasyida, S.Kep. Ns., M. Kep (.....)
NIDN. 0722039205

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Keperawatan


(Tri Susilowati, S.Kep.,Ns., M.Kep)
NIDN. 0621018203

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarrakatuh,

Segala puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. Yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul "Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi" dapat selesai pada waktunya.

Karya tulis ilmiah ini disusun dan diajukan untuk menyelesaikan Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Karya Tulis Ilmiah ini disusun dengan usaha peneliti serta dapat diselesaikan dengan baik karena doa, bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan banyak terimakasih yang setulusnya kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep. Ns, M.Kep., selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, SST, M.Keb., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Tri Susilowati, S.Kep. Ns, M.Kep., selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Zulfa Mahdiatur Rasyida, S.Kep. Ns, M.Kep., selaku dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah meluangkan banyak waktunya untuk membimbing, mengarahkan serta memberikan kesabaran, motivasi dan dukungannya selama penulis menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Norman Wijaya Gati, S. Kep. Ns, M.Kep., selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan masukan serta saran untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
6. Fida Husein, S. Kep. Ns, M.Kep., selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan masukan serta saran untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
7. Kedua orang tua paling berjasa dalam hidup saya, ayah dan ibu. Terimakasih atas kepercayaan yang telah diberikan kepada saya untuk melanjutkan pendidikan kuliah, serta cinta kasih, doa, motivasi, semangat dan nasihat yang diberikan selama ini kepada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

8. Ibu Siti selaku perwakilan Puskesmas Kedawung 2 yang telah membantu dan mengarahkan penulis selama melaksanakan penelitian.
9. Kedua responden Ny. Y dan Ny. S yang telah bersedia untuk meluangkan waktu dan tenaganya serta dengan terbuka untuk menjadi subjek dalam penelitian.
10. Kedua sahabat penulis dibangku perkuliahan yang selalu kebersamai selama ini yaitu Oktavia dan Fitri terimakasih selalu ada disaat penulis butuh bantuan atau kesulitan, dan pemberi semangat yang paling berharga sampai terselesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
11. Seluruh keluarga yang selalu mendukung dan memberikan semangat, serta doa kepada penulis.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, akan besar manfaatnya bila pembaca berkenan memberi saran dan kritik yang akan penulis gunakan untuk membangun dan memperbaiki pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini menjadi lebih baik kedepannya. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua serta generasi di masa yang akan datang. Akhir kata semoga Allah SWT memberikan kasih dan berkat yang berlimpah atas segala sesuatu yang telah dikerjakan penulis dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini. Aamiin Ya Rabbal Alamin.

Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarrakatuh.

Surakarta, 09 Juli 2025

Yang Menyatakan



Maezaroh Afifah Saputri

202212123