

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Diploma III Keperawatan Bogor

Muhamad Rifky Ahdian
P17320320065

Penerapan Relaksasi Benson pada remaja dengan Insomnia di SMA Negeri 10 Kota Bogor

i-xvi + 55 halaman, V BAB, 9 tabel, 7 gambar, 8 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Menurut data World Association of Sleep Medicine (WASM), 45% penduduk dunia menderita gangguan tidur dengan berbagai kondisi seperti insomnia, Restless Legs Syndrome (RLS), kurang waktu tidur. Prevalensi insomnia atau sulit tidur di Indonesia sekitar 10%. Artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia. Dengan jumlah kasus insomnia di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019 diperkirakan 6.701 kasus. **Tujuan:** Relaksasi Benson sebagai terapi untuk menurunkan serta menghilangkan insomnia di SMA Negeri 10 Kota Bogor. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan peneliti dalam Studi Kasus ini adalah metode deskriptif. Pengambilan sampel secara *purposive sampling* melalui skrining kasus pada seluruh siswa kelas 11 menggunakan kuesioner *Insomnia Rating Scale (IRS)*, didapat sampel sebanyak 4 responden. **Hasil:** Hasil dari penelitian ini adalah terdapat penurunan tingkat insomnia pada setiap responden, dimana keempat responden sebelum melakukan relaksasi benson berada di insomnia sedang setelah dilakukan relaksasi benson menjadi 3 responden insomnia ringan dan 1 responden tidak insomnia. **Kesimpulan:** Penerapan relaksasi benson terbukti dapat menurunkan tingkat insomnia pada remaja di SMA Negeri 10 Kota Bogor dan cukup efektif diterapkan. **Rekomendasi:** Diharapkan terapi relaksasi benson ini dapat dijadikan salah satu rekomendasi terapi untuk mengatasi insomnia pada remaja di sekolah dan masyarakat

Kata Kunci: Insomnia, siswa, relaksasi benson

Daftar Pustaka: 33 sumber (2012-2022)

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Bogor Nursing D-III Study Program

Muhamad Rifky Ahdian
P17320320065

Application of benson relaxation to adolescent with Insomnia at SMA Negeri 10
Bogor

i-xvi + 55 pages, V CHAPTER, 9 tables, 7 pictures, 8 attachments

ABSTRACT

Background: According to data from the World Association of Sleep Medicine (WASM), 45% of the world's population suffer from sleep disorders with various conditions such as insomnia, Restless Legs Syndrome (RLS), lack of sleep. The prevalence of insomnia or difficulty sleeping in Indonesia is around 10%. This means that approximately 28 million out of a total of 238 million Indonesians suffer from insomnia. With the number of insomnia cases in West Java Province in 2019 an estimated 6,701 cases. **Objective:** Benson relaxation as a therapy to reduce and eliminate insomnia in SMA Negeri 10 Bogor. **Method:** The research design used by researchers in this case study is a descriptive method. Purposive sampling through case screening for all grade 11 students using the Insomnia Rating Scale (IRS) questionnaire obtained a sample of 4 respondents. **Results:** The result of this study is that there is a decrease in the level of insomnia in each respondent, where the four respondents before doing the benson relaxation were in moderate insomnia after doing the benson relaxation was done, there were 3 respondents with mild insomnia and 1 respondent with no insomnia. **Conclusion:** The application of benson relaxation is proven to reduce the level of insomnia in adolescents at SMA Negeri 10 Bogor and is quite effectively applied. **Recommendation:** It is hoped that Benson's relaxation therapy can be used as one of the therapeutic recommendations to overcome insomnia in adolescents in schools and communities.

Keywords: Insomnia, students, benson relaxation

Bibliography: 33 source (2012-2022)