

STUDI KASUS PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PERAWAT IGD RS BHAYANGKARA TK.I R. SAID SUKANTO

Widya Nofira Anwar

Abstrak

Bagi seorang perawat yang dapat melakukan maupun memberikan tindakan asuhan keperawatan untuk pasien yang cukup banyak sehingga dilakukan pada shift kerja pagi dan ketika shift kerja malam hari. Saat shift kerja di malam hari yang seharusnya digunakan untuk dapat mengistirahatkan organ tubuh dalam seperti jantung dan paru-paru maka untuk dipaksa bekerja extra pada shift kerja di malam hari. Hal ini dapat menyebabkan sehingga tubuh menjadi dapat mudah lelah sehingga sampai pola tidur yang tidak maksimal. Didapatkan data dari 7 perawat yang bertugas di IGD 5 perawat (72%) mengalami kualitas tidur yang buruk, dan 2 orang perawat (28%) memiliki kualitas tidur yang baik, berdasarkan data yang ditemukan penulis maka penulis akan melakukan terapi yang meningkatkan kualitas tidur yaitu terapi relaksasi benson . Studi kasus dimulai dengan *pre test* menyebarkan kuesioner *pittsburg sleep quality index*(PSQI) setelah data terkumpul penulis melakukan implementasi pada perawat yang memiliki kualitas tidur yang buruk dengan terapi relaksasi benson, intervensi diberikan selama 10-15 menit dan dilakukan selama 3 hari berturut-turut dan di hari terakhir dilakukan *post test* menggunakan kuesioner yang sama. Hasil *post test* menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada perawat yang memiliki kategori kualitas tidur yang buruk setelah dilakukan intervensi relaksasi benson. Perawat berharap teknik relaksasi benson dapat diimplementasikan oleh perawat rumah sakit agar dapat mengatasi kualitas tidur perawat yang buruk.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Perawat, Terapi Relaksasi Benson

**CASE STUDY OF THE APPLICATION OF BENSON RELAXATION ON
SLEEP QUALITY IN ER NURSES OF THE EMERGENCY UNIT RS
BHAYANGKARA TK.I R. SAID SUKANTO**

Widya Nofira Anwar

Abstract

For a nurse who can perform or provide nursing care actions for quite a lot of patients so that it is carried out on the morning work shift and during the night work shift. When working shifts at night, which should be used to be able to rest internal organs such as the heart and lungs, they are forced to work extra on work shifts at night. This can cause the body to become tired easily so that sleep patterns are not optimal. The data obtained from 7 nurses who served in the ER 5 nurses (72%) experienced poor sleep quality, and 2 nurses (28%) had good sleep quality, based on the data found by the author, the author will perform therapy that improves sleep quality, namely Benson relaxation therapy. The case study began with a pre-test distributing the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. After the data was collected, the authors implemented it on nurses who had poor sleep quality with Benson's relaxation therapy, the intervention was given for 10-15 minutes and carried out for 3 consecutive days and on the last day a post test was conducted using the same questionnaire. The results of the post test showed an increase in sleep quality for nurses who had poor sleep quality after the Benson relaxation intervention was carried out. Nurses hope that the Benson relaxation technique can be implemented by hospital nurses in order to overcome the poor sleep quality of nurses.

Keywords : Sleep Quality, Nurse, Benson Relaxation Therapy