



**PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING* PENGARUH
EFEKTIFITAS TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP
KUALITAS TIDUR PERAWAT DI RUANG INSTALASI
GAWAT DARURAT DI RUMAH SAKIT ALI SIBROH
MALISI JAGAKARSA JAKARTA SELATAN**

KARYA ILMIAH AKHIR

IKA BUDI PATMAWATI

1810721002

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

2019



**PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING* PENGARUH
EFEKTIFITAS TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP
KUALITAS TIDUR PERAWAT DI RUANG INSTALASI
GAWAT DARURAT DI RUMAH SAKIT ALI SIBROH
MALISI JAGAKARSA JAKARTA SELATAN**

KARYA ILMIAH AKHIR

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Profesi Ners**

IKA BUDI PATMAWATI

1810721002

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

2019

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Ika Budi Patmawati
NRP : 1810721002
Tanggal : 24 Juni 2019

Bila mana dikemudian hari ditemukan ketidak sesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diprosessesuai ketentuan yang berlaku.

Depok, 24 Juni 2019

Yang menyatakan,



(Ika Budi Patmawati)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH AKHIR UNTUK KEPENTINGAN
AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Ika Budi Patmawati
NRP : 1810721002
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Profesi Ners

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada
Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non
eksklusif (*Non-exclusive Royalty free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Penerapan *Evidence Based Nursing* Pengaruh Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Perawat Di Ruang Instalasi Gawat Darurat Di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan”. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan HakBebas Royalti ini Universitas Pembangunan “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media / formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan karya ilmiah akhir ners saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik HakCipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Depok

Pada Tanggal : 24 Juni 2019

Yang menyatakan



(Ika Budi Patmawati)

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Ika Budi Patmawati

NRP : 1810721002

Program Studi : Profesi Ners

Judul : Penerapan *Evidence Based Nursing* Pengaruh Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Perawat Di Ruang Instalasi Gawat Darurat Di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jakarta Selatan

Telah berhasil di pertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.



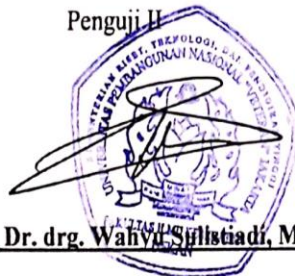
Desak Nyoman Sithi, S.Kp, MARS

Penguji I



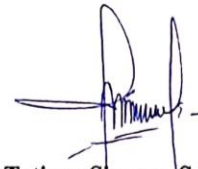
Ns. Nelly Febriani S.Kep, M.Kep

Penguji II



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan FIKES



Ns. Tatiana Siregar, S.Kep, MM

Penguji III (Pembimbing)



Ns. Chandra Tri Wahyudi S.Kep., M.Kes

Ka. Prodi Profesi Ners

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 1 Juli 2019

**PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING* PENGARUH
EFEKTIFITAS TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP
KUALITAS TIDUR PERAWAT DI RUANG INSTALASI
GAWAT DARURAT DI RUMAH SAKIT ALI SIBROH
MALISI JAGAKARSA JAKARTA SELATAN**

Ika Budi Patmawati

Abstrak

Kualitas tidur yang buruk dapat mengurangi konsentrasi kerja perawat sehingga dapat beresiko terjadinya beberapa kesalahan seperti terjadinya kesalahan dalam menulis asuhan keperawatan, pemberian dosis obat sehingga mengakibatkan kematian bagi pasien. Salah satu penanggulangannya yaitu dengan menerapkan melakukan terapi relaksasi benson. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi penerapan *evidence based nursing* pengaruh efektifitas terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur perawat di Ruang Instalasi Gawat Darurat di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan. Dilakukan pada tanggal 24 sampai 28 Juni 2019. Design penelitian yang digunakan adalah *Quasy-eksperimental Pre And Post Test With Control Group*. Dan dilakukan pada 34 responden yang terbagi kedalam kelompok intervensi sebanyak 17 responden dan kelompok kontrol sebanyak 17 responden. Metode teknik pengambilan sampel pada penelitian yang digunakan untuk menentukan responden adalah teknik *Total Sampling*. Penilaian kualitas tidur dengan menggunakan kuisisioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang telah divalidasi dan dilakukan 2 kali pengukuran yaitu sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson. Hasil analisa data menggunakan uji *Beda Dua Mean Dependen (Paired T-Test)* didapatkan hasil uji statistik didapatkan nilai *P value* 0.000 maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur perawat sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson di Ruang Instalasi Gawat Darurat di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan. Perawat diharapkan dapat menerapkan terapi relaksasi benson selama 10-20 menit untuk dapat menciptakan serta upaya meningkatkan kualitas tidur yang baik.

Kata Kunci : Kerja Shift, Kualitas Tidur, Perawat Dinas Malam, PSQI
(*Pittsburgh Sleep Quality Index*)

**THE IMPLEMENTATION OF EVIDENCE BASED NURSING
THE EFFECTIVENESS OF THE EFFECTIVENESS OF
BENSON RELAXATION THERAPY ON NURSE SLEEP
QUALITY IN EMERGENCY INSTALLATION SPACES
IN ALI SIBROH HOSPITAL MALISI JAGAKARSA
JAKARTA SELATAN**

Ika Budi Patmawati

Abstract

Sleep quality can reduce the concentration of nurses' performance so that they can risk a number of errors such as the occurrence of errors in writing nursing care, giving doses of drugs resulting in death for patients. One response is to apply Benson relaxation therapy. This study aims to identify the application of evidence based nursing effect of the effectiveness of benson relaxation therapy on the quality of sleep nurses in the Emergency Room Installation at Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Hospital, South Jakarta. Done on the 24th to the 28th of June 2019. The research design used was the *Quasy-experimental Pre And Post Test With Control Group*. And carried out on 34 respondents divided into intervention groups as many as 17 respondents and a control group of 17 respondents. The method of sampling technique in the research used to determine the respondents is the *Total Sampling* technique. Assessment of sleep quality using the PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) questionnaire that has been validated and performed 2 measurements, before and after benson relaxation therapy was given. The results of data analysis using the *Difference Two Mean Dependent test (Paired T-Test)* obtained statistical test results obtained P value of 0.000, it can be concluded that there is a significant effect between nurse sleep quality before and after benson relaxation therapy in the Emergency Installation Room at the Hospital Ali Sibroh Malisi Jagakarsa South Jakarta. The nurse is expected to be able to apply benson relaxation therapy for 10-20 minutes to be able to create and try to improve the quality of good sleep.

Keywords: Sleep, Sleep Quality, Shift Work, Nurse Night Service, PSQI
(Pittsburgh Sleep Quality Index)

KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah*Rabbil'alamin Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) diberi judul “Penerapan *Evidence Based Nursing* Pengaruh Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Perawat Di Ruang Instalasi Gawat Darurat Di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan” dapat terselesaikan. Adapun tujuan dari penulisan Kian ini untuk memenuhi syarat kelulusan sebagai Profesi Ners Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas seluruh bantuan yang diberikan selama pembuatan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN). Secara terkhusus terima kasih penulis sampaikan kepada Bapak Prof. Dr. Ir. Eddy Sumarno Siradj, M.Sc, Eng, selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, kepada Bapak Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, kepada Bapak Ns. Chandra Tri Wahyudi, S. Kep. M. Kes selaku Ketua Profesi Ners Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dan kepada Ibu Ns. Tatiana Siregar S,Kep.,MM selaku dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang bermanfaat dan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran selama membimbing penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada kedua orang tua Ayah handa Teguh Budianto dan Ibunda Siti Fatimah yang telah membesarkan, mendidik dan mendoakan serta tidak lupa adik saya yang selalu mendukung dan memberikan motivasi dan juga ingin mengucapkan terima kasih kepada kak tiara dan dita telah mendukung penulis selama pembuatan Karya Ilmiah Akhir ini.

Depok, 1 Juli 2019

Penulis

Ika Budi Patmawati

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| PERNYATAAN ORISINALITAS | ii |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI | iii |
| PENGESAHAN | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABTRACT | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR SKEMA..... | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| I.1 Latar Belakang..... | 1 |
| I.2 Rumusan Masalah..... | 7 |
| I.3 Pertanyaan Penelitian..... | 9 |
| I.4 Tujuan Penulisan | 9 |
| I.5 Manfaat Penulisan | 10 |
| I.6 Ruang Lingkup Penelitian | 11 |
| I.7 Sistematika Penulisan | 11 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 13 |
| II.1 Konsep Tidur | 13 |
| II.2 Konsep Kualitas Tidur | 23 |
| II.3 Konsep Terapi Relaksasi Benson | 27 |
| II.4 Konsep Intervensi <i>Evidence Based Nursing</i> (EBN)..... | 33 |
| II.5 Tinjauan <i>Evidence Based Nursing</i> (EBN)..... | 34 |
| II.6 Masalah Klinik (PICOT) | 41 |
| II.7 Penelusuran Literatur..... | 44 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 50 |
| III.1 Kerangka Konsep..... | 50 |
| III.2 Variabel Penelitian..... | 51 |
| III.3 Hipotesis penelitian..... | 53 |
| III.4 Definisi Operasional | 55 |
| III.5 Desain Penelitian | 57 |
| III.6 Rancangan Penelitian..... | 58 |
| III.7 Populasi dan Sampel Penelitian..... | 59 |
| III.8 Teknik Sampling..... | 60 |
| III.9 Lokasi dan Waktu Penelitian | 61 |
| III.10 Etika Penelitian | 61 |
| III.11 Metode pengumpulan data..... | 65 |
| III.12 Instrumen Penelitian..... | 68 |
| III.13 Pengolahan Data | 72 |
| III.14 Analisa data | 74 |

| | |
|---|------------|
| III.15 Tahap Lanjut..... | 78 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 79 |
| IV.1 Profil Rumah Sakit | 79 |
| IV.2 Visi dan Misi Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi..... | 79 |
| IV.3 Fasilitas Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi | 80 |
| IV.4 Proses Penelitian..... | 80 |
| IV.5 Analisis Hasil Penelitian dan Pembahasan | 81 |
| IV.6 Analisa Univariat | 81 |
| IV.7 Analisa Bivariat | 91 |
| IV.8 Keterbatasan Penelitian..... | 98 |
| BAB V PENUTUP..... | 100 |
| V.1 Kesimpulan Penelitian | 100 |
| V.2 Saran | 103 |
| DAFTAR PUSTAKA | 105 |
| RIWAYAT HIDUP | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | | |
|----------|--|----|
| Tabel 1 | Perbedaan Tidur REM dan NREM | 20 |
| Tabel 2 | Variabel Penelitian dan Definisi Operasional | 56 |
| Tabel 3 | Dimensi Kualitas Tidur | 69 |
| Tabel 4 | Gambaran Kuisisioner Kualitas Tidur | 71 |
| Tabel 5 | Analisa Uji Univariat | 75 |
| Table 6 | Analisa Uji Bivariat | 76 |
| Table 7 | Analisa Uji Sebelum dan Sesudah Perlakuan | 76 |
| Table 8 | Distribusi Frekuensi Menurut Usia Perawat | 82 |
| Table 9 | Distribusi Frekuensi Menurut Jenis Kelamin Perawat..... | 84 |
| Table 10 | Distribusi Frekuensi Menurut Pendidikan Terakhir Perawat..... | 86 |
| Table 11 | Distribusi Frekuensi Menurut Masa Kerja Perawat | 89 |
| Table 12 | Distribusi Frekuensi Gambaran Kualitas Tidur Perawat di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan | 90 |
| Table 13 | Pengaruh Kualitas Tidur Perawat Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Benson Pada Kelompok Kontrol | 92 |
| Table 14 | Pengaruh Kualitas Tidur Perawat Sebelum dan sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Benson Pada Kelompok Intervensi | 94 |
| Table 15 | Perbedaan Kualitas Tidur Perawat Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Benson Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol | 97 |

DAFTAR SKEMA

| | |
|---|----|
| Skema 1 Siklus Tidur | 15 |
| Skema 2 Siklus Tidur Orang Dewasa | 21 |
| Skema 3 Kerangka Konsep | 53 |
| Skema 4 <i>Pre Test – Post Test With Control Design</i> | 58 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|-------------|--|
| Lampiran 1 | Persetujuan Menjadi Responden |
| Lampiran 2 | Surat Ijin Studi Pendahuluan dan Penelitian |
| Lampiran 3 | Lembar Monitor Bimbingan |
| Lampiran 4 | Lembar Persetujuan Responden |
| Lampiran 5 | Lembar Penjelasan Penelitian |
| Lampiran 6 | Standar Prosedur Operasional (SOP) Terapi Relaksasi Benson |
| Lampiran 7 | Kuesioner Penelitian |
| Lampiran 8 | Lembar Observasi |
| Lampiran 9 | Surat Pernyataan Bebas Plagiarism |
| Lampiran 10 | Hasil Plagiarism |
| Lampiran 11 | Output Univariat |
| Lampiran 12 | Output Bivariat |