

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI *BENSON* PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN
GANGGUAN POLA TIDUR
DI PUSKESMAS BANGLI**



**Kemenkes
Poltekkes Denpasar**

OLEH :

**I GUSTI AYU ULANDARI SANTIKADEWI
NIM. P07120121018**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
2024**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI *BENSON* PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN
GANGGUAN POLA TIDUR
DI PUSKESMAS BANGLI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Ahli
Madya Keperawatan pada Program Studi D III Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Denpasar

OLEH :

I GUSTI AYU ULANDARI SANTIKADEWI
NIM. P07120121018

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI *BENSON* PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN
GANGGUAN POLA TIDUR
DI PUSKESMAS BANGLI**



Diajukan Oleh :

I GUSTI AYU AULANDARI SANTIKADEWI
NIM.P07120121018

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Suratiah, S.Kep. Ners, M.Biomed
NIP. 197112281994022001

Pembimbing Pendamping

Ni Nyoman Hartati, S.Kep. Ns, M.Biomed
NIP. 196211081982122001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Keperawatan

I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP. 196812311992031020

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI *BENSON* PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN
GANGGUAN POLA TIDUR
DI PUSKESMAS BANGLI**



Diajukan Oleh :


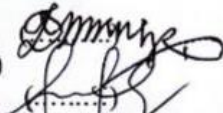
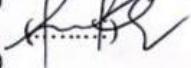
I GUSTI AYU ULANDARI SANTIKADEWI
NIM.P07120121018

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN

TANGGAL : 20 MEI 2024

TIM PENGUJI

- | | | |
|--|------------------------|---|
| 1. Dra. I Dewa Ayu Ketut Surinati, S.Kep, Ns, M.Kes NIP. 196412311985032010 | (Ketua Penguji) |  |
| 2. Dr. Drs. I Dewa Made Ruspawan, S.Kp, M.Biomed NIP. 196005151982121001 | (Anggota Penguji 1) |  |
| 3. NLP Yunianti SC, A.Per pend., S.Kep.Ns.,M.Pd NIP. 196906211994032002 | (Anggota Penguji 2) |  |

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR**



I Made Sekarja, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP.196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Gusti Ayu Ulandari Santikadewi

NIM : P07120121018

Program Studi : Diploma III

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2023/2024

Alamat : Br. Tegal, Bebalang, Bangli

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul "Implementasi Terapi Relaksasi Benson pada Ibu Hamil Trimester III dengan Gangguan Pola Tidur Di Puskesmas Bangli" yang diambil melalui studi kasus adalah **benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri atau hasil plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 14 Mei 2024

Yang membuat pernyataan



I Gusti Ayu Ulandari Santikadewi

NIM. P07120121018

**IMPLEMENTATION OF BENSON RELAXATION THERAPY IN
THIRD TRIMESTER PREGNANT WITH SLEEP
PATTERN DISORDER AT BANGLI
HEALTH CENTER**

ABSTRACT

Pregnancy can affect the physical and psychological of pregnant women. These changes will affect the health status of pregnant women. One thing that can occur as a result of these changes is sleep pattern disturbances. Application of Benson relaxation therapy can help overcome sleep pattern disorders in pregnant women. Benson relaxation therapy is a relaxation therapy that is carried out by controlling breathing accompanied by pronounce the name of God when exhaling. The aim of this research is to determine the effectiveness of Benson relaxation therapy for pregnant women in the third trimester at the Bangli Community Health Center. This research is descriptive research with a case study design. Data was collected through interviews and observations organized into nursing care and presented narratively. The results of this study show that the application of Benson relaxation therapy can reduce sleep pattern disturbances in pregnant women in the third trimester. It is hoped that the results of this research can be a reference for relaxation therapy interventions to overcome sleep pattern disorders in third trimester pregnant women.

***Keywords: Implementation, Benson Relaxation Therapy Method, Sleep
Patterns Disorders, Third Trimester Pregnant Women***

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI *BENSON* PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN
GANGGUAN POLA TIDUR
DI PUSKESMAS BANGLI**

ABSTRAK

Kehamilan dapat mempengaruhi fisik dan psikologis ibu. Perubahan ini akan mempengaruhi derajat kesehatan ibu hamil. Salah satu yang dapat terjadi akibat perubahan tersebut yaitu gangguan pola tidur. Penerapan terapi relaksasi benson dapat membantu mengatasi gangguan pola tidur pada ibu hamil. Terapi relaksasi benson merupakan terapi relaksasi yang dilakukan dengan cara mengatur pernapasan yang disertai dengan penyebutan nama Tuhan ketika menghembuskan napas. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan terapi relaksasi benson pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Bangli. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi yang disusun dalam suatu asuhan keperawatan dan disajikan secara naratif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi benson mampu menurunkan gangguan pola tidur pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan intervensi terapi relaksasi untuk mengatasi gangguan pola tidur pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci : Implementasi, Metode Terapi Relaksasi Benson, Gangguan Pola Tidur, Ibu Hamil Trimester III

RINGKASAN PENELITIAN

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI *BENSON* PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI PUSKESMAS BANGLI

Oleh : I Gusti Ayu Ulandari Santikadewi

Tubuh mengalami transformasi selama kehamilan berlangsung. Transformasi ini melibatkan perubahan signifikan pada semua sistem organ untuk mendukung pertumbuhan janin. (Langaker, Zoey N. Pascual, 2023). Selama kehamilan, ibu mengalami transformasi tubuh dan pikiran, termasuk gangguan tidur yang bisa jadi mengganggu. Kekurangan tidur mengacaukan berbagai aspek kehidupan, baik fisik, mental, sosial, maupun emosional. Pada ibu hamil, gangguan tidur ditandai dengan kesulitan tidur, sering terbangun, tidur tidak nyenyak, perubahan pola tidur, kurangnya istirahat, dan penurunan energi untuk beraktivitas. (Tim Pokja SDKI DPP PPNI 2017).

Kualitas dan kuantitas istirahat pada ibu hamil trimester III sangatlah penting. Salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah gangguan pola tidur yaitu dengan melakukan terapi relaksasi benson. Kekurangan tidur mengacaukan berbagai aspek kehidupan, baik fisik, mental, sosial, maupun emosional. Pada ibu hamil, gangguan tidur ditandai dengan kesulitan tidur, sering terbangun, tidur tidak nyenyak, perubahan pola tidur, kurangnya istirahat, dan penurunan energi untuk beraktivitas. (Tim Pokja SDKI DPP PPNI 2017). Terapi relaksasi benson dilakukan dengan cara menarik napas dalam kemudian dihembuskan sembari menyebut nama Tuhan sesuai keyakinan pasien.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi relaksasi benson pada ibu hamil trimester III dengan gangguan pola tidur di Puskesmas Bangli. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi yang disusun dalam suatu asuhan keperawatan dan disajikan secara naratif.

Hasil penelitian yang dilakukan pada ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan pola tidur. Berdasarkan hasil pengkajian diperoleh ibu hamil mengalami penurunan kemampuan beraktivitas, mengalami kesulitan tidur, terbangun pada malam hari dan terjaga selama berjam-jam, tidak puas dengan tidurnya karena sering terbangun, mengantuk dan akan tertidur lebih lama pada siang hari, dan mengeluh kurang waktu istirahat/tidur. Setelah dilakukan intervensi selama 3x60 menit dengan intervensi pendukung yaitu terapi relaksasi berupa terapi relaksasi benson diperoleh hasil adanya peningkatan kemampuan beraktivitas, penurunan keluhan sulit tidur, sering terjaga, tidak puas tidur, pola tidur berubah, dan keluhan istirahat tidak cukup walaupun belum semua indikator mendapat nilai 5 sehingga *assessment* adalah masalah gangguan pola tidur teratasi sebagian. Diperlukan waktu lebih sering lagi untuk melatih terapi ini untuk benar-benar meningkatkan pola tidur ibu hamil. Disimpulkan bahwa terapi relaksasi benson mampu mengatasi gangguan pola tidur ibu hamil. Namun diperlukan tambahan waktu untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan intervensi terapi relaksasi untuk menangani gangguan pola tidur pada ibu hamil trimester III.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Implementasi Terapi Relaksasi *Benson* pada Ibu Hamil Trimester III dengan Gangguan Pola Tidur Di Puskesmas Bangli”** dengan baik.

Tujuan dari penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan D-III Keperawatan di Politeknik Kesehatan Denpasar. Penulis menyadari bahwa tersusunnya Karya Ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Sri Rahayu, S.Kep.,Ners.,S.Tr.Keb.,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberi kesempatan untuk menempuh jenjang pendidikan di program studi Diploma III Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.
2. I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan, dukungan moral dan perhatian kepada penulis selama menempuh jenjang pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.
3. I Nengah Sumirta, SST, M.Kes selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan, dukungan moral dan perhatian kepada penulis selama menempuh jenjang pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.

4. Suratiah, S.Kep, Ners, M.Biomed, selaku pembimbing 1 yang bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, dorongan dan motivasi selama penulis menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ni Nyoman Hartati, S.Kep, Ns, M.Biomed, selaku pembimbing 2 yang telah memberi petunjuk, masukan dan saran dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Seluruh dosen yang terlibat dalam mata kuliah metodologi penelitian yang telah memberikan ilmunya, sehingga penulis dapat menerapkan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.
7. Bapak, Ibu dan seluruh keluarga yang memberikan dorongan dan motivasi untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Teman-teman dan semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan mendukung sehingga Karya Tulis ilmiah ini dapat diselesaikan dengan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu besar harapan agar Karya Ilmiah ini bermanfaat dan dapat digunakan sebagai pedoman dalam melaksanakan penelitian selanjutnya.

Denpasar, 14 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| COVER | i |
| HALAMAN JUDUL..... | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | iii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iv |
| SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT..... | v |
| ABSTRAK..... | vi |
| RINGKASAN PENELITIAN..... | viii |
| KATA PENGANTAR..... | x |
| DAFTAR ISI | xii |
| DAFTAR TABEL..... | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| BAB I..... | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 4 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 4 |
| 1. Tujuan Umum..... | 4 |
| 2. Tujuan Khusus..... | 4 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| 1. Manfaat Teoritis..... | 5 |
| 2. Manfaat Praktis..... | 5 |
| BAB II..... | 7 |
| TINJAUAN PUSTAKA..... | 7 |
| A. Konsep Kehamilan | 7 |
| 1. Definisi | 7 |
| 2. Klasifikasi Usia Kehamilan..... | 7 |
| 3. Perubahan Fisiologis Pada Ibu Hamil | 7 |
| 4. Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga | 10 |
| 5. Dampak Perubahan Psikologis Ibu Hamil..... | 10 |
| 6. Bentuk-bentuk Perubahan Psikis Ibu Hamil | 12 |
| 7. Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III | 15 |

| | |
|--|----|
| B. Konsep Dasar Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III | 20 |
| 1. Definisi Tidur | 20 |
| 2. Gangguan Pola Tidur..... | 20 |
| 3. Penyebab Gangguan Pola Tidur dan Kondisi Klinis Terkait..... | 21 |
| 4. Gejala dan Tanda Gangguan Pola Tidur | 22 |
| 5. Proses Tidur..... | 23 |
| 6. Penatalaksanaan Gangguan Pola Tidur | 24 |
| C. Konsep Dasar Auhan Keperawatan..... | 32 |
| 1. Pengkajian Keperawatan | 32 |
| 2. Diagnosis Keperawatan..... | 36 |
| 3. Intervensi Keperawatan..... | 37 |
| 4. Implementasi Keperawatan..... | 38 |
| 5. Evaluasi Keperawatan..... | 39 |
| BAB III | 40 |
| METODE PENELITIAN..... | 40 |
| A. Jenis Penelitian | 40 |
| B. Subyek Studi Kasus..... | 40 |
| C. Fokus Studi Kasus | 40 |
| D. Definisi Operasional..... | 41 |
| E. Instrument Studi Kasus | 41 |
| F. Metode Pengumpulan Data | 41 |
| G. Langkah-Langkah Pelaksanaan Studi Kasus..... | 42 |
| H. Lokasi dan Waktu Studi Kasus..... | 44 |
| I. Analisis Data & Penyajian Data..... | 44 |
| J. Etika Studi Kasus | 44 |
| BAB IV | 48 |
| HASIL DAN PEMBAHASAN | 48 |
| A. Hasil Studi Kasus | 47 |
| 1. Pengkajian | 47 |
| a. Identitas Pasien..... | 47 |
| b. Alasan Kunjungan | 47 |
| c. Riwayat Obsetri dan Ginekologi | 48 |
| d. Riwayat Penyakit..... | 49 |
| e. Pola Kebutuhan Sehari-hari..... | 49 |
| f. Pemeriksaan Fisik..... | 51 |
| g. Data Penunjang..... | 53 |
| h. Diagnosis Medis | 53 |

| | |
|--|----|
| 2. Diagnosis Keperawatan | 54 |
| 3. Rencana Tindakan Keperawatan | 54 |
| 4. Implementasi Keperawatan | 55 |
| 5. Evaluasi | 55 |
| B. Pembahasan | 55 |
| 1. Pengkajian Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III..... | 55 |
| 2. Diagnosis Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III | 56 |
| 3. Intervensi Keperawatan Gangguan Pola Tidur pada Ibu Hamil Trimester III dengan Penerapan Terapi Relaksasi Benson | 57 |
| 4. Implementasi Keperawatan Gangguan Pola Tidur pada Ibu Hamil Trimester III dengan Terapi Relaksasi Benson..... | 58 |
| 5. Evaluasi Keperawatn Gangguan Pola Tidur pada Ibu Hamil Trimester III dengan Terapi Relaksasi Benson..... | 59 |
| 6. Keterbatasan | 60 |
| BAB V..... | 61 |
| SIMPULAN & SARAN | 61 |
| A. Simpulan..... | 61 |
| B. Saran..... | 62 |
| DAFTAR PUSTAKA | 63 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1 Diagnosa Keperawatan Implementasi Terapi Relaksasi Benson Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Pola Tidur..... | 36 |
| Tabel 2 Intervensi Keperawatan Implementasi Terapi Relaksasi Benson Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Pola Tidur..... | 37 |
| Tabel 3 Definisi Operasional..... | 41 |
| Tabel 4 Riwayat Kehamilan, Persalinan, Nifas yang Lalu..... | 48 |
| Tabel 5 Hasil Pemeriksaan Laboratorium | 53 |
| Tabel 6 Analisis Data Pasien Ibu Hamil Trimester III dengan Gangguan Pola Tidur | 54 |
| Tabel 7 Intervensi Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Benson Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Gangguan Pola Tidur..... | 54 |
| Tabel 8 Implementasi Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Benson Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Gangguan Pola Tidur..... | 55 |
| Tabel 9 Evaluasi Pemberian Terapi Relaksasi Benson Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Gangguan Pola Tidur | 55 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1 Lembaran Wawancara | 65 |
| Lampiran 2 Langkah-Langkah Pelaksanaan Terapi Relaksasi Benson..... | 66 |
| Lampiran 3 Pengumpulan Data Observasi Ibu Hamil Dengan Gangguan Pola Tidur | 68 |
| Lampiran 4 Jadwal Studi Kasus | 69 |
| Lampiran 5 Anggaran Biaya Studi Kasus | 70 |
| Lampiran 6 Informed Consent | 71 |
| Lampiran 7 Lampiran Surat Studi Pendahuluan | 73 |
| Lampiran 8 Persetujuan Etik / Ethical Approval..... | 74 |
| Lampiran 9 Surat Ijin Pengambilan Sampel dan Peminjaman Tempat Penelitian | 75 |
| Lampiran 10 Surat Keterangan Penelitian | 76 |
| Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian | 77 |
| Lampiran 12 Tabel Implementasi Keperawatan Pada Ny.F | 78 |
| Lampiran 13 Bukti Validasi Bimbingan..... | 84 |
| Lampiran 14 Bukti Penyelesaian Administrasi | 85 |
| Lampiran 15 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository..... | 86 |
| Lampiran 16 Hasil Turnitin..... | 87 |