

## Pengaruh kombinasi sleep hygiene dan relaksasi benson terhadap kualitas tidur pasien gagal jantung dengan gangguan tidur = The effect of the combination of sleep hygiene and benson relaxation on sleep quality in heart failure patients

Musaddad Kamal, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20491835&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Gangguan tidur merupakan masalah yang umum terjadi pada pasien gagal jantung. Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh penerapan sleep hygiene dan relaksasi Benson terhadap kualitas tidur pasien gagal jantung. Desain penelitian menggunakan kuasi eksperimen dengan pre dan post test. Teknik pengambilan data menggunakan purposive sampling dan melibatkan 100 responden dengan New York Heart Association class II dan III. 50 responden pada kelompok intervensi dan 50 responden pada kelompok kontrol. Kombinasi Sleep hygiene dengan relaksasi Benson berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur, begitu pula relaksasi Benson berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur walaupun skor kualitas tidur masih buruk. Pada penelitian ini terdapat perbedaan bermakna antara skor kualitas tidur setelah perlakuan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol ( $p = 0,000$ ,  $I_{\pm} = 0,05$ ).

Sleep disturbance is a common problem in heart failure patients. The aim of current study was to evaluate the effect of sleep hygiene and Benson relaxation on the sleep quality among heart failure patients. The design of this study used quasi-experiment with pre and post test. This study used a purposive sampling and involved 100 respondents with New York Heart Association class II and III. 50 respondents in the intervention group and 50 respondents in the control group. The combination of Sleep hygiene and Benson relaxation had a significant effect on sleep quality, as well as Benson relaxation had a significant effect on sleep quality even though sleep quality scores were still poor. In this study there were significant differences between sleep quality scores after treatment in the intervention group compared to the control group ( $p = 0,000$ ,  $I_{\pm} = 0.05$ ).