

ABSTRACT
THE EFFECT OF BENSON RELAXATION TECHNIQUE ON IMPROVING SLEEP
PATTERNS OF PATIENTS WITH DIABETES MELLITUS
IN RSU ROYAL PRIMA MEDAN

Diabetes mellitus patients experience health problems such as metabolic disorders that cause osmosis diuresis and dehydration with manifestations of nocturia as well as stress and anxiety disorders that reduce sleep quality. This can affect the less than optimal management of diabetes mellitus treatment. The purpose of this study was to determine the effect of Benson relaxation on sleep patterns in patients with diabetes mellitus. The type of research used is quasi experiment with Pre and post test without group design which means this research design has no comparison group. The population in this study were patients diagnosed with diabetes mellitus who caused sleep pattern disturbances at Royal Prima Medan Hospital during the last month as many as 74 patients. The sample in this study were 62 people using purposive sampling. Data collection in the study used instruments in the form of observation sheets. The research data analysis was univariate and bivariate analysis with Wilcoxon rank test. The results of the study explained the sleep patterns of patients with diabetes mellitus before the Benson relaxation technique was obtained that the majority of respondents' sleep patterns were poor as many as 43 people (69.4%). Sleep patterns of patients with diabetes mellitus after the Benson relaxation technique was obtained that the majority of respondents' sleep patterns were good as many as 32 people (51.6%). There is an effect of Benson relaxation technique on improving sleep patterns of patients with diabetes mellitus ($p = 0.048$). The conclusion of this study is that there is an effect of Benson relaxation technique on improving sleep patterns of patients with diabetes mellitus at Royal Prima Medan General Hospital. It is recommended to take an effective approach to help improve sleep patterns of patients with diabetes mellitus.

Keywords: *Benson Relaxation; Sleep Pattern; Diabetes Mellitus*

ABSTRAK
PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENINGKATAN POLA
TIDUR PASIEN DIABETES MELITUS DI RSU ROYAL PRIMA MEDAN

Pasien diabetes melitus mengalami gangguan kesehatan seperti gangguan metabolisme sehingga menyebabkan diuresis osmosis dan dehidrasi dengan manifestasi nokturia serta gangguan stres dan kecemasan sehingga menurunkan kualitas tidur. Hal ini dapat mempengaruhi kurang optimalnya manajemen pengobatan diabetes melitus. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi Benson terhadap pola tidur pada pasien diabetes melitus. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan desain *Pre and post test without group* yang artinya desain penelitian ini tidak ada kelompok pembandingan. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang diagnosa diabetes melitus yang mengakibatkan gangguan pola tidur di RSU Royal Prima Medan selama satu bulan terakhir sebanyak 74 pasien. Sampel dalam penelitian ini adalah 62 orang dengan menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data pada penelitian menggunakan instrumen berupa lembar observasi. Analisa data penelitian adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji *Wilcoxon rank test*. Hasil penelitian menjelaskan pola tidur pasien diabetes mellitus sebelum dilakukan teknik relaksasi Benson diperoleh bahwa mayoritas pola tidur responden buruk sebanyak 43 orang (69,4%). Pola tidur pasien diabetes mellitus sesudah dilakukan teknik relaksasi Benson diperoleh bahwa mayoritas pola tidur responden baik sebanyak 32 orang (51,6%). Terdapat pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap peningkatan pola tidur pasien diabetes melitus ($p=0,048$). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap peningkatan pola tidur pasien diabetes melitus di RSU Royal Prima Medan. Disarankan untuk melakukan pendekatan yang efektif untuk membantu meningkatkan pola tidur pasien dengan diabetes melitus.

Kata kunci: *Relaksasi Benson; Pola Tidur; Diabetes Mellitus*