

KARYA TULIS ILMIAH

**TERAPI RELAKSASI BENSON PADA ANGGOTA KELUARGA
PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2
DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR
DI PUSKESMAS MERDEKA
TAHUN 2026**



**DWI NURUL NOVELIKA
PO.71.20.1.23.030**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
JURUSAN KEPERAWATAN PALEMBANG
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**TERAPI RELAKSASI BENSON PADA ANGGOTA KELUARGA
PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2
DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR
DI PUSKESMAS MERDEKA
TAHUN 2026**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**



**DWI NURUL NOVELIKA
PO.71.20.1.23.030**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
JURUSAN KEPERAWATAN PALEMBANG
TAHUN 2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang menjadi titik awal dalam usaha untuk mencapai kesehatan masyarakat yang maksimal (Mursid et al., 2023). Apabila semua anggota keluarga dalam kondisi baik, maka komunitas yang terbentuk juga akan berada dalam keadaan baik. Gangguan kesehatan yang dialami oleh satu individu dalam keluarga bisa berdampak pada anggota keluarga lain, yang pada gilirannya memengaruhi sistem keluarga, lingkungan sekitar, bahkan masyarakat global. Oleh karena itu, kesehatan dan kemandirian setiap keluarga menjadi faktor penting dalam kemajuan kesehatan masyarakat (Appulembang et al., 2023).

Diabetes melitus, juga dikenal sebagai penyakit kencing manis, adalah kondisi di mana tubuh tidak mampu menghasilkan insulin dalam jumlah yang cukup, sehingga menyebabkan kadar gula darah meningkat melebihi batas normal (Somowati et al., 2025). Diabetes melitus adalah penyakit kronis yang menunjukkan kelainan dalam produksi dan penggunaan insulin, sehingga memengaruhi cara tubuh memetabolisme glukosa (Janata et al., 2025). Peningkatan jumlah orang yang terkena diabetes melitus terjadi karena gaya hidup yang tidak sehat, seperti makanan yang terlalu manis dan kalorinya tinggi serta sedikitnya gerak badan, sehingga menyebabkan kadar gula dalam darah menjadi tidak terkendali (Jesus & Prabawati, 2025).

Diabetes Melitus Tipe 2 merupakan masalah metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar gula dalam darah akibat berkurangnya produksi insulin oleh sel beta di pankreas atau adanya masalah pada fungsi insulin (resistensi insulin). Tipe 2 ini bukan disebabkan oleh berkurangnya sekresi insulin, melainkan karena sel-sel yang menjadi target insulin tidak berhasil atau tidak mampu merespons insulin dengan cara yang wajar. Kondisi ini sering disebut sebagai resistensi insulin (Rosyidah & Cahyono, 2025).

Diabetes melitus tipe 2 adalah kondisi yang terjadi karena gangguan metabolisme. Gangguan ini menyebabkan tubuh mengeluarkan lebih banyak cairan, sehingga sering buang air kecil di malam hari (Simarmata et al., 2020). Hal ini disebabkan oleh kenaikan kadar gula dalam darah (Bingga, 2021). Pasien Diabetes Melitus sering mengalami gejala seperti sering buang air kecil (poliuri), lapar berlebih (poliphagi), dan haus berlebih (polidipsi), serta gejala lainnya. Hal ini sering terjadi pada malam hari, sehingga menyebabkan pasien kerap terbangun di malam hari dan kesulitan kembali tidur. Akibatnya, durasi tidur menjadi berkurang dan kualitas tidur pun menurun (Setianingsih et al., 2022).

Menurut WHO (2024), jumlah orang dewasa yang menderita diabetes di dunia mencapai sekitar 830 juta. Angka ini meningkat hampir empat kali lipat dibandingkan tahun 1990. Setiap tahun, lebih dari 1,5 juta orang meninggal akibat komplikasi diabetes. Di Indonesia, sekitar 463 juta individu dewasa yang berusia antara 20 hingga 79 tahun menderita diabetes melitus tipe 2 dan diperkirakan jumlah ini akan naik menjadi 578 juta orang pada tahun 2030 (Medisage, 2022). Berdasarkan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan (2024) jumlah orang yang terkena diabetes melitus di wilayah Sumatera Selatan mencapai 397.253 orang. Angka ini lebih rendah dibandingkan tahun 2023 yang mencapai 434.296 orang. Di Kota Palembang, jumlah penderita diabetes melitus mencapai 28.898 orang. Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan (2023) pada tahun 2023, jumlah penderita diabetes melitus yang mendapatkan pelayanan kesehatan di Puskesmas Merdeka sebanyak 383 orang. Pada tahun 2025, jumlah penderita diabetes melitus yang mendapatkan pelayanan kesehatan di Puskesmas Merdeka sebanyak 381 orang (Puskesmas Merdeka, 2025).

Berdasarkan teori kebutuhan dasar Maslow, tidur adalah salah satu kebutuhan fisiologis yang penting untuk dipenuhi agar kesehatan tubuh terjaga (Pelawati et al., 2025). Banyak penelitian telah mengungkapkan bahwa 50-70% penderita diabetes melitus tipe 2 mengalami gangguan pola tidur (Al-asiri et al., 2024) . Gangguan pola tidur pada pasien diabetes melitus tipe 2 akan

mengurangi kemampuan tubuh untuk melakukan proses pemulihan fisiologis selama malam hari. Kondisi ini dapat memperburuk fungsi metabolik dan mempercepat timbulnya kelelahan fisik maupun penurunan konsentrasi pada siang hari. Dengan demikian, gangguan pola tidur pada pasien diabetes melitus perlu mendapat perhatian serius karena dapat berdampak langsung terhadap kondisi kesehatan pasien (Al-Qahtani, 2024).

Upaya mengatasi gangguan tidur dibagi menjadi dua, yaitu terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi atau terapi obat adalah pengobatan suatu gangguan atau penyakit seperti insomnia dengan obat-obatan secara medis. Jenis obat yang digunakan antara lain sedative hypnotik, antihistamin, antidepresan, antipsikotik, dan antikonvulsan. Namun, penggunaan obat ini bisa menimbulkan efek samping seperti pusing, rasa kantuk, migrain, dan risiko tertular infeksi pernapasan (Somowati et al., 2025).

Terapi nonfarmakologi adalah pendekatan untuk mengurangi masalah tidur seperti insomnia, sulit tidur, atau siklus tidur tidak teratur. Terapi nonfarmakologi ini digunakan sebagai pendamping pengobatan medis karena bertujuan membantu mencapai kondisi rileks. Adapun contoh terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan pada penderita diabetes melitus tipe 2 seperti terapi komplementer maupun terapi relaksasi salah satunya adalah terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson ini dianggap lebih aman karena memiliki risiko yang lebih kecil bagi pasien, tidak memerlukan biaya besar, dan telah terbukti meningkatkan kualitas tidur. Terapi relaksasi benson adalah jenis terapi yang berdasarkan terapi religius dan melibatkan faktor keyakinan agama (Mardani et al., 2024).

Terapi relaksasi benson, ditambah keyakinan dari klien, adalah cara relaksasi yang bisa mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik, melemaskan otot-otot, serta memberikan perasaan tenang dan nyaman pada tubuh (Marhamah et al., 2021). Rasa nyaman ini yang akhirnya meningkatkan kualitas tidur (Novalina et al., 2023). Fokus utama dari terapi ini adalah pada pengucapan frasa tertentu yang diulang-ulang dengan ritme yang teratur, disertai dengan sikap yang tenang dan menerima. Frasa yang digunakan bisa

berupa doa atau kata-kata yang membawa makna tenang bagi pasien itu sendiri (Sihombing & Paulina, 2022).

Penelitian Janata et al. (2025) menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pasien diabetes melitus, dengan nilai rata-rata menurun dari 8,40 menjadi 7,27 ($p = 0,016$). Penelitian oleh Ernija et al. (2025) juga menemukan bahwa sebelum terapi, mayoritas pasien memiliki pola tidur buruk (69,4%), namun setelah diberikan relaksasi benson jumlah pasien dengan pola tidur baik meningkat menjadi 51,6% dan pola tidur buruk menurun menjadi 48,4% ($p = 0,048$). Penelitian Ubaidillah et al. (2023) melaporkan adanya peningkatan skor kualitas tidur dari 12,97 menjadi 18,83 ($p = 0,000$), yang terjadi karena relaksasi benson menurunkan hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan melatonin sehingga tubuh lebih rileks dan mudah tidur.

Keterlibatan keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan diabetes melitus tipe 2 sangat penting dalam memberikan dukungan emosional, mengatur pola makan, kepatuhan pengobatan, aktivitas fisik, dan pemantauan kondisi kesehatan secara rutin, sehingga membantu membentuk pola aktivitas harian yang lebih teratur dan pada akhirnya dapat memperbaiki kualitas tidur (Kirana & Setiawati, 2025). Perawat keluarga juga berkontribusi melalui pendekatan pemberdayaan keluarga dengan memberikan pendidikan kesehatan, melatih keterampilan keluarga, dan dukungan psikososial sehingga keluarga dapat terlibat secara aktif dalam perawatan di rumah. Ini termasuk mendampingi pelaksanaan terapi relaksasi benson secara terus-menerus dan tepat demi mengatasi masalah pola tidur (Setyoadi et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, penulis tertarik melakukan studi kasus dengan judul “Terapi Relaksasi Benson pada Anggota Keluarga Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 dengan Gangguan Pola Tidur di Puskesmas Merdeka Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah bagaimanakah terapi relaksasi benson pada anggota keluarga penderita diabetes melitus tipe 2 dengan gangguan pola tidur di Puskesmas Merdeka Tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menerapkan asuhan keperawatan terapi relaksasi benson pada anggota keluarga penderita diabetes melitus tipe 2 dengan gangguan pola tidur di Puskesmas Merdeka Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan asuhan keperawatan terapi relaksasi benson pada anggota keluarga penderita diabetes melitus tipe 2 dengan gangguan pola tidur.
- b. Menganalisis hasil asuhan keperawatan terapi relaksasi benson pada anggota keluarga penderita diabetes melitus tipe 2 dengan gangguan pola tidur.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Klien/Keluarga

Diharapkan studi kasus ini dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan kepada klien dan keluarga dalam mengimplementasikan terapi relaksasi benson pada anggota keluarga penderita diabetes melitus tipe 2 dengan gangguan pola tidur berdasarkan ilmu yang telah diperoleh pada saat proses belajar.

2. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan

Untuk menerapkan pengetahuan yang telah diajarkan serta mengimplementasikan asuhan keperawatan keluarga mengenai diabetes

melitus tipe 2 dan manfaat edukasi kesehatan. Sehingga, diharapkan dapat berguna untuk belajar khususnya dalam keperawatan keluarga.

3. Bagi Puskesmas Merdeka Palembang

Diharapkan studi kasus ini dapat membina kerja sama antara petugas di Puskesmas Merdeka Palembang dalam memberikan asuhan keperawatan dengan terapi relaksasi benson pada anggota keluarga penderita diabetes melitus tipe 2, khususnya dengan gangguan pola tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-asiri, I. S., Almatrafi, F. G., Al-thagafi, S. D., Alqarni, A. M., Aljamaan, A. K., & Al-zahrani, N. (2024). *The Prevalence of Sleep Disorders in People with Type 2 Diabetes and Obesity in Saudi Arabia : A Cross-Sectional Study*. May, 2075–2083.
- Al-Qahtani, F. S. (2024). Prevalence of sleep disturbance and its associated factors among diabetes type-2 patients in Saudi Arabia. *Frontiers in Public Health*, 12(November), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1283629>
- Andarmoyo, S. C. (2021). *Diabetes Melitus*. Dm.
- Appulembang, I., Susanti, S., & Dema, T. (2023). *Efektifitas Asuhan Keperawatan Keluarga Terhadap Tingkat Kemandirian Keluarga Mengatasi Masalah Kesehatan Keluarga*. XVI(2), 68–75.
- Aritonang, S., Siahaan, J. M., & Siagian, L. (2020). *Hubungan Diabetes Melitus Tipe 2 dengan Kualitas Tidur*. 13(1).
- Ariyanti, S., Sulistyono, R. E., Rahmawati, P. M., Surtikanti, Aristawati, Rahmi, C., Huda, N., Kelrey, F., Cahyono, B. D., & Nurcahyaningtyas, W. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga* (E. Rianty (ed.)). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Aryani, B., Lenny, E., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Waras, S. (2025). Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur dengan Tidur pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Dan Ilmu Medis*, 9, 18–25.
- Banday, M. Z., Sameer, A. S., & Nissar, S. (2020). Pathophysiology of Diabetes: An Overview. *Avicenna Journal of Medicine*, 10(04), 174–188. https://doi.org/10.4103/ajm.ajm_53_20
- Banuapta, H. K. A., & Supratman. (2024). Pengaruh Terapi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16, 1287–1294.
- Bingga, I. A. (2021). Kaitan Kualitas Tidur Dengan Diabetes Melitus Tipe 2. *Medika Hutama*, 2(4), 1047–1052.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2023). *Laporan Penyelenggaraan Pemerintah Daerah*. <http://v2.karangasemkab.go.id>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2024). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2024*. 167–186.
- Ernija, F. D., Telaumbanua, R. A., Mawaddah, P., & Anggeria, E. (2025). The

- Effect of Benson's Relaxation Technique on Patterns Sleep of Diabetes Mellitus Patients. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 16(1), 108–118.
- Gayatri, R. W., Kistianita, A. N., Virrizqi, V. S., & Sima, A. P. (2019). Diabetes Mellitus Dalam Era 4.0. In *Wineka Media*.
- Hartono, & Ediyono, S. (2024). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Lama Menderita Sakit dengan Tingkat Pengetahuan Lima Pilar Penatalaksanaan Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Durian, Kabupaten Kubu Raya, Kalimantan Barat. *Journal of TSCS1Kep*, 9(1), 2775–0345. <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCS1Kep>
- Herien, Y. (2024). *Terapi Relaksasi untuk Mengatasi Berbagai Masalah Keperawatan*. CV. Eureka Media Aksara.
- Hinkle, J. L., Cheever, K. H., & Overbaugh, K. J. (2022). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing*.
- Ismail, I. (2021). *Diabetes Melitus Tipe 2*. 32(3), 167–186.
- Janata, M. I. J., Suyanto, S., & Wahyuningsih, I. S. (2025). *The Effect Of Benson Relaxation Techniques And Aromatherapy On The Sleep Quality Of Patients With Diabetes Mellitus*. 1(1), 1–6.
- Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Learning Management System (Lms) Berbasis Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah. *Jurnal Artefak*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180>
- Jesus, D. N. De, & Prabawati, D. (2025). Effectiveness of Relaxing Breathing Exercise on Sleep Quality and Control of Blood Sugar Levels in Chronic Diabetes Mellitus Patients: A Literature Review. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)*, 8(1), 71–77. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v8i1.355>
- Khoiriyah, A., Masithoh, R. F., & Kamal, S. (2021). Inovasi Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Diabetes Melitus tipe 2. *Borobudur Nursing Review*, 01(02), 31–32.
- Kholifah, S. N., & Widagdo, W. (2016). Keperawatan Keluarga dan Komunitas. In *Kementerian Kesehatan RI* (Vol. 1, Issue 1). http://www.biblioteca.pucminas.br/teses/Educacao_PereiraAS_1.pdf%0Ahttp://www.anpocs.org.br/portal/publicacoes/rbcs_00_11/rbcs11_01.htm%0Ahttp://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/7845/1/td_2306.pdf%0Ahttps://direitofma2010.files.wordpress.com/2010/
- Kirana, L. N., & Setiawati, E. M. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Self-Management pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan*

Sisthana, 10(2).

- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107.
- Mardani, M., Elliya, R., & Furqoni, P. D. (2024). Efektivitas Terapi Benson untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Lansia. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 4(2), 123–130. <https://doi.org/10.56922/quilt.v4i2.413>
- Marhamah, E., Syamsudin, & Ramadhanty, A. (2021). Literature Review : Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 49–61.
- Mawardi, E., Jatimi, A., Dessy Rindiyantri Harista, & Intan Sarida. (2023). Laporan Kasus : Penanganan Pada Klien Lanjut Usia Dengan Gangguan Pola Tidur Menggunakan Terapi Benson. *Indonesian Health Science Journal*, 3(2), 1–6. <https://doi.org/10.52298/ihsj.v3i2.38>
- Medisage. (2022). *Profil Diabetes di Indonesia*.
- Muhasidah, Priliana, W. K., Tahulending, A. A., Idayanti, Memah, H. P., Pesak, E., Siagian, H. J., Alifariki, L. O., Pramesti, D., Irawan, D., Sartika, & Keintjem, F. (2025). *Keperawatan Keluarga*. PT Media Pustaka Indo.
- Mursid, A., Erviana, Irwan, M., Indrawati, & Evidamayanti. (2023). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 8(3), 89–94.
- Novalina, A., Subekti, I., & Sepdianto, T. C. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 09(01), 32–37.
- Pelawati, R., Ernawati, Ardiyati, A. V., & Bidari, H. (2025). *Gambaran Kualitas Tidur pada Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Pisangan*. 14(1), 39–48.
- Prakoso, G., Fitriyah, E. T., Sari, I. P., & Roni, F. (2024). Asuhan Keperawatan pada Klien yang Mengalami Diabetes Millitus Tipe II dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Menggunakan Relaksasi Otot Progresif Diruang Nakula RSUD Jombang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5, 11685–11690.
- Puskesmas Merdeka. (2025). *Data Penderita Diabetes Melitus Puskesmas Merdeka 2025*.
- Putri, M. D., Daulay, S. A., Carolia, N., Sukohar, A., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Lampung, U., Farmakologi, B., Studi, P., Dokter, P.,

- Kedokteran, F., & Lampung, U. (2024). Terapi Non-Farmakologi pada Pasien Insomnia Non-Pharmacological Approaches to Insomnia. *Medula*, 14(9), 1795–1801.
- Rahma, S. (2022). Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Journal of Public Health Education*, 2(1), 269–276. <https://doi.org/10.53801/jphe.v2i1.106>
- Rahman, Z. (2023). Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Self Care Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9, 576–581.
- Ratri, B. A., Khusnul, Z., & Sumirat, W. (2022). Gangguan Pola Tidur pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 4(Desember), 60–61.
- Rosyidah, N. N., & Cahyono, E. A. (2025). *Diabetes Melitus Tipe 2*. 3, 44–63.
- Rosza, D. N., Luthfa, I., Nu'im Haiya, N., & Aspihan, M. (2025). Pengaruh Metode Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading. *An-Najati: Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 3, 265–271.
- Sanjaya, L. R., & Setiawan, Y. (2024). Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe-II Pada Remaja Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners-Universitas Medika Suherman Risk Factors for Type-II Diabetes Mellitus in Adolescents. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 8(1), 66–73. <https://jurnalilmiah.ici.ac.id/index.php/JI/article/view/395>
- Sayuti, E., Malini, H., & Lenggogeni, D. P. (2023). Pengaruh Edukasi Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Terhadap Pengetahuan, Efikasi Diri, Perawatan Diri: Systematic Literatur Review. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 14, 51–68.
- Setianingsih, A., Diani, N., & Rahmayanti, D. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 15(1), 87–92. <https://doi.org/10.23917/bik.v15i1.17020>
- Setyoadi, Seda, L. F. S., Lestari, P., Irwando, E., Nurani, N., Hayati, R. S., Kristianingrum, N. D., & Kartika, A. W. (2023). Family Empowerment as Nursing Intervention for Families with Type 2 Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia (JKKI)*, 3(3), 267–280.
- Sihombing, Y. A., & Paulina, M. M. (2022). *Upaya Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Pasien Hipertensi Melalui Terapi Relaksasi Benson*. 2(1), 57–62.
- Silalahi, L. E., HR, H. T., & Astuti, N. L. S. (2024). *Diabetes Melitus*. PT Nuansa Fajar Optimal.
- Simanullang, R. H., Wibowo, H., Putra, F., Suriani, Basit, M., Nuraeni, A., Sovianti, V., Juwariyah, S., Septianingtyas, M. C. A., & Nurulistyawan.

- (2025). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga Asuhan Kesehatan Keluarga dan Komunitas* (Issue March).
- Simarmata, P. C., Sitepu, K., Sitepu, S. D., Sitepu, A. L., & Ginting, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur Pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 3(1), 65–70.
- Somowati, N. K., Prihandani, I. S., & Sari, N. D. Y. (2025). *Studi Kasus Analisis Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Melitus dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur yang Diberikan Kombinasi Sleep Hygiene dan Aromaterapi Lavender*. 126–134.
- Sowers, M. (2021). *Diabetes Melitus*. 7–34.
- Suharti, S., Judijanto, L., Utami, S. D., & Lestari, P. (2024). *Keperawatan Keluarga: Teori dan Implementasi* (Sepriano (ed.)). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Suryanti, Asmanidar, Manalu, T. A., Azhar, B., Sumara, R., & Fadli. (2025). Diabetes Mellitus dan Pencegahan Komplikasi. In *Nuansa Fajar Cemerlang*.
- Takahepis, N. F., & Talibo, N. A. (2023). *Teknik Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Tidur*.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik* (1st ed.). Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI).
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan* (1st ed.). Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI).
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik* (1st ed.). Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI).
- Ubaidillah, Z., Karisma Rosul, R., & Ilmiasih, R. (2023). Benson's Relaxation Techniques to Improve Sleep Quality in Diabetes Mellitus Patients. *KnE Medicine*, 2023(3), 343–356. <https://doi.org/10.18502/kme.v3i2.13069>
- Universitas dr. Soebandi. (2022). *SOP Terapi Relaksasi Benson*. <https://www.scribd.com/document/687899217/SOP-BENSON-GERONTIK>
- WHO. (2024). *Diabetes*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- Widiyanto, B., & Wijayati, S. (2025). *Kualitas Tidur pada Lansia Kontribusi Penting Keperawatan*. Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.

- Yaqin, A., PH, L., Susanti, Y., & AS, D. Y. (2026). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Penderita Diabetes Melitus Tipe 2: Literature Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 22(1). <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Zain, M. A., & Hanif, M. I. (2023). Optimalisasi Manajemen Waktu Tidur Demi Meningkatkan Produktivitas Remaja Dengan Pendekatan Kesehatan Dan Nilai-Nilai Islam. *Jurnal Bintang Manajemen*, 1(4), 153–161.