

ABSTRAK

Penyakit Diabetes Mellitus ditandai gejala yang khas salah satunya yaitu poliuria sering berkemih di malam hari sehingga pasien harus sering ke kamar mandi untuk BAK yang mengakibatkan pasien mengalami gangguan pola tidur. Kualitas dan kuantitas tidur pada pasien Diabetes Mellitus yang buruk mengalami penurunan sensitivitas terhadap insulin, sehingga mengakibatkan glukosa dalam darah meningkat. Salah satu relaksasi yang tepat untuk mengatasi gangguan pola tidur adalah teknik relaksasi benson karena melibatkan unsur keimanan dan keyakinan pasien sehingga akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat karena memiliki makna menenangkan kekuatan mental sehingga membantu proses kesembuhan pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan Relaksasi Benson. Pada Penderita Diabetes Mellitus dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur di Rumah Sakit Mitra Keluarga Kenjeran.

Desain penelitian ini menggunakan studi kasus melalui asuhan keperawatan pada dua pasien yang mengalami Diabetes Mellitus dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur serta melakukan pengkajian, diagnosis, rencana tindakan, tindakan keperawatan, dan evaluasi. Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi langsung.

Hasil penelitian sebelum dilakukan intervensi pada Tn.A didapatkan mengeluh sulit tidur dan tidak puas dengan tidur sejak 1 minggu yang lalu karena sering BAK 5-6x di malam hari, klien tampak gelisah dan tegang TD :130/80 mmHg, Sedangkan pada Ny.S ditemukan pusing dan sulit tidur selama 2 malam karena sering BAK 9-10x di malam hari dan sulit tidur kembali jika sudah bangun, klien tampak gelisah, tegang, TD :140/80 mmHg. Setelah dilakukan intervensi selama 3 hari didapatkan bahwa Tn.A mengatakan tidur sudah nyenyak dan BAK sebelum tidur, tampak rileks dan segar, TD 120/70 mmHg, Sedangkan pada Ny.S mengatakan tidak pusing dan tidur sudah nyenyak, klien tenang, TD 120/70 mmHg.

Simpulan hasil penelitian menunjukkan penerapan relaksasi benson dapat menurunkan gangguan pola tidur pada penderita Diabetes Mellitus. Rekomendasi penulisan ini agar pasien dapat menerapkan relaksasi benson jika mengalami gangguan pola tidur yang disebabkan oleh penyakit Diabetes Mellitus.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus, Gangguan Pola Tidur, Relaksasi Benson