

**SKRIPSI**

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PASIEN DIABETES MELITUS  
YANG MENJALANI RAWAT INAP  
DI RSUD TABANAN**



**OLEH  
NI PUTU DIAN SRIANI  
NIM. C2121094**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PASIEN DIABETES  
MELITUS YANG MENJALANI  
RAWAT INAP DI RSUD  
TABANAN**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Diajukan Oleh:**

**NI PUTU DIAN SRIANI  
NIM. C2121094**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PASIEN DIABETES  
MELITUS YANG MENJALANI  
RAWAT INAP DI RSUD  
TABANAN**

**Diajukan Oleh:**

**NI PUTU DIAN SRIANI  
NIM. C2121094**

**Mangupura, 19 Januari 2023**

**Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I

  
Ns. Claudia Wulandari, S.Kep., M.Kep  
NIDN: 0826018901

Pembimbing II

  
Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S. Kep., M. Kep., Sp. Kep. J  
NIDN: 0826019001

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Keperawatan  
Ketua

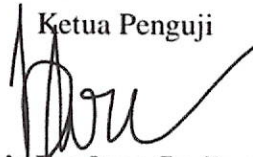
  
  
Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep  
NIDN: 0821058603

## HALAMAN PENGESAHAN

**Skripsi Ini Telah Dipertahankan dan Disahkan di Depan Dewan  
Penguji Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Sekolah  
Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali  
Tanggal: 8 Februari 2023**

**Yang terdiri dari:**

Ketua Penguji



**Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes**  
NIDN: 0813068801

Skretaris Penguji



**Ns. Claudia Wuri Priladani, S.Kep., M.Kep**  
NIDN: 0812018901

Anggota Penguji



**Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S. Kep., M. Kep., Sp. Kep. J**  
NIDN: 0826019001

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



**Ns. I Putu Artha Wilaya, S. Kep., M.Kep**  
NIDN: 0821058603

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Putu Dian Sriani

NIM : C2121094

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan.

Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Rawat Inap Di RSUD Tabanan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 8 Februari 2023



(Ni Putu Dian Sriani)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

Skripsi, Desember 2022

Ni Putu Dian Sriani

Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pasien DM yang Menjalani Rawat Inap di RSUD Tabanan tahun 2022

xiv+ 64 Halaman + 5 Tabel + 3 Gambar + 11 Lampiran

**ABSTRAK**

Nokturia, sering merasa haus, sering merasa lapar, gatal-gatal pada kulit, kesemutan, kram pada kaki, nyeri dan ketidaknyamanan fisik menyebabkan gangguan tidur pada pasien DM. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan melakukan relaksasi Benson. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas tidur pasien DM yang menjalani rawat inap di RSUD Tabanan. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Pre Exsperimental One-Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 30 pasien DM dengan teknik sampel *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan *St Marry's Hospital Sleep Questionnaire* dan dianalisis dengan uji *statistic Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian didapatkan dari 30 responden nilai median skor kualitas tidur pada pasien DM sebelum perlakuan adalah 19,00 (kualitas buruk) dan setelah pemberian perlakuan didapatkan nilai median skor kualitas tidur pada pasien DM sebelum perlakuan adalah 16,00 (kualitas baik). Analisis data menunjukkan ada pengaruh pemberian relaksasi benson terhadap kualitas tidur pasien DM yang menjalani rawat inap di RSUD Tabanan ( $p\ value = 0,000; \alpha = 0,05$ ). Pemberian relaksasi benson selama 10 menit dan diulangi selama tiga kali perlakuan efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien DM. Saran kepada pihak manajemen rumah sakit agar membuat SOP pemberian terapi komplementer dalam mengatasi keluhan gangguan tidur pada pasien rawat inap.

**Kata Kunci** : Kualitas Tidur; Relaksasi Benson; Pasien DM

**Daftar Pustaka** : 26 Sumber (2011-2019)

**HEALTH INSTITUTION  
BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate thesis, December 2022

Ni Putu Dian Sriani

*The effect of benson relaxation on the sleep quality of DM patients who were hospitalized at Tabanan Hospital in 2022*

xii + 64 Pages + 5 Tables + 3 Pictures + 11 Attachments

**ABSTRACT**

Nocturia, frequent thirst, frequent hunger, itching of the skin, tingling, leg cramps, pain and physical discomfort cause sleep disturbances in DM patients. One way to improve sleep quality is to do Benson relaxation. The purpose of this study was to determine the effect of benson relaxation on the sleep quality of DM patients who were hospitalized at Tabanan Hospital. The research method used is quantitative research with a Pre-Experimental One-Group Pretest-Posttest Design. The research sample consisted of 30 DM patients using a purposive sampling technique. Data was collected using the St Marry's Hospital Sleep Questionnaire and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results of the study were obtained from 30 respondents, the median value of sleep quality score in DM patients before treatment was 19.00 (poor quality) and after treatment, the median value of sleep quality score in DM patients before treatment was 16.00 (good quality). Data analysis showed that there was an effect of giving benson relaxation on the sleep quality of DM patients who were hospitalized at Tabanan General Hospital ( $p$  value = 0.000;  $\alpha$  = 0.05). Giving benson relaxation for 10 minutes and repeated for three times the treatment is effective in improving sleep quality in DM patients. Suggestions to hospital management to make SOPs for providing complementary therapy in dealing with complaints of sleep disturbances in inpatients.

**Keywords: Sleep Quality; Benson Relaxation; Patients with DM**

**Bibliography: 26 Sources (2011-2019)**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul 'Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pasien DM yang Menjalani Rawat Inap di RSUD Tabanan tahun 2022' dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali. Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan semangat dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S. Kep., M. Kep., Sp. Kep. J selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini
5. dr. I Gede Sudiarta selaku Direktur RSUD Tabanan atas ijin yang telah diberikan untuk mengikuti pendidikan dan ijin sebagai lokasi penelitian.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Badung, Desember 2022

Ni Putu Dian Sriani

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK .....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
1. Pelayanan Keperawatan.....	6
2. Masyarakat .....	6
3. Institusi Pendidikan .....	7
4. Perkembangan Ilmu Keperawatan.....	7
E. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Konsep Diabetes Melitus .....	9
B. Konsep Kualitas Tidur.....	17
C. Konsep Relaksasi Benson.....	25
D. Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Pasien DM.....	30
E. Kerangka Teori .....	31
<b>BAB III KERANGKA KONSEP</b>	
A. Kerangka Konsep.....	32
B. Hipotesis Penelitian .....	33
C. Definisi Operasional Variabel .....	34
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	35
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
D. Etika Penelitian .....	39

E.	Alat Pengumpulan Data .....	41
F.	Prosedur Pengumpulan Data.....	43
G.	Analisis Data.....	45
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>		
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	49
B.	Analisis Univariat .....	50
C.	Analisis Bivariat .....	53
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b>		
A.	Interpretasi Penelitian.....	55
	1. Karakteristik Pasien DM yang Menjalani Rawat Inap di RSUD Tabanan.....	55
	2. Kualitas Tidur Pasien DM yang Menjalani Rawat Inap Sebelum Perlakuan di RSUD Tabanan.....	56
	3. Kualitas Tidur pada Pasien DM yang Menjalani Rawat Inap Setelah Perlakuan di RSUD Tabanan.....	60
	4. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pasien DM yang Menjalani Rawat Inap di RSUD Tabanan.....	61
B.	Keterbatasan Penelitian .....	64
C.	Implikasi Penelitian.....	64
<b>BAB VII SIMPULAN DAN SARAN</b>		
A.	Simpulan.....	66
B.	Saran.....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>		
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>		

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pasien DM yang Menjalani Rawat Inap di RSUD Tabanan Tahun 2022 .....	34
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Ruang Rawat Inap RSUD Tabanan .....	51
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pasien DM yang Menjalani Rawat Inap Sebelum Perlakuan di RSUD Tabanan .....	52
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pasien DM yang Menjalani Rawat Inap Setelah Perlakuan di RSUD Tabanan .....	53
Tabel 5.4	Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pasien DM yang Menjalani Rawat Inap di RSUD Tabanan Tahun 2022.....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian .....	31
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pasien DM .....	32
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian One Group Pretest-Posttest Design.....	35

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohon Studi Pendahuluan dari Stikes Bina Usada
- Lampiran 3. Keterangan Lolos Kaji Etik dari Stikes Bina Usada Bali
- Lampiran 4. Surat Rekomendasi Penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Tabanan
- Lampiran 5. Surat Ijin/Rekomendasi Penelitian dari RSUD Tabanan
- Lampiran 6. Lembar Permintaan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Instrumen Pengumpulan Data
- Lampiran 9. Hasil Analisis Data
- Lampiran 10. Lembar Bimbingan

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrouf, M., Melastuti, E., & Issroviatiningrum, R. (2021). Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Forum Kesehatan Keluarga (FKK) Kelurahan Bandarharjo Kota Semarang. *Jurnal Humanis (Jurnal Pengabdian Masyarakat STIKes ICsada Bojonegoro)*, 6(1), 17–20.
- Agustiya, N., Hudiawati, D., & Purnama, A. P. (2020). *Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa*.
- American Diabetes Association. (2014). *Diagnosis and classification of diabetes mellitus*. 36, S67–S74. <https://doi.org/10.2337/dc13-S067>
- Arisman. (2015). *Obesitas, Diabetes Mellitus, & Dislipidemia: Konsep, Teori, dan Penangan Aplikatif*. Jakarta: EGC.
- Benson, H & Proctor, W. . (2013). *Dasar-dasar Respon Relaksasi; Bagaimana Menggabungkan Respon Relaksasi dengan Keyakinan Pribadi Anda (Alih bahasa oleh Nursahan)*. Bandung: Kaifa.
- Benson, H & Proctor, W.(2015). *Dasar-Dasar Respons Relaksasi*. Bandung: Kaifa.
- Damayanti. (2015). *Diabetes Melitus & Penatalaksanaan Keperawatan*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Decroli, E. (2019). *Diabetes Melitus Tipe 2*. Padang: Pusat Penerbitan Bagian Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- Detty, A. U., Fitriyani, N., Prasetya, T., & Florentina, B. (2020). Karakteristik ulkus diabetikum pada penderita diabetes melitus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 258–264.
- Endokrinologi Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2017). *Diagnosis dan Tata Laksana Diabetes Melitus Tipe-1 pada Anak dan Remaja*. Jakarta: Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Fuad Nashori, E. D., & Wulandari. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta: Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Gayatri, R. W. N. K. S. V. P. S. (2019). *Diabetes Mellitus dalam Era 4.0*. Malang: Wineka Media.
- Green & Setyawati. (2014). *Konsep & Aplikasi Relaksasi*. Bandung: PT Refika Aditama.

- Gustimigo, Z. P. (2015). Kualitas tidur penderita diabetes melitus. *Jurnal Majority*, 4(8), 133–138.
- Hamillah. (2021). *Perawatan Penyandang Diabetes Mellitus Tipe 2*. Yogyakarta: Poltek Usaha Mandiri.
- Hidayat, R., & Amir, H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *An Idea Health Journal*, 1(1), 21–25.
- Jacobus, D. J. (2016). Gangguan Tidur Meningkatkan Risiko Diabetes Melitus. *Cermin Dunia Kedokteran*, 43(2), 144–146.
- Kurnia, J., Mulyadi, N., & Rottie, J. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Pancaran Kasih Gmim Manado. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Malau, R. Y., Hartati, E., Hadi, R., & Muin, M. (2017). *Gambaran Sleep Hygiene Lansia di Panti Wreda Elim dan Wisma Harapan asri, Semarang*. Faculty of Medicine.
- Mardiani, I. Y. (2018). Perbedaan Efektifitas Teknik Relaksasi Benson Dan Nafas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen Di RSUD Kota Salatiga. *Karya Ilmiah*.
- Masyulitika. (2018). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kemampuan Mobilisasi Pada Pasien Post Operasi Laparatomi Di Ruang Angsoka RSUP Sanglah Denpasar. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 2(1).
- Matizih. (2014). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Bandung: Alex Media Komputindo.
- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 106–115.
- Muliantino, M. R., Herawati, T., & Masfuri, M. (2018). Relaksasi Benson Untuk Durasi Tidur Pasien Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 3(3), 556–561.
- Notoatmodjo, S. (2012a). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012b). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- Nursalam. (2020). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Pendekatan Praktis. Edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pardede, J. A., & Tarigan, I. (2020). The Anxiety Level of Mother Presectio Caesar with Benson's Relaxation Therapy. *JENDELA NURSING JOURNAL (JNJ)*, 4(1), 20–28.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. (2020). *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Meliitus Tipe 2 di Indonesia*. PERKENI.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. (2021). *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa*. Jakarta: PB PERKENI.
- Poorolajal, J., Ashtarani, F., & Alimohammadi, N. (2017). Effect of Benson relaxation technique on the preoperative anxiety and hemodynamic status: A single blind randomized clinical trial. *Artery Research*, 17, 33–38.
- Puspita, F. (2020). *Buku Saku Diabetis Melitus Untuk Awam*. Surakarta: UNS (UNS Press).
- Rahmawati, F., Tarigan, A. H. Z., Fitri, E. Y., & Nugroho, I. P. (2019). Hubungan Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 5(1), 1–5.
- Rekam Medis RSU Bali Royal. (2022). *Laporan Kunjungan Pasien Stroke tahun 2019*. RSU Bali Royal.
- Riwidikdo, H. (2013). Statistik kesehatan dengan aplikasi SPSS dalam prosedur penelitian. *Makassar: Mitra Cendekia*.
- Sayekti, N., & Hendrati, L. (2015). Analisis risiko depresi, tingkat sleep hygiene dan penyakit kronis dengan kejadian insomnia pada lansia. *Jurnal FKM*, 3(2).
- Simanjutak, T. D., Saraswati, L. D., & Muniroh, M. (2018). Gambaran Kualitas Tidur pada Penderita Diabetes Melitus Tipe-2 di Wilayah Kerja Puskesmas Ngesrep. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 328–335.
- Suwanto, A. W., Dewi, A., & Yuniarti, F. A. (2020). Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Stres dan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Hemodialisa. *Naskah Publikasi*.
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan: Tuntunan Praktis Pembuatan Proposal Penelitian untuk Mahasiswa Keperawatan, Kebidanan, dan Profesi Bidang Kesehatan Lainnya* (Edisi Revi). Yogyakarta: Andi.

Syahril, Z. (2018). *Identifikasi Pola Tidur dan Gangguan Tidur Pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Medan Johor*.

Wahyuningsih, A. S. (2017). Analisis insomnia pada penderita diabetes melitus. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(1), 1–4.

WHO. (2016). *World Health Statistic*.

Widyaningrum, D. A., & Rosmaharani, S. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur dan Kesepian Pada Lansia di Masa Pandemi COVID-19 (Benson Relaxation Therapy Toward Sleep Quality and Loneliness During in The Pandemic of COVID-19). *Journal of Nursing Care and Biomolecular*, 6(1), 7–11.