

**ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PEMBERIAN RELAKSASI BENSON UNTUK
MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN YANG MENGALAMI
PENYAKIT DIABETES MILETUS TIPE 2**

Maria Sofia Anita Aga*, Helena Kidi Labot, Elisabeth Ovi

Akademi Keperawatan St. Elisabeth Lela, Jalan Dr. Sr Conchita, Lela, Sikka, Nusa Tenggara Timur 86161, Indonesia

*sofiaaga1320@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes mellitus terjadi karena adanya kelainan sekresi insulin yang progresif dan adanya resistensi insulin. Penyakit diabetes melitus yang tidak ditangani dapat menyebabkan terjadinya berbagai komplikasi yang berbahaya bagi penderitanya yang dapat menyebabkan terjadinya penurunan kualitas hidup. Penerapan relaksasi benson dalam penelitian ini dilakukan untuk membantu mengontrol dan menurunkan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan pendekatan studi kasus, dengan pendekatan Asuhan Keperawatan yang meliputi identifikasi data dari hasil pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi sampel penelitian ini berjumlah satu orang. tindakan terapi relaksasi benson dilakukan selama 3 hari dengan 1 hari dilakukan 2 kali pemberian dengan waktu 10 menit. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan format pengkajian asuhan keperawatan lembar observasi gula darah, SOP relaksasi benson. Terapi relaksasi benson dilakukan selama 3 hari. Relaksasi benson efektif dalam menurunkan kadar gula darah setelah diberikan intervensi selama 3 hari yaitu terjadi perubahan kadar gula darah dari nilai GDS tertinggi sebelum diberikan relaksasi benson adalah 229mg/dl dan setelah diberikan relaksasi benson nilai GDS terendahnya adalah 190 mg/dl. Relaksasi benson efektif dalam menurunkan kadar gula darah pada penderita DM Tipe 2.

Kata kunci: DM tipe 2; gula darah; relaksasi benson

***NURSING CARE BY PROVIDING BENSON RELAXATION TO REDUCE BLOOD SUGAR
LEVELS IN PATIENTS EXPERIENCED WITH TYPE 2 MILLETUS DIABETES***

ABSTRACT

Diabetes mellitus occurs due to progressive abnormalities in insulin secretion and insulin resistance. Untreated diabetes mellitus can cause various dangerous complications for the sufferer which can lead to a decrease in quality of life. The application of Benson relaxation in this research was carried out to help control and reduce blood sugar levels in type 2 DM patients. This research is a descriptive study using a case study approach, with a nursing care approach which includes identifying data from assessment results, nursing diagnosis, planning, implementation and evaluation of this research sample consisted of one person. Benson relaxation therapy is carried out for 3 days with 1 day being given twice for 10 minutes. The data collection technique uses the nursing care assessment format, blood sugar observation sheet, Benson relaxation SOP. Benson relaxation therapy was carried out for 3 days. Benson relaxation was effective in reducing blood sugar levels after being given intervention for 3 days, namely there was a change in blood sugar levels from the highest GDS value before being given Benson relaxation was 229mg/dl and after being given Benson relaxation the lowest GDS value was 190 mg/dl. Benson relaxation is effective in reducing blood sugar levels in Type 2 DM sufferers.

Key words: blood sugar; benson's relaxation; type 2 DM

PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan suatu penyakit yang terjadi karena adanya gangguan metabolisme kronis (Lestari & Zulkarnain, 2021). Penyakit ini ditandai dengan naiknya kadar gula dalam darah hal ini disebabkan karena defisiensi insulin atau kerja insulin yang tidak adekuat. Tanda dan gejala diabetes mellitus tipe 2 tidak hanya dilihat dari kadar glukosa darah saja yang tinggi berdasarkan pemeriksaan, namun dapat dilihat dari keseharian yang dialami seperti sering buang air kecil, sukar merasa kenyang, sering merasa haus, pandangan kabur, mudah lelah, lemas, mulut kering, dan mudah mengalami infeksi atau luka (Widiasari et al., 2021). Penderita diabetes mellitus juga sering mengalami kesemutan dan

kebas (Dinarqi & Purwanti, 2021). Tanda dan gejala yang sering di alami dapat mengganggu aktifitas seseorang, jika terus dibiarkan dan tidak ditangani akan menyebabkan penurunan kualitas hidup seseorang, dan terjadinya komplikasi (Palewo et al., 2021). International Diabetes Federation (IDF) menyatakan pada tahun 2017 ada 325 juta orang menderita penyakit diabetes mellitus tipe 2 di usia 20-79 tahun. tidak hanya itu, International Diabetes Federation juga memperkirakan angka penderita akan meningkat mencapai 380 juta pada tahun 2025, dan akan terus meningkat menjadi 629 juta di tahun 2045 nanti (Putri & Waluyo, 2020). Jumlah penderita diabetes melitus di Indonesia mencapai 10,7 juta berdasarkan diagnosis dokter. Terdapat tiga provinsi yang memiliki angka kejadiandiabetes miletus tertinggi di indoensia yaitu DKI Jakarta dengan prevalensi diabetes miletus (3,4%) kemudian disusul oleh provinsi Kalimantan Timur (3,1%) dan kemudian Sulawesi Utara (3,0%), (Riskesdas, 2018), Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) merupakan salah satu provinsi dengan jumlah penderita Diabetes Miletus tahun 2022 sebanyak 19.043 orang dan 16.968 orang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar. Kabupaten kota/ tertinggi kasus diabetes miletus ada di kota Kupang dengan jumlah penderita 29.242 orang dan yang mendapatkan pelayanan sesuai standar sebanyak 5.517 orang atau 18,9%. Angka terendah ada di kabupaten Sumba Tengah sebanyak 24 orang dan semuanya mendapatkan pelayanan sesuai standar. Di kabupaten Sikka jumlah kasus penyakit diabetes miletus merupakan angka tertinggi kedua setelah hipertensi. Berdasarkan data dari dinas kesehatan Kabupaten Sikka, di ketahui bahwa jumlah kasus Diabetes Miletus tahun 2021, 2022 dan 2023 adalah 1.529, 1.654, dan 1.070. Berdasarkan data rekam medis penderita Diabetes Miletus tahun 2021, kunjungan rawat inap dan rawat jalan di RSUD dr TC Hillers Maumere sebesar 425 orang. Pada Tahun 2022, 2023 sebanyak 412, dan 405.

Upaya untuk menurunkan kadar glukoksa darah dapat di lakukan dengan beberapa cara seperti pengaturan asupan makanan atau diet, aktivitas fisik, manajemen stres, dan relaksasi. Mengontrol kadar gula darah dengan melakukan tindakan relaksasi merupakan salah satu terapi yang efektif untuk menurunkan kadar glukosa darah, salah satunya adalah relaksasi benson (Ratnawati, 2018). Relaksasi benson merupakan gabungan relaksasi antara teknik relaksasi napas dalam, pikiran dan sistem keyakinan seseorang (berupa ungkapan yang difokuskan pada Tuhan atau dapat menyebutkan kata yang memiliki makna ketenangan bagi individu) diucapkan berulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah. Relaksasi benson dapat menurunkan kadar gula darah pasien diabetes dengan menekan pengeluaran hormon-hormon yang dapat meningkatka kadar gula darah yaitu epinefrin, kortisol, glucagon, drenorticotropic hormone (ACTH) kortikosteroid, dan tiroid. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Juwita, dkk (2016) tentang pengaruh terapi benson terhadap kadar gula darah pada lansia dengan diabetes melitus di posyandu lansia Matahari Surabaya tahun 2016 menunjukkan bahwa relaksasi benson dapat menurunkan kadar gula darah pada lansia dengan DM dengan ($p=0.001$). Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang asuhan keperawatan dengan pemberian implementasi relaksasi benson. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk menerapkan dan mengetahui implementasi relaksasi benson yang dilakukan dapat menurunkan kadar gula darah pada pasien dengan diabetes melitus tipe 2 di ruang flamboyan RSUD Tc Hilers Maumere. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Instrument penelitian adalah peneliti sendiri dengan alat bantu sphygmomanometer, stetoskop, serta pedoman pengkajian

METODE

Penelitian ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (Case Study) dengan pendekatan asuhan keperawatan. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 1 orang penderita diabetes melitus tipe 2. Tempat Penelitian ini di lakukan di Ruang Flamboyan RSUD Tc Hilers Maumere. Intervensi relaksasi benson dilakukan selama 3 hari dengan waktu 10 Menit. Sebelum memberikan relaksasi benson, peneliti terlebih dahulu menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, manfaat dari relaksasi benson, kemudian peneliti memberikan lembar inform consent untuk di isi oleh informand, pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi keadaan pasien dan studi dokumentasi. Instrumen yang

digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi gula darah, alat cek gula darah, SOP pemberian relaksasi benson. Pendekatan proses keperawatan yang dilakukan peneliti sebagai berikut :

1. Pengkajian: Data yang diperoleh saat pengkajian bersumber langsung dari pasien, keluarga pasien dan status pasien.
2. Diagnosa Keperawatan: Peneliti menetapkan diagnosa keperawatan berdasarkan hasil analisis peneliti setelah melakukan pengkajian dan berdasarkan data penunjang lain seperti hasil pemeriksaan laboratorium
3. Intervensi Keperawatan: Intervensi keperawatan yang disusun untuk menyelesaikan masalah keperawatan yang dialami oleh pasien.
4. Implementasi keperawatan : Peneliti melaksanakan tindakan berdasarkan rencana yang telah disusun.
5. Evaluasi: Peneliti melakukan penilaian terhadap tindakan yang telah dilakukan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Kadar Gula Darah Pre dan Post Intervensi Relaksasi Benson

No	Hari/tanggal pre intervensi	Nilai GD pre intervensi	Tanggal waktu post intervensi	Nilai GD post intervensi
1	Jumat 19 juli 2024	229mg/dL	Jam 09 : 00	220 mg/dL
	Jam 08 : 30	268mg/dL	Jam 15:11	230 mg/Dl
	Jam 15 : 00			
2	Sabtu 20 juli 2024	196mg/dL	Jam 09:00	190 mg/dL
	Jam 08 : 30	228mg/dL	Jam 15:11	200 mg/Dl
	Jam 15:00			
3	Minggu 21 juli 2024	200mg/dL	Jam 09: 00	198 mg/dL
	Jam 08:30	200mg/dL	Jam 15:11	190mg/dL

Implementasi relaksasi benson dilakukan pada Tn. M, berusia 51 Tahun, pendidikan terakhir SD, bekerja sebagai petani, responden terdiagnosa DM Tipe 2 sejak 3 tahun yang lalu. Hasil pengkajian pasien mengeluh lemah, keringat dingin di malam hari, kaki sering kesemutan dan keram, pasien juga mengeluh pandangan kabur, hasil pengecekan gula darah saat pengkajian adalah 428 mg/dl. Pasien kemudian diberikan tindakan relaksasi benson selama 3 hari. Berdasarkan tabel relaksasi benson efektif dalam menurunkan kadar glukoksa darah pada Tn M yang terdiagnosa DM Tipe 2. nilai kadar glukoksa darah sebelum di berikan relaksasi benson pada hari pertama post intervensi 230 mg/dl. Pada hari ke dua nilai gula darah post intervensi 220 mg/dl, hari ketiga 190 mg/dL. Setelah diberikan relaksasi benson pasien merasa jauh lebih rileks dan tenang, badan terasa lebih ringan, merasa lebih nyaman dan kadar gula darah menurun, pasien sangat koperatif dan mampu melakukan terapi yang di berikan dengan baik dan benar, sehingga dapat di tarik kesimpulan bahwa penerapan relaksasi benson merupakan suatu tindakan yang dapat mengontrol kadar gula darah pada pasien Tn. M dengan diagnosa medis diabetes miletus tipe II di ruangan Flamboyan RSUD dr. TC. Hillers Maumere.

Karakteristik Responden

Usia

Usia merupakan waktu sejak seseorang lahir sampai dilaksanakannya penelitian. Berdasarkan pengkajian Tn. M pada penelitian ini berusia 51 tahun, di diagnosa menderita diabetes melitus tipe 2 sejak 2 tahun lalu, berdasarkan hasil pengecekan kadar gula darah sewaktu sebelum dilakukan tindakan Relaksasi benson, Tn M memiliki kadar gula yang tinggi pada hari pertama 428 mg/dl, hari kedua 229 dan hari ketiga 200 mg/dl, ditandai dengan pasien yang mengeluh lemas, pandangan kabur, sering BAK,dan

kesemutan, peningkatan kadar gula darah pada Tn. M terjadi karena beberapa penyebab salah satunya dipengaruhi oleh faktor usia pasien, seseorang yang berusia > 45 tahun, Intoleransi terhadap glukosa meningkat hal ini disebabkan oleh penurunan sensitivitas reseptor insulin, penurunan regulasi hormone glucagon dan epineprin yang mempengaruhi kadar glukosa darah (Saroh et al., 2019), sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Komariah (2020), yang menyatakan bahwa usia di atas 51 tahun mempunyai resiko besar 1,4 kali mengalami kadar gula darah puasa yang tidak normal dibandingkan usia kurang dari 51 tahun. Setelah dilakukan tindakan relaksasi benson, kadar gula darah mengalami perubahan hal ini terjadi karena Tn.M selama penelitian dapat menerapkan tindakan relaksasi tersebut dengan baik dan menurut peneliti relaksasi benson mudah, murah dan aman untuk dilakukan

Jenis Kelamin

Menurut Hungu (2016:43) jenis kelamin adalah perbedaan antara perempuan dengan laki-laki secara biologis sejak seseorang dilahirkan. Diabetes melitus dapat terjadi pada laki-laki maupun perempuan. Informan dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan analisis jenis kelamin, prevalensi terjadinya DM paling banyak ditemukan pada wanita hal ini terjadi karena secara fisik wanita memiliki peluang peningkatan indeks masa tubuh yang lebih besar, sindrom siklus bulanan, pasca monopouse yang membuat distribusi lemak tubuh menjadi terakumulasi akibat proses hormonal tersebut sehingga wanita lebih beresiko mengalami diabetes melitus, (Rita, 2018). Dalam penelitian ini informan berjenis kelamin laki-laki, berdasarkan pengkajian Tn.M mengalami diabetes melitus disebabkan salah satu faktor yaitu Tn.M mengalami obesitas sejak usia mudah, Tn M sebelum sakit tidak membatasi asupan kalori dan kurang melakukan aktifitas fisik. Laki-laki lebih beresiko mengalami diabetes melitus karena jumlah lemak tubuh pada laki-laki meningkatkan resiko gangguan metabolisme, obesitas sentral yang menyebabkan penimbunan lemak dalam jumlah besar disekitar perut (Nugroho, 2020). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eni suwinawati (2020) yang menyebutkan bahwa ada hubungan antara obesitas dengan kejadian DM tipe 2.

Pekerjaan

Berdasarkan pekerjaan Tn. M bekerja sebagai petani, menurut penelitian pekerjaan dengan aktifitas fisik yang berat dapat mengurangi terjadinya peningkatan kadar gula darah. Tn. M mengalami peningkatan kadar gula darah disebabkan karena aktifitasnya sebagai petani dibantu oleh para pekerjanya, selain itu Tn.M selama di rumah tidak pernah melakukan aktifitas fisik yang sedang dan berat. Aktifitas fisik dapat membantu pembakaran glukosa secara maksimal dan menyebabkan penurunan kadar gula darah (Cicilia,2018)

Pendidikan

Berdasarkan pendidikan Tn. M lulusan sekolah dasar, telah didiagnosa diabetes melitus sejak peningkatan kadar gula darah yang dialami informan juga dipengaruhi oleh pendidikan berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, informan tidak mengetahui cara untuk mengontrol kadar gula, tidak mengetahui pola makan yang baik bagi penderita diabetes melitus hal ini mempunyai kaitan yang erat terhadap perilaku pasien untuk menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Pendidikan bagi penderita diabetes mellitus berhubungan dengan perilaku pasien dalam melakukan pengendalian terhadap kadar gula darah agar tetap stabil (Dewi, 2020)

Berikut beberapa tahap asuhan keperawatan yang dilakukan sebagai berikut :

Pengkajian

Berdasarkan pengkajian Tn M telah mengalami diabetes melitus sejak 2 tahun yang lalu, Saat pengkajian klien mengatakan ia sering merasa lemah, lelah, lesu, kencing di malam hari, sering haus, kedua kaki lemah, sering kesemutan, keram dan pandangan kabur, adanya luka yang tidak sembuh-sembuh dan

berbau, adanya nyeri pada luka. hasil pemeriksaan gula darah sewaktu 428 mg/dl. TD 120/70 mmhg, SPO2 : 99%, N : 98 x/menit, RR : 20 x/menit, suhu 36,5 °C.

Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan, peneliti menetapkan diagnosa keperawatan Ketidakstabilan kadar glukosa darah berhubungan dengan Resistensi insulin ditandai dengan kadar glukosa dalam darah meningkat.

Intervensi Keperawatan

Setelah peneliti menetapkan diagnosa keperawatan, peneliti melanjutkan dengan membuat perencanaan dan intervensi dengan tujuan dan kriteria hasil yaitu setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 kali 24 jam diharapkan masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah meningkat dengan kriteria hasil keluhan lemah menurun, rasa haus menurun, keluhan sering buang air kecil pada malam hari menurun, kesemutan menurun, kadar glukosa menurun atau dalam rentang normal. Tindakan keperawatan yang dilakukan yaitu manajemen hiperglikemia dengan melakukan Identifikasi kemungkinan penyebab hiperglikemia, monitor tanda dan gejala hiperglikemia (mis. Polidipsia, poliuri, polivagia, kelemahan), monitor intake dan output cairan, untuk tindakan terapeutik rencana tindakan yang dilakukan adalah dengan memberikan asupan cairan oral, dan peneliti memberikan relaksasi Benson. Untuk edukasi peneliti memberikan edukasi terkait kepatuhan terhadap diet dan olahraga dan kolaborasi pemberian insulin.

Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan yang dilakukan penulis berdasarkan rencana intervensi yang telah dibuat sesuai dengan diagnosa keperawatan yang ditetapkan. studi kasus ini dilakukan selama 3 kali 24 jam dan implementasi yang dilakukan adalah manajemen hiperglikemia dan edukasi diet serta pemberian intervensi inovatif terapi relaksasi benson sesuai dengan SOP Standar Relaksasi Benson. Tindakan relaksasi benson dilakukan selama 3 hari yang dimulai pada tanggal 19 Juli – 21 Juli 2024, tindakan relaksasi benson dilakukan selama kurang lebih 10 menit. Terapi Relaksasi Benson adalah salah satu bentuk asuhan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri teknik nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Terapi Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi dengan melibatkan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata keyakinan yang dianut oleh pasien (Ratnawati, Siregar & Wahyudi, 2018). Relaksasi benson efektif dalam menurunkan kadar gula darah (Dewi, 2020).

Evaluasi

Setelah dilakukan tindakan asuhan keperawatan selama 3x24 jam, didapatkan kestabilan kadar glukosa darah meningkat dibuktikan dengan data subjektif pasien mengatakan lemah berkurang, rasa haus berkurang, kesemutan berkurang dan data objektif terjadi penurunan kadar glukosa darah sewaktu yaitu dari nilai 229 mg/dl turun menjadi 190 mg/dl. Setelah dilakukan tindakan relaksasi benson selama 3 hari didapatkan kadar glukosa darah membaik yaitu 190 mg/dL dari sebelumnya 229 mg/dL. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahman (2020) yang menyatakan bahwa terdapat penurunan kadar glukosa darah sebelum dan sesudah diberikan tindakan relaksasi benson selama 3 hari yaitu dengan nilai rata-rata gula darah sebelum intervensi 279,5 gr/dL dan setelah intervensi 165,8 gr/dL. Penelitian ini didukung oleh penelitian lainnya yang dilakukan oleh Kuswandi (2018) yang membuktikan bahwa terapi relaksasi benson efektif dalam menurunkan kadar glukosa darah pada pasien DM tipe II di ruang rawat inap. Kadar gula darah tertinggi pada Tn M sebelum diberikan relaksasi benson adalah 229 mg/dl setelah diberikan relaksasi benson kadar gula darah menurun dengan nilai terendah 190 mg/dl Tingginya kadar gula dalam darah dapat menyebabkan masalah yang berbahaya bagi

penderitanya seperti terjadinya sindrom hiperglikemik hiperosmolar nonketoti, hipoglikemia dan lainnya. Relaksasi benson merupakan salah satu cara untuk mengontrol kadar gula dalam darah. Proses penurunan kadar glukosa darah melalui relaksasi benson, yaitu dengan cara menekan pengeluaran epinefrin sehingga menghambat konversi glikogen menjadi glukosa, menekan pengeluaran kortisol dan menghambat metabolisme glukosa sehingga asam amino, laktat, dan piruvat tetap disimpan di hati dalam bentuk glikogen sebagai energi cadangan kemudian menekan pengeluaran glukagon sehingga dapat mengkonversi glikogen dalam hati menjadi glukosa, menekan ACTH dan glukokortikoid pada korteks adrenal sehingga dapat menekan pembentukan glukosa baru oleh hati, di samping itu lipolysis dan katabolisme karbohidrat dapat ditekan, yang dapat menurunkan kadar glukosa darah (Kusningsih, 2019).

SIMPULAN

Rata-rata nilai GDS tertinggi sebelum dilakukan relaksasi benson adalah 428 mg/dL dan nilai GDS terendah adalah 196 mg/dl. Sedangkan setelah diberikan relaksasi benson selama 3 hari nilai GDS tertinggi adalah 220 mg/dl dan nilai GDS tertinggi adalah 190 mg/dl. Implementasi relaksasi benson efektif dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di ruangan Flamboyan RSUD dr. TC. Hillers Maumere dimana terjadi perbedaan hasil setelah diberikan tindakan relaksasi benson selama 3 hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Dwi, Esti Widiani, and Budiono. 2023. "Gambaran Tanda Gejala Diabetes Mellitus Tipe II Pada Pasien Sebelum Dan Sesudah Pemberian Terapi Air Putih (Hydrotherapy): Study Kasus." *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences* 4(2): 131–40.
- Arini, Hana Nur, Anngorowati Anggorowati, and Rr. Sri Endang Pujiastuti. 2022. "Dukungan Keluarga Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Tipe II: Literature Review." *NURSCOPE: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan* 7(2): 172.
- Astutisari, I Dewa Ayu Eka Candra, AAA Yuliati Darmini AAA Yuliati Darmini, and Ida Ayu Putri Wulandari Ida Ayu Putri Wulandari. 2022. "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Manggis I." *Jurnal Riset Kesehatan Nasional* 6(2): 79–87.
- A. Wahyuni Ristani, Wa Ode Sri Asnaniar, and Nur Wahyuni Munir. 2021. "Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2." *Window of Nursing Journal* 02(02): 107–12.
- Betteng, Richardo. 2014. "Analisis Faktor Resiko Penyebab Terjadinya Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Wanita Usia Produktif Dipuskesmas Wawonasa." *Jurnal e-Biomedik* 2(2).
- Fahriza, Muhammad Rizqi. 2019. "Faktor Yang Mempengaruhi Penyebab Diabetes Mellitus (DM)." *Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia* 11(3): 2–10. <https://osf.io/v82ea/download/?format=pdf>.
- Gunawan, M. Ricko, Umi Romayati Keswara, and Made Novita Sari. 2022. "Implementasi Teknik Relaksasi (Napas Dalam) Untuk Pasien Dengan Resiko Ketidakstabilan Kadar Gula Darah Di Desa Sidorejo." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)* 5(9): 2964–77.
- Harefa, Erta Iman Jelita. 2019. "Pelaksanaan Pengkajian Keperawatan." *PelaksanaanPengkajian Keperawatan* 1(181101138).

- Hidayat, Agus Rohmat, Hanipah Hanipah, Aisyah Nurjanah, and Rafi Farizki. 2022. "Upaya Untuk Mencegah Penyakit Diabetes Pada Usia Dini." *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah* 11(2): 63–69.
- Khairani, Wittin, Sapta Rahayu Noamperani, and Agus Sarwo Prayogi. 2023. "Pelaksanaan Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Mellitus." *ABDIKEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5(1): 1–10.
- Lestari, Zulkarnain, Sijid, and ST Aisyah. 2021. "Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan Dan Cara Pencegahan." *UIN Alauddin Makassar* 1(2): 237–41. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>.
- Marinda, Novitri Cahyani, Fatma Jama, and Nur Wahyuni Munir. 2022. "Terapi Relaksasi Benson Berpengaruh Terhadap Dismenorea Primer Pada Remaja Putri." *Window of Nursing Journal* 3(2): 178–90.
- Morita, Kriscillia Molly, Rini Amelia, and Diana Putri. 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.
- Novrianti, Regita. 2023. "Program Studi Profesi Ners Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta 2023." *Penerapan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri Kanulasi Pada Pasien Chronic Kidney Disease (Ckd) Yang Menjalani Hemodialisa Di Rumah Sakit Pku Muhammadiyah Karanganyar* 18: 1–9.
- Obar, Obar, Sri Hartati, and Sri Alfina Putri Zahara. 2024. "Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Diabetes Melitus Pada Anak Pra Sekolah Di Wilayah Puskesmas Cianjur Kota." *Lentera: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Keperawatan* 5(2): 74–80.
- Petersmann, Astrid et al. 2018. "Definition, Classification and Diagnostics of Diabetes Mellitus." *Journal of Laboratory Medicine* 42(3): 73–79.
- Ratnawati, Diah, Tatiana Siregar, and Chandra Tri Wahyudi. 2018. "Terapi Relaksasi Benson Termodifikasi Efektif Mengontrol Gula Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Mellitus." *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 14: 84. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/2527>.
- Rif'at, Ivan Dzaki, Yesi Hasneli N, and Ganis Indriati. 2023. "Gambaran Komplikasi Diabetes Melitus Pada Penderita Diabetes Melitus." *Jurnal Keperawatan Profesional* 11(1): 52–69.
- Rosada, Septiani Amprina, and Asri Tri Pakarti. 2024. "Penerapan Kombinasi Relaksasi Benson Dan Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Penderita Diabetes Melitus Combination Application of Benson's Relaxation and Murottal Therapy of the Qur'an on Blood Sugar Levels When Patients Wit." 4: 592–98. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj4du_69eEAxVmUGwGHZJJBBkQFnoECCMQAQ&url=https%3A%2F%2Fjurnal.akperdharmawacana.ac.id%2Findex.php%2FJWC%2Farticle%2Fdownload%2F628%2F433&usg=AOvVaw2Cjrn_Iod_te9yveQ9i.

- Sari, Sri Mulia. 2020. "Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2." *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan* 12(1): 10–18. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/916/645>.
- Sani, Fakhruddin Nasrul, Agung Widiastuti, Muzaroah Ermawati Ulkhasanah, and Nur Azma Amin. 2023. "Gambaran Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 5(3): 1151–58. <https://ejournal.helvetia.ac.id/jdg%0Ahttp://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>.
- Setiawan, M A, and Y D Setiyowat. 2024. "Penerapan Teknik Relaksasi Terapi Benson Dalam Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Tipe II Di Ruang Rawat Inap Penyakit Dalam." *Jurnal Riset Kesehatan Modern* 6(3): 127–34. <https://journalpedia.com/1/index.php/jrkm/article/view/2282%0Ahttps://journalpedia.com/1/index.php/jrkm/article/download/2282/2487>.
- Silalahi L, Kristina, Zamili Yolliriah, and Linusman Giawa. 2024. "Pengaruh Terapi Relaksasi Slow Deep Breathing Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 6(5474): 1333–36.
- Suryawan, Nashrul Wahyu et al. 2023. "JPKM Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat." 4(1): 1–7.
- Widiasari, Kadek Resa, I Made Kusuma Wijaya, and Putu Adi Suputra. 2021. "Diabetes Melitus Tipe 2: Faktor Risiko, Diagnosis, Dan Tatalaksana." *Ganesha Medicine* 1(2): 114.
- Zega, Beni Wijaya Et Al. 2023. "Hubungan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Penderita Diabetes Militus Tipe 2." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 5(3): 1023–30.