



**HUBUNGAN PENERAPAN TERAPI BENSON DENGAN TINGKAT
KECEMASAN PADA PASIEN DM**

Kristina Silalahi*, Mutiara Magpirah, Lusi Octavia Br. Silaban, Nurdelila Sari Siregar

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Prima Indonesia, Gg. Madrasah, Sei Agul, Medan Barat,
Medan, Sumatera Utara 20117, Indonesia

kristinasilalahi@unprimdn.ac.id

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah atau hiperglikemia yang disebabkan karena menurunnya jumlah insulin di pankreas. Penyakit diabetes melitus dapat mengakibatkan berbagai gangguan baik secara fisik maupun psikologis, salah satu gangguan psikologis yang dialami penderita diabetes melitus adalah kecemasan. Kecemasan dapat mengakibatkan kadar glukosa menjadi tidak stabil sehingga dibutuhkan terapi yang tepat salah satunya terapi benson. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan penerapan terapi benson dengan tingkat kecemasan pasien diabetes melitus di Rumah Sakit Royal Prima Medan. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian analitik yang menggunakan desain deskriptif kualitatif. Teknik pengambilan sampel ini adalah accidental sampling dengan jumlah sampel sebanyak 35 orang. Hasil penelitian menjelaskan bahwa adanya pengaruh bermakna terhadap tingkat kecemasan setelah diberikan penerapan terapi benson, hal ini dibuktikan dari hasil uji paired t-test menunjukkan nilai $p < 0,05$ atau Pvalue sebesar 0,000. Kesimpulan yang didapat dari penelitian ini adalah adanya pengaruh penerapan terapi benson dalam mengurangi kecemasan pasien diabetes melitus yang mayoritas perempuan berusia lanjut.

Kata kunci: diabetes melitus; kecemasan; terapi benson

***THE RELATIONSHIP BENSON'S APPLICATION OF THERAPY WITH THE
LEVEL OF ANXIETY IN DM PATIENTS***

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a chronic disease characterized by high blood sugar levels blood pressure or hyperglycemia caused by a decrease in the amount of insulin in the pancreas. Diabetes mellitus can cause various disorders, both physically and mentally. Psychologically, one of the psychological disorders experienced by people with diabetes mellitus is worry. Anxiety can cause glucose levels to become unstable appropriate therapy is needed, one of which is benson therapy. The purpose of this research is to find out the relationship between the application of benson therapy and the anxiety level of diabetes mellitus patients at home Royal Prima Hospital Medan. This type of research is a type of analytical research that uses qualitative descriptive design. This sampling technique is accidental sampling with the number of samples as many as 35 people. The results of the study explain that there is influence significantly to the level of anxiety after being given the application of benson therapy, this evidenced by the results of the paired t-test showing a p value < 0.05 or a P value of 0.000. The conclusion drawn from this study is that there is an influence on the application of benson therapy in reducing the anxiety of diabetes mellitus patients, the majority of whom are elderly women.

Keywords: benson therapy; diabetes mellitus; worry

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis degeneratif yang ditandai dengan kurangnya produksi insulin oleh pankreas dan/atau insulin yang dihasilkan tidak efektif sehingga menyebabkan konsentrasi glukosa dalam darah meningkat (Mursidah, Yellyanda, & Ulfa, 2022). Diabetes melitus merupakan keadaan kondisi tubuh mengalami hiperglikemia sehingga penderita diabetes melitus perlu melakukan kontrol kadar gula darah yang baik untuk mengurangi terjadinya komplikasi kronik. (Azizah, Wurjanto, Kusariana, & Susanto, 2022). Setiap tahun jumlah penderita diabetes melitus mengalami peningkatan, baik di dunia maupun di Indonesia. Berdasarkan data dari *International Diabetes Federation (IDF)*, pada tahun 2019 terdapat sebanyak 463 juta orang pada usia 20-79 tahun di dunia mengalami diabetes melitus. *International Diabetes Federation (IDF)* juga menemukan pada tahun 2019 prevelensi wanita di dunia yang mengalami diabetes melitus sebesar 9% sedangkan prevelensi laki laki sebesar 9,63%. Angka diabetes melitus diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 578 juta di tahun 2030 dan 700 juta di tahun 2045. (Lestary, Hasanah, & Dewi, 2022)

Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), penyakit diabetes melitus di Indonesia mencapai sebesar 2,0% atau sebanyak 1.017.290 jiwa yang mengalami diabetes melitus. Dari jumlah tersebut, sebanyak 713.783 jiwa yang mengalami diabetes melitus pada usia diatas 15 tahun. Sumatera Utara berada pada urutan kedua sebagai provinsi terbanyak yang mengalami kasus diabetes melitus, setelah Aceh. Prevelensi diabetes melitus di Sumatera Utara mencapai 1,4% atau sebanyak 55.351 jiwa. Sementara jumlah pasien yang tidak menjalani pengobatan diabetes melitus di Sumatera Utara hanya sebanyak 759 jiwa atau sebesar 10,7%. Kecemasan dan diabetes melitus memiliki hubungan yang erat. Terdapat hubungan langsung antara tingkat kecemasan dengan kadar gula darah penderita diabetes melitus (Soleh Wiyadi, dkk, 2019). Manajemen diabetes yang buruk dapat menyebabkan kecemasan yang mempengaruhi kontrol glikemik. (Febrianti & Septiawan, 2022).

Diabetes disebut sebagai *silent killer* karena salah satu penderita diabetes tidak mengetahui kondisi mereka hingga timbul masalah. Komplikasi fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi dari diabetes. Ketoasidosis diabetik, hipoglikemia, mikroangiopati, neuropati, dan makroangiopati merupakan salah satu komplikasi fisik yang dapat terjadi sedangkan komplikasi psikologis salah satunya yaitu kecemasan. Masalah kecemasan adalah kormoditas umum pada pasien diabetes. Individu diabetes memiliki tingkat kecemasan 20% lebih besar daripada yang *non-diabetes*. Kecemasan pada penderita diabetes dapat menyebabkan variasi glukosa darah, sehingga mengakibatkan kadar glukosa menjadi tidak stabil. Hal ini disebabkan adanya peningkatan glukokortikoid (kortisol), katekolamin, dan hormon pertumbuhan. (Nova, 2018)

Penelitian yang dilakukan oleh Saleh, Maryunis & Murtini (2020) menyebutkan 23 dari 35 responden pada pasien diabetes mengalami kecemasan. Penelitian yang dilakukan di Pakistan tentang kecemasan pada pasien diabetes didapatkan hasil dari 142 pasien diabetes mellitus terdapat 72 pasien (50,7%) mengalami kecemasan. (Khan, et al. 2019). Gangguan alam perasaan yang ditandai dengan kekhawatiran yang mendalam serta berkelanjutan disebut kecemasan. Reaksi fisiologis terhadap kecemasan dapat menghipnotis hipotalamus dan hipofisis, mempengaruhi fungsi endokrin terhadap insulin, merangsang glukoneogenesis dan mengganggu penyerapan glukosa. Meningkatnya kekhawatiran mengakibatkan glukosa menjadi tinggi. (Soni, 2022). Berdasarkan fenomena yang terjadi, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui hubungan penerapan terapi benson dengan tingkat kecemasan pasien diabetes melitus di Rumah Sakit Royal Prima Medan.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik yang mencoba mencari hubungan variabel terapi benson dengan tingkat kecemasan pada pasien diabetes mellitus dan desain penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif. Lokasi penelitian ini dilakukan di ruang rawat Rumah Sakit Royal Prima Medan lantai 5B. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2023. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *accidental sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien diabetes melitus yang di Rumah Sakit Royal Prima Medan lantai 5b berjumlah 35 orang. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 2 cara, yaitu kuisioner dan dokumentasi. Metode pengumpulan data kuesioner dilakukan dengan memberikan lembaran pertanyaan kepada responden. Sedangkan metode pengumpulan data dokumentasi dilakukan dengan mempelajari catatan-catatan rekam medis pasien diabetes melitus. Analisa data dalam penelitian menggunakan analisa data univariat dan bivariat.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi frekuensi karakteristik responden pasien diabetes melitus (n=35)

Karakteristik	f	%
Umur		
46-50 tahun	3	8.6
51-55 tahun	4	11.4
56-60 tahun	4	11.4
61-65 tahun	16	45.7
66-70 tahun	8	22.9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	45.7
Perempuan	19	54.3
Pendidikan		
SD	3	8.6
SMP	5	14.3
SMA	17	48.6
Sarjana/Diploma	10	28.6
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	8	22.9
Pegawai Negeri	7	20.0
Pegawai Swasta	13	37.1
Lainnya	7	20.0

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden pasien diabetes melitus di Rumah Sakit Royal Prima Medan berdasarkan umur mayoritas berumur 61-65 tahun sebanyak 16 orang (45.7%), dan minoritas 46-50 tahun sebanyak 3 orang (8.6%). Berdasarkan jenis kelamin mayoritas laki-laki pasien diabetes melitus di Rumah Sakit Royal Prima Medan sebanyak 16 orang (45.7%) dan minoritas perempuan sebanyak 19 orang (54.3%). Berdasarkan pendidikan pasien diabetes melitus di Rumah Sakit Royal Prima Medan yang pendidikan terakhir SD sebanyak 3 orang (8.6%), SMA sebanyak 17 orang (48.6%), SMP sebanyak 5 orang (14.3%), dan sarjana/diploma sebanyak 10 orang (28.6%). Dari tabel di atas distribusi pekerjaan responden mayoritas bekerja sebagai pegawai swasta sebanyak 13 orang (37.1%).

Tabel 2.
Distribusi frekuensi tingkat kecemasan responden sebelum dan setelah penerapan terapi benson pada pasien diabetes melitus ((n=35)

Kategori	Sebelum Tindakan		Setelah Tindakan	
	f	%	f	%
Tidak ada kecemasan	0	0	21	60.0
Ringan	12	34.3	10	28.6
Sedang	12	34.3	4	11.4
Berat	11	31.4	0	0

Tabel 2 menunjukkan *score* tingkat kecemasan pasien diabetes melitus sebelum dan setelah dilakukan penerapan terapi benson. Sebelum penerapan terapi benson dilakukan, sebanyak 12 orang (34.3%) masuk dalam kategori kecemasan ringan; sebanyak 12 orang (34.3%) masuk dalam kategori kecemasan sedang; sebanyak 11 orang (31.4%) masuk dalam kategori kecemasan berat. Setelah dilakukan penerapan terapi benson sebanyak 21 orang (60.0%) masuk dalam kategori tidak ada kecemasan, sebanyak 10 orang (28.6%) masuk dalam kategori kecemasan ringan, sebanyak 4 orang (11.4%) masuk dalam kategori kecemasan sedang, dan tidak ada pasien diabetes melitus masuk dalam kategori kecemasan berat setelah diberikan penerapan terapi benson

Tabel 3.
Pengaruh penerapan terapi benson dengan tingkat kecemasan pasien diabetes melitus (n=35)

Terapi Benson	Mean	Std Deviasi	Value
Sebelum Penerapan	2.97	0.82	0.000
Setelah Penerapan	1.51	0.70	

Tabel 3 dapat dilihat bahwa *score* kecemasan sebelum penerapan terapi benson memiliki rata-rata kecemasan 2,97. Setelah penerapan memiliki rata rata kecemasan 1,51. Standar deviasi sebelum penerapan ialah 0,82 dan setelah penerapan ialah 0,70. Dari hasil uji *paired t-test* didapat nilai P value sebesar 0,000 maka $P < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna terhadap tingkat kecemasan setelah diberikan penerapan terapi benson

PEMBAHASAN

Hasil penelitian terhadap 35 responden pasien diabetes melitus yang menerima tindakan terapi benson di Rumah Sakit Royal Prima Medan menunjukkan responden terbanyak terdapat pada usia 61-65 tahun. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Arania dkk (2021) dengan judul “Hubungan Antara Usia, Jenis Kelamin, dan Tingkat Pendidikan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Di Klinik Mardi Waluyo Lampung Tengah” yang menyatakan subyek terbesar mengalami diabetes melitus berada pada usia lanjut atau diatas 60 tahun. Penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan jumlah terbanyak ialah perempuan sebanyak 19 orang (54,3%), hal ini sesuai juga dengan hasil penelitian dari Rita (2018) dengan judul “Hubungan Jenis Kelamin, Olah Raga, Dan Obesitas, Dengan Kejadian Diabetes Melitus Pada Lansia” menyatakan bahwa kejadian diabetes lebih banyak terjadi pada lansia yang memiliki jenis kelamin perempuan dibandingkan laki-laki. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, terbukti bahwa terapi benson dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien diabetes melitus. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Fatma (2019) dengan judul “Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Lansia Posyandu Kelurahan Cilincing Jakarta Utara Tahun 2019” yang menyatakan bahwa ada pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan penerapan terapi benson dengan tingkat kecemasan pasien diabetes melitus di Rumah Sakit Royal Prima Medan, maka didapat kesimpulan bahwa karakteristik responden pasien diabetes melitus di Rumah Sakit Royal Prima Medan mayoritas adalah perempuan. Tingkat kecemasan responden pasien diabetes melitus di Rumah Sakit Royal Prima Medan sebelum dilakukan penerapan terapi benson mayoritas berada pada kategori tingkat kecemasan ringan dan sedang, sedangkan setelah dilakukan penerapan terapi benson mayoritas kecemasan yang dialami sudah tidak ada. Hasil uji *paired t-test* diperoleh nilai $p=0,000$ artinya bahwa ada pengaruh yang bermakna terhadap tingkat kecemasan setelah diberikan penerapan terapi benson.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhistry, K. (2016). Pelayanan Paliatif pada Pasien Kanker di RSUP Dr. Sadjito Yogyakarta. Fakultas keperawatan Universitas Gadjah Mada : Yogyakarta. Tesis
- Arania, R., Tusy, T., Firhat, E., Fidel, R. N. (2021). Hubungan Antara Usia, Jenis Kelamin, dan Tingkat Pendidikan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Di Klinik Mardi Waluyo Lampung Tengah. Jurnal Medika Malahayati. Vol. 5. No 3.
- Azizah, U. N., Mohammad, A. W., Nissa, K., Henry, S. S. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kontrol Glikemik pada Penderita Diabetes Melitus: Systematic Review. Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas. Vol. 7. No 1.
- Dewi, M., Yellyanda., Dira, U. (2022). Edukasi Penatalaksanaan Diabetes Terhadap Manajemen Perawatan Diri Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. Jurnal Keperawatan Silampari. Vol. 2. No 2.
- Fatma, Riska Eka. (2019). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Lansia Posyandu Kelurahan Cilincing Jakarta Utara Tahun 2019. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta. Skripsi.
- Febrianti & Taufik Septiawan. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Studi literature review. Borneo Student Research. Vol. 3. No 2.
- Jeharut, A. F., Yohana. H., Gabriel, F. D. Literatur Review: Hubungan Kecemasan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. Jurnal Wawasan Kesehatan. Vol. 6. No 1. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan Nasional
- Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan 2019.
- Lestary, I. P., Hasannah, U., Dewi, N. R. (2022). Penerapan Active Lower ROM Terhadap Nilai Ankle Branchial Index Pasien DM Tipe 2. Jurnal Cendikia Muda. Vol. 2. No 4.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2017). Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Rita, Nova. (2018). Hubungan Jenis Kelamin, Olah Raga, Dan Obesitas, Dengan Kejadian Diabetes Melitus Pada Lansia. Jurnal Ilmu Kesehatan. Vol. 2. No 1.
- Yuliputra, Soni Sufan. (2022). Hubungan Kecemasan Dengan Kadar Glukosa Pasien

Diabetes Melitus Di Poli Rawat Jalan RSI Sultan Agung Semarang. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung. Skripsi.