



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN GULA
DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2
DI RSUD LIMPUNG RUANG SEROJA**

Desfiyanti Dewi Anggraeni

NIM: 251108057

PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI

UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEM ARANG

TAHUN 2025



**PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN GULA
DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2
DI RSUD LIMPUNG RUANG SEROJA**

Karya Ilmiah Akhir Ners ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk
menyelesaikan Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

DESFIYANTI DEWI ANGGRAENI

251108057

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA ILMIAH

Judul KIAN : Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah
Pada Pasien Diabetes Militus Di Ruang Seroja RSUD
Limpung

Nama Mahasiswa : Desfiyanti Dewi Anggraeni

NIM : 251108057

Siap dipertahankan di depan Penguji

Menyetujui,

Pembimbing



Arifianto, S.Kep., Ns., M.Kep

NUPTK : 4639756657230132

HALAMAN PENGESAHAN KIAN

Judul KIAN : Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah
Pada Pasien Diabetes Militus Di Ruang Seroja RSUD
Limpung

Nama Mahasiswa : Desfiyanti Dewi Anggraeni

NIM : 251108057

Telah pertahankan di depan Penguji pada;
Tanggal, 04 Mei 2026

Penguji : Menik Kustriyani, S.Kep., Ns., M.Kep ()

Anggota Penguji : Arifianto, S.Kep., Ns., M.Kep ()

Menyetujui,

Rektor

Ketua

Universitas Widya Husada Semarang

Prodi Keperawatan Program Sarjana



Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA.

NUPTK : 7836735636130062

Heny Prasetyorini, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NUPTK. 1359762663230203

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Desfiyanti Dewi Anggraeni
Tempat tanggal lahir : Batang, 21 Desember 1995
NIM : 251108057
Program Studi : Profesi Ners

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Laporan Karya Ilmiah dengan judul “Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Militus Di Ruang Seroja RSUD Limpung “ adalah hasil karya saya, dan dalam naskah ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar Profesi Ners di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain baik sebagian atau keseluruhan, kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan diterbitkan dalam sumber kutipan atau daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah laporan Karya Ilmiah ini dapat dibuktikan terdapat unsur unsur plagiat, saya bersedia laporan Karya Ilmiah ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh dibatalkan, serta diproses dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Laporan Karya Ilmiah ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan hak bebas *royalty* non eksklusif.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 04 Mei 2026.

Desfiyanti Dewi Anggraeni

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan Hidayah-Nya sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Militus Di Ruang Seroja RSUD Limpung” dapat terselesaikan dengan baik. Penyusunan Karya Ilmiah ini tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Prof Dr. Chandrasa Soekardi, DEA sebagai Rektor Universitas Widya Husada Semarang .
2. Heny Prasetyorini, S.Kep., Ns., M.Kep, Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang
3. Arifianto, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing yang telah membimbing dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
4. Seluruh dosen Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Universitas Widya Husada yang selalu memberi dukungan dan motivasi kepada penulis.
5. Kepada responden yang telah bersedia menjadi responden dalam studi kasus ini
6. Kepada Suami, Anak, dan Orang tuaku tercinta. yang telah memberikan dukungan dan semangat serta telah mendoakan
7. Teman-teman yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis membutuhkan saran dan kritik untuk perbaikan Karya Ilmiah.

Semarang, 04 Mei 2026

Penulis

Desfiyanti Dewi Anggraeni

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA ILMIAH.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN KIAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR LAMPIRAN	9
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Studi kasus.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Diabetes Melitus	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Diabetes Melitus	Error! Bookmark not defined.
2. Penyebab Diabetes Melitus	Error! Bookmark not defined.
3. Klasifikasi Diabetes Mellitus.....	Error! Bookmark not defined.
4. Tanda dan Gejala Diabetes Melitus	Error! Bookmark not defined.
5. Patofisiologi	Error! Bookmark not defined.
6. Komplikasi Diabetes Melitus.....	Error! Bookmark not defined.
7. Pencegahan Diabetes Melitus	Error! Bookmark not defined.
8. Penatalaksanaan Diabetes Melitus.....	Error! Bookmark not defined.
9. Dampak Diabetes Melitus pada Masalah Psikologis	Error! Bookmark not defined.
B. Teknik Relaksasi Benson	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian	Error! Bookmark not defined.
2. Komponen Relaksasi Benson	Error! Bookmark not defined.

BAB III METODE STUDI KASUS	Error! Bookmark not defined.
A. Rancangan Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
B. Subjek Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
C. Kriteria Sampel	Error! Bookmark not defined.
D. Fokus Studi	Error! Bookmark not defined.
E. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
F. Instrumen Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
G. Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
H. Lokasi dan Waktu Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
I. Analisi dan Penyajian Data.....	Error! Bookmark not defined.
J. Etika Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Untuk Menjadi Responden **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 2 Surat Kesanggupan Menjadi Responden **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 3 Tabel Standar Operasional Prosedur (SOP) Relaksasi Benson **Error! Bookmark not de**

Lampiran 4 Lembar Observasi Studi kasus **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 5 Surat Studi Pendahuluan **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 6 Surat Balasan Studi Pendahuluan..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 7 Lembar Konsultasi..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 8 Uji Turnitin KIAN..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 9 LOA SANITAS **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 10 UJI Turnitin Jurnal Sanitas..... **Error! Bookmark not defined.**

Desfiyanti Dewi Anggraeni ¹, Arifianto ²

¹Mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang

²Dosen Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Universitas Widya Husada
Semarang

Email: DesfiyantiDewiAnggraeni@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes Mellitus Tipe 2 merupakan penyakit metabolik kronis dengan prevalensi yang terus meningkat dan berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit kardiovaskular, nefropati, dan neuropati. Pengendalian kadar gula darah tidak hanya dilakukan secara farmakologis, tetapi juga melalui terapi nonfarmakologis. Salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah relaksasi Benson, yang berperan dalam menurunkan stres dan meningkatkan sensitivitas insulin sehingga membantu mengontrol kadar glukosa darah.

Tujuan Mengetahui penerapan relaksasi Benson terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSUD Lempung Ruang Seroja.

Metode Studi kasus ini menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif dengan desain studi kasus. Subjek studi kasus berjumlah 4 pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Intervensi berupa relaksasi Benson dilakukan selama 15–20 menit, satu kali sehari selama 3 hari berturut-turut. Pengukuran kadar gula darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan glukometer.

Hasil Hasil studi kasus menunjukkan adanya penurunan kadar gula darah pada seluruh responden setelah diberikan relaksasi Benson. Penurunan terbesar terjadi pada pasien dengan kadar gula darah awal tinggi, sedangkan penurunan terkecil terjadi pada pasien dengan faktor gaya hidup yang kurang terkontrol. Secara umum, responden menunjukkan perbaikan kondisi fisiologis setelah intervensi.

Kesimpulan Relaksasi Benson efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Intervensi ini mudah dilakukan, aman, dan dapat dijadikan terapi pendukung dalam pengelolaan diabetes.

Kata Kunci: Relaksasi Benson, Diabetes Mellitus Tipe 2, Kadar Gula Darah, Terapi Nonfarmakologis

Desfiyanti Dewi Anggraeni ¹, Arifianto ²

¹Student of the Nursing Professional Education Program
Widya Husada University, Semarang

²Lecturer of the Nursing Professional Education Program, Widya Husada
University, Semarang

Email: DesfiyantiDewiAnggraeni@gmail.com

ABSTRACT

Background: Type 2 Diabetes Mellitus is a chronic metabolic disease with increasing prevalence and a risk of serious complications such as cardiovascular disease, nephropathy, and neuropathy. Blood sugar control is achieved not only through pharmacological methods but also through non-pharmacological therapies. One intervention that can be used is Benson relaxation, which plays a role in reducing stress and increasing insulin sensitivity, thus helping control blood glucose levels.

Objective: To determine the application of Benson relaxation to reduce blood sugar levels in Type 2 Diabetes Mellitus patients at Limpung Ruang Seroja Regional Hospital.

Method: This case study used a descriptive case study approach with a case study design. The case study subjects were four Type 2 Diabetes Mellitus patients. The Benson relaxation intervention was administered for 15–20 minutes, once daily for three consecutive days. Blood sugar levels were measured before and after the intervention using a glucometer.

Results: The case study results showed a decrease in blood sugar levels in all respondents after receiving Benson relaxation. The greatest decrease occurred in patients with high baseline blood sugar levels, while the smallest decrease occurred in patients with poorly controlled lifestyle factors. In general, respondents showed improvements in physiological conditions after the intervention.

Conclusion: Benson Relaxation is effective as a non-pharmacological therapy in helping lower blood sugar levels in patients with Type 2 Diabetes Mellitus. This intervention is easy to perform, safe, and can be used as a supportive therapy in diabetes management.

Keywords: Benson Relaxation, Type 2 Diabetes Mellitus, Blood Sugar Levels, Non-pharmacological Therapy