

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