

**IMPLEMENTASI RELAKSASI *BENSON* PADA PASIEN DIABETES
MELITUS TIPE 2 DALAM MENURUNKAN KADAR GLUKOSA DARAH
DI RSUD KHZ MUSTHAFA**

KARYA TULIS ILMIAH



Oleh:

**AULIA DINA MAOLIDAH
NIM. P2.06.20.1.23.006**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**



**IMPLEMENTASI RELAKSASI BENSON PADA PASIEN DIABETES
MELITUS TIPE 2 DALAM MENURUNKAN KADAR GLUKOSA DARAH
DI RSUD KHZ MUSTHAFA**

KARYA TULIS ILMIAH

*Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli
Madya Keperawatan pada Program Studi D-III Keperawatan Tasikmalaya*



Oleh:

**AULIA DINA MAOLIDAH
NIM. P2.06.20.1.23.006**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya, sholawat dan salam semoga selalu dilimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW, berkat rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian karya tulis ilmiah ini dengan judul “Implementasi Relaksasi Benson Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Dalam Menurunkan Kadar Glukosa Darah Di Rsud Khz Musthofa”.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan ini. Bimbingan dan arahan dari berbagai pihak sangat berarti dalam proses ini. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners M.Kep, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Sp.Kep jiwa, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Ibu Sofia Februanti, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Bapak Arip Rahman, S.ST., Ners., M.Tr.Kep, selaku pembimbing I yang telah memberikan dukungan, masukan dan arahan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Yanti Cahyati, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku pembimbing II yang telah memberikan dukungan, masukan dan arahan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
6. Seluruh staf pengajar dan civitas akademika Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya yang telah memberikan dukungan penuh selama proses penyusunan karya tulis ilmiah.
7. Kedua orang tua paling berjasa dalam hidup penulis, cinta pertama dan panutanku Ayahanda Maman serta pintu surga surgaku Ibunda Didah serta kepada cinta kasih saudara kandung Jakiatunisa dan suami Peri, terima kasih atas setiap tetes keringat dalam setiap langkah pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik kepada penulis,

mengusahakan segala kebutuhan penulis, mendidik, membimbing, dan selalu memberikan kasih sayang yang tulus, motivasi, serta dukungan dan mendoakan penulis dalam keadaan apapun agar penulis mampu bertahan dan menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan baik.

8. Untuk diri saya Aulia Dina Maolidah, terimakasih telah kuat sampai detik ini, yang mampu mengendalikan diri dari tekanan luar. Yang tidak menyerah sesulit apapun rintangan di masa perkuliahan ataupun proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah, yang mampu berdiri tegak ketika dihantam berbagai permasalahan yang ada.

Tasikmalaya, 3 Maret 2026

ABSTRAK

IMPLEMENTASI RELAKSASI *BENSON* PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DALAM MENURUNKAN KADAR GLUKOSA DARAH DI RSUD KHZ MUSTHAFA

Aulia Dina Maolidah,

Arip Rahman, M. Tr.Kep²

Yanti Cahyati S.Kep, Ners.,M.kep³

Diabetes Melitus Tipe 2 merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan hiperglikemia akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Ketidakstabilan kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2 dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi akut maupun kronis sehingga memerlukan penanganan yang komprehensif. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengendalikan kadar glukosa darah adalah teknik relaksasi *Benson*. Teknik ini bekerja dengan memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan aktivitas saraf simpatik dan respons stres sehingga membantu menstabilkan kadar glukosa darah. Tujuan karya tulis ilmiah ini adalah menggambarkan pelaksanaan asuhan keperawatan pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 dengan masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah melalui penerapan teknik relaksasi *Benson* di RSUD KHZ Musthafa. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Subjek studi kasus adalah satu pasien Diabetes Melitus Tipe 2 dengan masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah. Intervensi utama yang diberikan berupa teknik relaksasi *Benson* selama lima hari berturut-turut dengan durasi 10–15 menit setiap sesi disertai pemantauan kadar glukosa darah sewaktu sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan adanya penurunan kadar glukosa darah pada pasien setelah diberikan teknik relaksasi *Benson*. Kadar glukosa darah sewaktu pasien menurun dari 345 mg/dL pada hari pertama menjadi 171 mg/dL pada hari kelima intervensi. Kesimpulan karya tulis ilmiah ini adalah bahwa penerapan teknik relaksasi *Benson* dapat membantu menurunkan dan menstabilkan kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 sehingga dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan.

Kata kunci: Diabetes Mellitus Tipe 2, ketidakstabilan kadar glukosa darah, relaksasi *Benson*

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF BENSON RELAXATION THERAPY IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS TO REDUCE BLOOD GLUCOSE LEVELS AT KHZ MUSTHAFA REGIONAL GENERAL HOSPITAL

Aulia Dina Maolidah

Arip Rahman M.Tr.Kep²

Yanti Cahyati S.Kep,Ners., M.Kep³

Type 2 Diabetes Mellitus is a chronic metabolic disease characterized by hyperglycemia resulting from impaired insulin secretion, insulin action, or both. Unstable blood glucose levels in patients with Type 2 Diabetes Mellitus can increase the risk of acute and chronic complications, thus requiring comprehensive management. One of the non-pharmacological interventions that can be used to help control blood glucose levels is the Benson relaxation technique. This technique produces a relaxation response that may reduce sympathetic nervous system activity and stress responses, thereby helping to stabilize blood glucose levels. The purpose of this scientific paper was to describe the implementation of nursing care for a patient with Type 2 Diabetes Mellitus experiencing unstable blood glucose levels through the application of the Benson relaxation technique at KHZ Musthafa Regional General Hospital. The method used was a descriptive case study with a nursing process approach consisting of assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The subject of this case study was a patient with Type 2 Diabetes Mellitus and unstable blood glucose levels. The main intervention was the Benson relaxation technique administered for five consecutive days, with a duration of 10–15 minutes per session, accompanied by monitoring of random blood glucose levels before and after the intervention. The results showed a decrease in the patient's blood glucose levels after the implementation of the Benson relaxation technique. Random blood glucose levels decreased from 345 mg/dL on the first day to 171 mg/dL on the fifth day of intervention. The conclusion of this scientific paper is that the Benson relaxation technique can help reduce and stabilize blood glucose levels in patients with Type 2 Diabetes Mellitus and can be used as a non-pharmacological intervention in nursing care.

Keywords: Type 2 Diabetes Mellitus, unstable blood glucose levels, Benson relaxation therapy.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Karya Tulis Ilmiah.....	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus.....	7
D. Manfaat Karya Tulis Ilmiah.....	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Konsep Diabetes Melitus.....	9
1. Definisi	9
2. Klasifikasi.....	10
3. Etiologi	13
4. Faktor Resiko.....	15
5. Patofisiologi.....	17
6. Pathway	19
7. Komplikasi Diabetes Melitus	21
8. Pencegahan Diabetes Melitus.....	22
9. Penatalaksanaan Diabetes Melitus	24
B. Konsep Kadar Gula Darah.....	31
1. Pengertian	31
2. Faktor penyebab	32
3. Pemeriksaan kadar gula darah	34
C. Konsep Asuhan Keperawatan.....	39
1. Pengkajian	39
2. Diagnosa Keperawatan	45
3. Intervensi Keperawatan	49
4. Implementasi Keperawatan	55
5. Evaluasi Keperawatan	56
D. Konsep Terapi Relaksasi <i>Benson</i>	56

1. Definisi Terapi Benson.....	56
E. Kerangka Teori dan Kerangka Konsep.....	61
1. Kerangka Teori	61
2. Kerangka Konsep	62
BAB III METEDOLOGI KTI	63
A. Desain KTI.....	63
B. Subjek KTI.....	63
C. Lokasi dan Waktu	64
D. Definisi Operasional/Batasan Istilah	65
E. Prosedur Penelitian	66
F. Teknik pengumpulan data.....	68
G. Instrumen Pengumpulan Data.....	69
H. Keabsahan Data	69
I. Analisis Data.....	70
J. Etika penelitian	71
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	73
A. HASIL STUDI KASUS.....	73
B. Pembahasan	85
C. Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah	95
D. Implikasi Untuk Keperawatan	96
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	97
A. Kesimpulan	97
B. SARAN.....	98
DAFTAR PUSTAKA	100

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi kadar glukosa darah puasa pada penderita DM	34
Tabel 2.2 Klasifikasi kadar glukosa darah sewaktu pada penderita DM	35
Tabel 2.3 Klasifikasi kadar glukosa darah Tes Toleransi Glukosa Oral.....	35
Tabel 2.4 Klasifikasi kadar glukosa darah HbA1c pada penderita DM.....	36
Tabel 2.5 Hasil Pemeriksaan diagnostik pada klien DM tipe 2	44
Tabel 2.6 Intervensi Keperawatan.....	49
Tabel 4.1 Tabel Kadar Glukosa Darah Sewaktu	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Statistik Perubahan Kadar Gula Darah Sewaktu Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Benson	84
--	----

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Pathway Diabetes Melitus.....	20
Bagan 2.2 Kerangka teori.....	61
Bagan 2.3 Kerangka Teori	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Informed Consent Pasien	105
Lampiran 2 SOP pemeriksaan GDS.....	106
Lampiran 3 SOP Terapi Benson	107
Lampiran 4 Lembar Pencatatan Kadar Glukosa Darah.....	108
Lampiran 5 Format Laporan Asuhan Keperawatan	109
Lampiran 6 Dokumentasi.....	113
Lampiran 7 Lembar Bimbingan	114
Lampiran 8 Turnitin.....	118
Lampiran 9 Riwayat Hidup.....	119