



KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PELASANAAN TERAPI RELAKSASI
BENSON PADA TN.S DAN TN.M DENGAN DIABETES
MILITUS TIPE-2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SINDANG JAWA KABUPATEN
CIREBON**

Disusun oleh:

**Tiara Natasyah
NIM P20620222040**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PELASANAAN TERAPI RELAKSASI BENSON
PADA TN.S DAN TN.M DENGAN DIABETES MILITUS
TIPE-2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SINDANG JAWA KABUPATEN
CIREBON**

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu Syarat untuk
memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Pada
Program Studi Keperawatan Cirebon

Oleh :

TIARA NATASYAH

NIM P2.06.20.22.2040

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON 2025**

**GAMBARAN PELASANAAN TERAPI RELAKSASI BENSON
PADA TN.S DAN TN.M DENGAN DIABETES MILITUS
TIPE-2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SINDANG JAWA KABUPATEN
CIREBON**

Tiara¹Omay² Zen Yahya³

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes melitus tipe-2 merupakan penyakit kronis yang prevalensinya terus meningkat, termasuk di kalangan lanjut usia (lansia). Salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif untuk membantu mengontrol kadar gula darah adalah terapi relaksasi Benson. Teknik ini dipercaya dapat menurunkan kadar hormon stres yang berkontribusi terhadap hiperglikemia. **Tujuan:** Mengetahui implementasi terapi relaksasi Benson dalam menurunkan kadar gula darah pada lansia dengan diabetes melitus tipe-2 di wilayah kerja Puskesmas Sindang Jawa, Kecamatan Cirebon. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada dua subjek lansia berusia 60–65 tahun dengan diabetes melitus tipe-2. Terapi relaksasi Benson dilakukan selama delapan hari dengan pemantauan kadar gula darah sebelum dan sesudah intervensi setiap hari. **Hasil:** Kedua responden menunjukkan penurunan signifikan kadar gula darah setelah menjalani terapi relaksasi Benson. Responden pertama mengalami penurunan dari 341 mg/dL menjadi 157 mg/dL, sementara responden kedua dari 351 mg/dL menjadi 177 mg/dL. Respon psikologis yang membaik seperti penurunan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur juga dilaporkan. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi Benson efektif dalam membantu menurunkan kadar gula darah dan memperbaiki kondisi psikologis pada lansia dengan diabetes melitus tipe-2. Intervensi ini dapat dijadikan pendekatan keperawatan non-farmakologis yang praktis dan bermanfaat di tingkat pelayanan primer. **Saran.** Dirapkan setelah dilaksanakan terapi relaksasi benson kepada kedua klien dapat melakukannya secara mandiri dan teratur.

Kata Kunci: Terapi Relaksasi Benson, Diabetes Melitus Tipe-2, Lansia, Kadar Gula Darah

Perogram Studi DII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

¹Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

²Dosen Pembimbing di Program Studi DIII Keperawatan Cirebon.

³Dosen Pembimbing di Program Studi DIII Keperawatan Cirebon.

**DESCRIPTION OF THE IMPLEMENTATION OF BENSON RELAXATION
THERAPY ON MR.S AND MR. M WITH TYPE-2 DIABETES IN THE
WORK AREA OF SINDANG JAWA HEALTH
CENTER CIREBON DISTRICT**

Tiara¹Omay² Zen Yahya³

ABSTRACT

Background: Type-2 diabetes mellitus is a chronic disease whose prevalence continues to increase, including among the elderly. One effective non-pharmacological intervention to help control blood sugar levels is Benson relaxation therapy. This technique is believed to reduce stress hormone levels that contribute to hyperglycemia. **Objective:** To determine the implementation of Benson relaxation therapy in reducing blood sugar levels in elderly people with type-2 diabetes mellitus in the working area of the Sindang Java Health Center, Cirebon District. **Methods:** This study used a qualitative design with a case study approach on two elderly subjects aged 60-65 years with type-2 diabetes mellitus. Benson relaxation therapy was carried out for eight days with monitoring of blood sugar levels before and after intervention every day. **Results:** Both respondents showed a significant decrease in blood sugar levels after undergoing Benson relaxation therapy. The first respondent decreased from 341 mg/dL to 157 mg/dL, while the second respondent from 351 mg/dL to 177 mg/dL. Improved psychological responses such as decreased anxiety and improved sleep quality were also reported. **Conclusion:** Benson relaxation therapy is effective in helping to reduce blood sugar levels and improve psychological conditions in elderly people with type-2 diabetes mellitus. This intervention can be used as a practical and useful non-pharmacological nursing approach at the primary care level. Recommendations. It is suggested that after the benson relaxation therapy is conducted, both clients can perform it independently and regularly.

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

DII Nursing Study Program Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

¹Student of Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

²Lecturer at the Cirebon DIII Nursing Study Program.

³ Lecturer at the Cirebon DIII Nursing Study Program.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “ Implementasi Terapi Rileksasi Benson Pada Lansia dengan Diabetes Militus di Puskesmas Sindang Jawa”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi salah satu syarat tugas akhir untuk menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Program Studi Keperawatan Cirebon.

Dalam Proses Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini bukanlah tugas yang mudah, karena tidak terlepas dari berbagai hambatan dan rintangan, akan tetapi dengan bantuan, bimbingan, dukungan, motivasi dan doa sehingga penulis dapat melewati setiap tahapan penulisan dengan sebaik mungkin. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan S. Kep., Ns, M. Kep, Sp. Kep. J Selaku Ketua Jurusan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
3. Bapak Eyet Hidayat, S.Pd, S. Kep., Ns, M. Kep, Sp. Kep. Jiwa selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya dan Pembimbing Akademik yang memotivasi penulis dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah.
4. Ibu Eti Entin Efwanita, SKM.M.Kes selaku kepala Puskemas Sindang Jawa Kabupaten Cirebon yang telah memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk melakukan praktek diwilayah kerja Puskesmas Sindang Jawa
5. Ibu Epih Saepilah, S.Kep.Ners yang sudah berkenan menjadi clinical instructure, yang telah membimbing, mendampingi dan memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk melaksanakan praktek dengan baik.
6. Bapak Ns. Omay Rohmana SKp, MKep selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan, kritik, saran dan arahan kepada penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.

7. Bapak Syarif Zen Yahya SKp, MKep selaku Pembimbing Pendamping yang dengan senang hati memberikan bimbingan, kritik, saran dan arahan dalam menyempurnakan penulisan Karya Tulis Ilmiah.
8. Seluruh staff dosen dan karyawan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Program Studi Keperawatan Cirebon yang telah membantu peneliti selama masa pendidikan dan penyelesaian Karya Tulis Ilmiah.
9. Teistimewa kepada kedua orang tua yang saya cintai serta keluarga besar yang selalu memberikan dukungan dan doa untuk kesuksesan saya dan senantiasa mendukung baik dari segi moral maupun finansial, sehingga penyusun Karya Tulis Ilmiah dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.
10. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya angkatan tahun 2022 yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan motivasi dan dukungan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah

Penulis menyadari KTI masih banyak kekurangan untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan selanjutnya, Melalui kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih sebesar- besarnya atas segala bentuk dukungan yang telah diberikan. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Cirebon, 23 Mei 2025



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	
HALAMAN JUDUL.....	
LEMBAR PERSETUJUAN.....	
LEMBAR PENGESAHAN.....	
LEMBARPERNYATAAN PENGESAHAN ORISINILITAS/KEASLIAN.....	
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH.....	
ABSTRAK.....	
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
10.1.....	Latar
Belakang.....	1
10.2.....	Rumusan
Masalah.....	3
10.3.....	Tujuan
.....	3
10.3.1.....	Tujuan
Umum.....	3
10.3.2.....	Tujuan
Khusus.....	4
10.4.....	Manfaat
.....	4
10.4.1.....	Manfaat
Teoritis.....	4
10.4.2.....	Manfaat
Praktik.....	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 6
2.1 Konsep Diabetes Militus Tipe-2.....	6
2.1.1 Definisi.....	6
2.1.2 Etiologi.....	7
2.1.3 Patofisiologi.....	7
2.1.4 Phatway.....	9
2.1.5 Manifestasi Klinis.....	11
2.1.6 Klasifikasi.....	11

2.1.7 Penatalaksanaan.....	12
2.1.8 Kompliasi.....	13
2.2 Konsep Dasar Lansia.....	14
2.2.1 Definisi Lnsia.....	14
2.2.2 Batasan Usia Lansia.....	14
2.2.3 Masalah yang Sering Dihadapi Lansia.....	15
2.2.4 Tipe- Tipe Lansia.....	18
2.2.5 Kebutuhan Dasar Lansia.....	19
2.4 Terapi Relaksasi Benson.....	20
2.4.1 Definisi.....	20
2.4.2 Manfaat.....	21
2.4.3 Macam-Macam Terapi relaksasi.....	21
2.5.1 Krangka Teori.....	23
2.5.2 Kerangka Konsep.....	24
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIYAH.....	25
3.1 Desain Karya Tulis Ilmiah.....	25
3.2 Subjek Karya Tulis Ilmiah.....	25
3.2.1 Kriteria Inklusi.....	25
3.2.2 Kriteria Eklusi.....	25
3.3 Definisi Oprasional.....	26
3.4 Lokasi dan Waktu.....	27
3.4.1 Lokasi.....	27
3.4.2 Waktu.....	27
3.5 Prosedur Penyusunan Karya Tulis Ilmiah.....	28
3.7 Teknik Pengumpulan Data KTI.....	29
3.7.1 Wawancara.....	29
3.7.2 Observasi/Pemeriksaan Fisik.....	29
3.7.3 Studi Dokumentasi.....	29
3.7.4 Instrumen pengumpulan data.....	30
3.8 Keabsahan Data.....	30
3.8.1 Credibility.....	30
3.8.2 Dependability.....	30
3.8.3 Confirmability.....	30
3.8.4 Transferability.....	30
3.9 Analisis data.....	31
3.10 Etika Penulisan.....	31
BAB IV PENELITIAN DAN BEMBAHASAN.....	33
4.1 Hasil Penelitian.....	33

4.1.2 Gambaran Respon Sebelum dan Setelah Tindakan.....	38
4.1.3 Analisis Kesenjangan Klien 1 Klien 2.....	43
4.2 Pembahasan.....	43
4.3 Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah KTI/TA.....	45
4.4 Implikasi Keperawatan.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
5.1 KESIMPULAN.....	47
5.2 SARAN.....	48
5.2.1 Klien.....	48
5.2.2 Keluarga.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 SOP Terapi Relaksasi Benson.....	22
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	26
Tabel 3.2 Waktu Pelaksanaan KTI.....	27

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Phatway.....	9
Bagan 2.2 Kerangka Teori.....	23
Bagan 2.3 Kerangka Konsep.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan KTI
- Lampiran 2 Informed Consent
- Lampiran 3 Askep Keluarga dan Gerontik
- Lampiran 4 Standar Operasional Perasional
- Lampiran 5 Lembar observasi
- Lampiran 6 Lembar Oservasi kecemasan HARS
- Lampiran 7 Leaflet terapi Relaksasi benson
- Lampiran 8 Lembar Konsultasi
- Lampiran 9 Lembar Doumentasi
- Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup