

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes Melitus (DM) didefinisikan sebagai penyakit kronis yang timbul karena pankreas gagal memproduksi insulin dalam jumlah yang memadai atau karena tubuh tidak mampu menggunakan insulin yang diproduksi secara efektif (resistensi insulin). Kondisi tersebut menyebabkan hiperglikemia, yaitu peningkatan kadar glukosa darah, yang merupakan dampak umum dari diabetes yang tidak terkontrol. Hiperglikemia persisten (tingginya kadar glukosa darah dalam jangka panjang) dapat menyebabkan kerusakan serius pada berbagai organ dan sistem, terutama pada sistem saraf (neuropati) dan pembuluh darah (vaskulopati). Insulin sendiri merupakan hormon yang berperan penting dalam pengaturan kadar glukosa darah dalam tubuh. (*World Health Organization*, 2024).

Menurut *International Diabetes Federation* (2025) Sekitar 537 juta jiwa di dunia menderita diabetes pada tahun 2021, yang merupakan sekitar 10,5% dari populasi dunia. Hal tersebut menunjukkan lonjakan kasus penyakit kronis diabetes menjadi 783 juta pada tahun 2045. Namun, hampir separuh dari seluruh penderita diabetes tidak menyadari kondisi medis mereka, seperti negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah di Afrika, Pasifik Barat, dan Asia Tenggara memiliki prevalensi diabetes melitus (DM) yang tidak terdiagnosis

tertinggi. Di antara sepuluh negara dengan tingkat prevalensi diabetes tertinggi di dunia diantaranya ialah negara India, Cina, AS, Indonesia, Jepang, Pakistan, Rusia, Brasil, Italia, serta Bangladesh.

Asia Tenggara sebagai penyumbang kasus diabetes terbanyak ke tiga dengan total Jumlah orang dewasa (20–79 tahun) dengan jumlah total Penderita DM di Asia Tenggara di tahun 2024 diperkirakan mencapai 106,9 juta kasus. Dari total tersebut, diperkirakan sekitar 107 juta penduduk dewasa berusia 20–79 tahun hidup dengan diabetes. Sebanyak 46 juta orang dewasa penderita diabetes belum terdiagnosis. Selain itu, satu dari tiga kelahiran hidup mengalami hiperglikemia pada masa kehamilan (*International Diabetes Federation*, 2024).

Indonesia menduduki urutan ke-4 dari jumlah kasus diabetes tertinggi di dunia, yaitu sebanyak 185.217.400 jiwa pada tahun 2024. Prevalensi diabetes pada penduduk dewasa mencapai 11,3%, dengan total 20.426.400 orang dewasa yang hidup dengan diabetes (*Federasi Diabetes Internasional*, 2024). Proyeksi jumlah kematian akibat DM di Indonesia diperkirakan meningkat dari 433.752 jiwa pada tahun 2020 menjadi 944.468 jiwa pada tahun 2045, atau meningkat sebesar 117% dalam 25 tahun (setara dengan 4,7% per tahun (Mugi, 2023). Provinsi Jawa Barat menurut Survei Kesehatan Indonesia, (2023) merupakan Provinsi tertinggi prevalensi kasus DM terbanyak dengan jumlah total kasus penderita DM sejumlah 156.977 jiwa pada tahun 2023.

Menurut hasil data Dinas Kesehatan (2024) Kota Tasikmalaya Setiap tahunnya mengalami lonjakan kasus pada penyakit Diabetes. penderita DM dan

catatan terakhir tahun 2024 terdapat 11.782 penderita DM (Pemerintah Kota Tasikmalaya, 2024). Hasil studi pendahuluan pada tanggal 20 Agustus 2025 Puskesmas Mangkubumi merupakan Puskesmas dengan jumlah penderita DM sebanyak 101 orang. Hal itu menunjukkan kasus DM di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi tergolong tinggi.

Hasil wawancara dengan pemegang program penyakit tidak menular di Puskesmas Mangkubumi menunjukkan adanya upaya pengendalian diabetes melitus melalui skrining DM tahunan dan pembentukan Klub “Diabetes Melitus. Klub tersebut berfokus pada kegiatan edukasi, senam, serta skrining glukosa darah dan tekanan darah. Namun kegiatan Klub tersebut belum berjalan dengan rutin, kendala yang terjadi selain kurang kesadaran masyarakat terdapat pula kendala pada ketersediaan waktu kerja tenaga kesehatan di Mangkubumi. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa terdapat pasien yang telah menjalani pengobatan secara rutin namun kadar glukosa darah tetap berada pada kondisi hiperglikemia. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang dapat dilaksanakan secara mandiri di rumah, seperti aktivitas fisik teratur, yang berperan sebagai strategi pendukung dalam upaya pengendalian kadar glukosa darah.

Upaya yang dapat dilakukan dalam pengendalian kadar glukosa darah dan pencegahan risiko komplikasi pada pasien Diabetes Melitus selain terapi farmakologis terdapat upaya non farmakologis. Beberapa upaya yang dapat dilakukan antara lain menjaga dan mempertahankan berat badan ideal,

meningkatkan aktivitas fisik dengan olahraga intensitas sedang minimal 150 menit setiap minggu, menerapkan pola makan sehat dengan membatasi konsumsi gula serta lemak jenuh, serta menghindari kebiasaan merokok. Penerapan perilaku hidup sehat secara konsisten terbukti mampu menurunkan insidensi diabetes tipe 2 sekaligus memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup jangka panjang (World Health Organization, 2024).

Salah satu terapi non farmakologis agar dapat mengendalikan glukosa darah yang tinggi adalah aktivitas fisik. Salah satu aktivitas fisik yang direkomendasikan adalah Latihan Jalan Cepat (*Brisk Walking Exercise*). Jenis aktivitas berjalan ini berbeda dari jalan biasa karena melibatkan peningkatan kecepatan atau frekuensi langkah yang signifikan, diiringi dengan penggunaan teknik gerakan spesifik untuk memaksimalkan efektivitasnya. *Brisk Walking Exercise* akan menurunkan tingkat glukosa darah melalui berbagai cara, salah satunya adalah dengan meningkatkan sensitivitas insulin. Selama melakukan aktivitas fisik, otot memerlukan lebih banyak glukosa sebagai sumber energi, sehingga tubuh menjadi lebih peka terhadap fungsi insulin dalam membantu glukosa masuk ke dalam sel otot. Selain itu, selama aktivitas olahraga, ekspresi protein pengangkut glukosa pada membran sel otot meningkat, yang berperan penting dalam mempercepat penyerapan glukosa dari darah ke dalam otot untuk digunakan sebagai sumber energi. (Wulandari, Firdaus, & Rahmasari, 2024).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mustika, Sudiantara, Suardana, & Gama (2024) terhadap penderita Diabetes Melitus di Desa Wall, Kecamatan Tejakula, Kabupaten Buleleng, diketahui bahwa *Brisk Walking*

Exercise berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah, dengan rata-rata kadar glukosa darah pada kelompok intervensi menurun dari 184,47 mg/dL menjadi 167,20 mg/dL."

Terapi relaksasi merupakan salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat dimanfaatkan untuk menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes. Relaksasi Benson adalah pengembangan metode respons relaksasi pernapasan yang mengintegrasikan elemen kepercayaan dari pasien. Terapi ini efektif dalam menurunkan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melalui penekanan hormon-hormon seperti epinefrin, kortisol, glukagon, dan hormon adrenergik. (S. M. Sari, 2020).

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Anggraini, Putri, & Ulfa (2025) terhadap level glukosa darah pada pasien diabetes melitus, dengan rata-rata level glukosa darah sebelum intervensi pada kelompok perlakuan adalah 224,06 mg/dl dan sesudah intervensi menurun menjadi 188,66 mg/dl.

Brisk Walking Exercise memiliki keterbatasan karena tidak secara langsung mengatasi stres psikologis yang mampu meningkatkan level glukosa dalam darah melalui pelepasan hormon kortisol dan epinefrin (Cigarroa et al., 2020). Dengan demikian, pengendalian glukosa darah hanya melalui olahraga fisik sering kali kurang optimal apabila tidak disertai intervensi pendukung, seperti manajemen stres. Sebaliknya, Relaksasi Benson berperan dalam menurunkan stres dan mengurangi sekresi hormon kortisol tetapi tidak meningkatkan metabolisme glukosa secara langsung sebagaimana aktivitas fisik (Yunita,

Jannah, Hidayah, & Utomo, 2020). Sehingga efektivitasnya dalam menurunkan kadar glukosa darah relatif terbatas bila diaplikasikan secara tunggal.

Oleh karena itu, kombinasi *Brisk Walking Exercise* dan Relaksasi Benson merupakan intervensi nonfarmakologis yang lebih komprehensif bagi penderita diabetes melitus, karena keduanya bekerja melalui mekanisme fisiologis yang saling melengkapi. *Brisk Walking Exercise* meningkatkan sensitivitas insulin dan pemanfaatan glukosa oleh otot, sedangkan Relaksasi Benson mengendalikan aspek psikologis dan hormonal yang turut memengaruhi kestabilan kadar glukosa darah. Merujuk pada penjelasan teori Cigarroa et al (2020) dan Yunita, Jannah, Hidayah, & Utomo (2020) Integrasi kedua intervensi ini diasumsikan lebih efektif dibandingkan pendekatan tunggal, karena mampu menargetkan aspek metabolik sekaligus regulasi psikologis yang sama-sama berperan penting dalam pengendalian kadar gula darah pada pasien DM.

Berdasarkan latar belakang dan temuan studi pendahuluan yang menunjukkan bahwa sebagian penderita diabetes melitus masih mengalami kadar glukosa darah yang tidak terkontrol, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk menganalisis pengaruh kombinasi terapi *Brisk Walking Exercise* dan Relaksasi Benson terhadap kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, Secara garis besar, permasalahan yang timbul adalah tingginya angka kasus diabetes melitus dan rendahnya tingkat aktivitas fisik yang berperan dalam ketidakterkendalian kadar glukosa darah.

Rumusan masalah penelitian ini adalah: *“Apakah terdapat pengaruh kombinasi Brisk Walking Exercise dan Relaksasi Benson terhadap kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi?.*

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan Umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi *Brisk Walking Exercise* dan Relaksasi Benson terhadap kadar glukosa darah penderita diabetes di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden penderita penyakit DM (usia, jenis kelamin, pendidikan, lama menderita DM) di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi, Kota Tasikmalaya.
- b. Mengidentifikasi rata-rata kadar glukosa darah pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebelum dan sesudah latihan
- c. Menganalisa perbedaan rata-rata kadar glukosa darah sebelum dan setelah latihan pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol.
- d. Menganalisa perbedaan rata-rata kadar glukosa darah setelah latihan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya perkembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan, menjadi sumber referensi yang relevan, serta menyediakan data awal yang dapat digunakan untuk penelitian lanjutan mengenai efektivitas kombinasi *Brisk Walking Exercise* dan Relaksasi Benson terhadap kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus.

2. Manfaat Praktik

a) Manfaat Bagi Pelayanan dan Fasilitas Kesehatan

Temuan studi ini dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas pelayanan bagi pasien, khususnya pasien Diabetes Melitus, dengan membuat prosedur operasi standar (SOP) untuk pasien Diabetes Melitus.

b) Manfaat Bagi Penderita DM

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi signifikan terhadap perawatan kesehatan penderita Diabetes Melitus, terutama dalam pencegahan komplikasi dan pengendalian kadar glukosa darah. Secara praktis, temuan ini diharapkan menginspirasi masyarakat untuk mengadopsi kombinasi *Brisk Walking Exercise* dan Relaksasi Benson sebagai intervensi non-farmakologis yang mudah diterapkan secara mandiri di rumah, tanpa memerlukan peralatan khusus atau bantuan profesional.

c) Manfaat Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan dapat membantu proses pembelajaran dan memberikan referensi ilmiah tambahan tentang intervensi non-farmakologis untuk menurunkan kadar

glukosa darah pada pasien DM Tipe 2 yang menggunakan kombinasi latihan berjalan Brisk dan relaksasi Benson.

d) Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan daftar rujukan sebagai penelitian dan pembaharuan di masa yang akan datang yang bertujuan untuk mengoptimalkan kombinasi latihan *Brisk Walking Exercise* dan relaksasi Benson sebagai metode untuk mencegah komplikasi pada pasien diabetes melitus.

E. Keaslian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Judul Penelitian dan Nama Peneliti	Desain dan Variabel Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
1.	<i>Brisk Walking Exercise as an Effort to Reduce Blood Glucose Levels in Diabetes Mellitus</i> I Wayan Mustika, Ketut Sudiantara, I Wayan Suardana, Ketut Gama, 2024	Desain: Quasi Eksperimen dengan <i>nonequivalent control group design</i> . Sampel: Teknik <i>purposive sampling</i> digunakan untuk mengumpulkan 30 responden (15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol). Variabel Independen: <i>Brisk Walking Exercise</i> . Variabel Dependen: Kadar glukosa darah.	Sebelum intervensi, kadar glukosa darah rata-rata 210,67 mg/dL dan 193,40 mg/dL, dengan penurunan rata-rata 17,27 mg/dL. Dengan nilai $p = 0,001$ ($<0,05$), latihan berjalan cepat memiliki efek signifikan pada penurunan kadar glukosa darah pasien dengan diabetes mellitus tipe 2.	Persamaan: Desain penelitian Quasi Eksperimental dengan pretest dan posttest. Variabel dependen: “penurunan kadar glukosa darah”. Perbedaan: Populasi penelitian dilakukan di Puskesmas Gianyar dengan Variabel independen “ <i>Brisk Walking Exercise</i> ”, sedangkan penelitian ini menggunakan Variabel Independen “kombinasi <i>Brisk Walking Exercise</i> dan Relaksasi Benson” pada pasien DM tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi.
2.	<i>The Effect of Brisk Walking Exercise on Blood Glucose Levels in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus</i> (Nurul Aini, 2021)	Desain: Quasi eksperimen dengan desain satu grup pre-test dan post-test. Sampling terdiri dari lima belas orang yang dipilih melalui metode <i>purposive sampling</i> . Variabel Independen: <i>Brisk Walking Exercise</i> . Variabel Inependen: Kadar glukosa darah.	Rata-rata kadar glukosa darah sebelum intervensi 257,73 mg/dL dan sesudah intervensi 217,13 mg/dL. Terdapat penurunan rata-rata 40,6 mg/dL. Uji Wilcoxon menunjukkan $p = 0,000$ ($<0,05$), sehingga <i>Brisk Walking Exercise</i> berpengaruh signifikan dalam menurunkan kadar glukosa darah pasien DM tipe 2.	Persamaan: Desain penelitian Quasi Eksperimental dengan pretest dan posttest. Variabel dependen: “penurunan kadar glukosa darah”. Perbedaan: Populasi penelitian dilakukan di Puskesmas Karanganyar dengan variabel independen “ <i>Brisk Walking Exercise</i> ”, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel independen “kombinasi <i>Brisk</i>

	Walking Exercise.			<i>Walking Exercise</i> dan Relaksasi Benson” pada pasien DM tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi.
	Variabel Dependen: Kadar glukosa darah pasien DM tipe 2.			
3.	<i>Effectiveness of Brisk Walking Exercise on Glycaemic Control and Cardiovascular Risk Factors in Patients with Type 2 Diabetes</i> (Lakhdar, Diaf, & Khaled, 2020)	Desain: Studi intervensi komparatif (<i>comparative interventional study</i>). Sampel : 53 pasien DM tipe 2 (22 laki-laki, 31 perempuan; usia rata-rata 50,86 ± 11,07 tahun). Variabel Independen: <i>Brisk Walking Exercise</i> . Variabel Dependen: Kadar glukosa darah, parameter antropometri, faktor risiko kardiovaskular..	<i>Brisk Walking Exercise</i> selama 7 bulan menurunkan glukosa darah puasa, postprandial, dan HbA1c secara signifikan ($p < 0,001$). Selain itu, terdapat perbaikan pada profil lipid, tekanan darah, dan kapasitas fungsional pasien DM tipe 2.	Persamaan: Dengan menggunakan desain intervensi untuk melihat bagaimana aktivitas fisik berdampak pada kadar glukosa darah, variabel dependen adalah "penurunan glukosa darah". Perbedaan: Penelitian Lakhdar dkk. (2020) menggunakan variabel independen " <i>Brisk Walking Exercise</i> " pada populasi pasien DM tipe 2 di Aljazair, tetapi penelitian ini menggunakan "kombinasi <i>Brisk Walking Exercise</i> dan Relaksasi Benson" pada pasien DM tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi.
4.	<i>Benson Relaxation Therapy May Lower Blood Sugar Levels in Patients with DM Tipe II</i> (Sumiati, Jumari, Agus Purnama, 2021)	Desain: Quasi eksperimen dengan satu kelompok pretest-posttest. Sample terdiri dari lima belas orang yang memenuhi kriteria inklusi tiga kali dalam tiga hari berturut-turut.	Hasil : 60% responden menunjukkan kadar glukosa tinggi sebelum terapi. Setelah tiga hari intervensi, 93,3% responden menunjukkan GDS rendah. Ada perbedaan signifikan dalam kadar glukosa darah sebelum dan	Persamaan: Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan rancangan pretest-posttest dan meneliti pasien dengan diagnosis Diabetes Mellitus Tipe II. Sebagai indikator keberhasilan intervensi, variabel dependen yang diteliti

		<p>Variabel Independen: Terapi Relaksasi Benson.</p> <p>Variabel Dependen: Kadar glukosa darah (GDS).</p>	<p>sesudah terapi, dengan $p = 0,001 (<0,05)$. Hasilnya menunjukkan bahwa relaksasi Benson secara signifikan menurunkan kadar glukosa darah pasien dengan diabetes mellitus tipe II.</p>	<p>adalah kadar glukosa darah.</p> <p>Perbedaan: Penelitian yang dilakukan oleh Sumiati dkk. di RSAL dr. Minto Hardjo hanya menggunakan satu intervensi, yaitu terapi relaksasi Benson, yang diberikan tiga kali dalam tiga hari berturut-turut. Sebaliknya, penelitian yang akan dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi menggunakan dua intervensi, yaitu latihan berjalan cepat dan terapi relaksasi Benson.</p>
5.	<p>Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kadar Glukosa darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Merdeka Palembang</p> <p>(Sri Mulia Sari, 2020)</p>	<p>Desain: <i>Pre-eksperimen</i> dengan satu kelompok design pre-test-post-eksperimen.</p> <p>Sample: 16 orang yang menderita diabetes tipe 2 di Puskesmas Merdeka Palembang..</p> <p>Variabel Independen: Terapi Relaksasi Benson.</p>	<p>Hasil: Sebelum terapi, 60% responden mengalami glukosa tinggi. Setelah tiga hari intervensi, 93,3% orang yang berpartisipasi menunjukkan GDS rendah. Dengan $p = 0,001 (<0,05)$, ada perbedaan signifikan dalam kadar glukosa darah sebelum dan sesudah terapi. Hasilnya menunjukkan bahwa relaksasi Benson menurunkan kadar glukosa darah pasien dengan diabetes</p>	<p>Persamaan: Kedua studi ini menggunakan desain pretest-posttest dan meneliti pasien dengan DM Tipe II dengan kadar glukosa darah sebagai variabel dependen.</p> <p>Penelitian ini menggunakan kombinasi dua intervensi olahraga berjalan cepat dan relaksasi Benson sementara penelitian Sri Mulia Sari hanya menggunakan satu</p>

			Variabel Dependen: Kadar glukosa darah	mellitus tipe II secara signifikan. Kadar glukosa darah sebelum intervensi adalah 249,44 mg/dl, tetapi turun menjadi 228,94 mg/dl setelah intervensi. Terapi relaksasi Benson memiliki efek signifikan pada penurunan kadar glukosa darah pasien DM Tipe II, dengan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$).	intervensi, yaitu satu sesi relaksasi Benson.
6.	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kadar Glukosa darah Pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi (Anggraini et al., 2025)	Desain: Quasi eksperimen dengan <i>pretest–posttest control group design</i> . Sampel: 36 responden (18 kelompok intervensi, 18 kelompok kontrol). Dilakukan 2 kali	Variabel Independen: Terapi relaksasi Benson. Variabel Dependen: Kadar glukosa darah. Intervensi: Terapi relaksasi Benson.	Pada kelompok perlakuan, kadar glukosa darah sebelum intervensi adalah 224,06 mg/dl, dan turun menjadi 188,66 mg/dl setelah intervensi. Pada kelompok kontrol, kadar glukosa darah sebelum intervensi adalah 222,33 mg/dl, dan sesudah intervensi adalah 200,89 mg/dl. Relaksasi Benson memiliki efek signifikan terhadap kadar glukosa darah pasien DM Tipe II; hasil uji Independent T-Test menunjukkan $p = 0,000$ ($<0,05$).	Persamaan: Studi ini menggunakan desain quasi eksperimen dan melibatkan pasien DM Tipe II serta kadar glukosa darah sebagai variabel dependen. Penelitian di UMN Bukittinggi hanya menggunakan satu intervensi, relaksasi Benson, sementara penelitian ini menggunakan dua intervensi, latihan berjalan cepat dan relaksasi Benson.
7.	Stabilizing Blood Sugar Levels in Type 2 DM Patients by Providing Benson Relaxation Therapy Combined with Dhikr Based on Self-Care Orem	Desain: Quasi Eksperimen dengan <i>pretest–posttest control group design</i> . Sampel:		Pada kelompok perlakuan, kadar glukosa darah adalah 210 mg/dl (di atas normal) sebelum intervensi, tetapi turun menjadi 138 mg/dl setelah intervensi.	Persamaan: Sama-sama meneliti pasien dengan diagnosis Diabetes Mellitus Tipe II. Keduanya menggunakan Variabel dependen

(Zahrotul Jannah, Umdatus Soleha, Abdul Muhith, 2024)	46 responden (23 kelompok intervensi, 23 kelompok kontrol).	<p>Pada kelompok kontrol, kadar glukosa darah turun dari 206 mg/dl menjadi 170 mg/dl, yang tetap di atas normal. Terdapat perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol, menurut uji t-test independen yang menunjukkan $p = 0,000 (<0,05)$.</p> <p>Hasil: Kadar glukosa darah pasien dengan diabetes mellitus tipe II dikurangi dengan terapi relaksasi Benson dan dzikir yang efektif.</p>	<p>adalah kadar glukosa darah.</p> <p>Perbedaan: Intervensi Zahrotul Jannah dkk. berupa kombinasi relaksasi Benson dengan dzikir (7 kali berturut-turut), sedangkan penelitian ini menggunakan kombinasi <i>Brisk Walking Exercise</i> dan relaksasi Benson.</p>
<p>Variabel Independen: Kombinasi terapi relaksasi Benson dengan dzikir berbasis teori <i>Self-Care</i> Orem.</p>	<p>Variabel Dependen: Kadar glukosa darah.</p>		

Berdasarkan Tabel 1.1 Keaslian Penelitian, studi ini menawarkan kebaruan (*novelty*) melalui rancangan penelitian yang diusulkan. Penelitian sebelumnya umumnya hanya menerapkan satu intervensi saja, atau mengombinasikan *Brisk Walking Exercise* dengan terapi lain, atau Terapi Relaksasi Benson dengan terapi lain. Belum ada penelitian yang menguji secara spesifik pengaruh kombinasi terapi *Brisk Walking Exercise* dan Terapi Relaksasi Benson terhadap kadar glukosa darah pada pasien DM Tipe 2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dan nilai tambah pengetahuan terkait pengembangan intervensi untuk pengelolaan glukosa darah.