



**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**PENERAPAN INTERVENSI TEKNIK RELAKSASI BENSON  
DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN  
DIABETES MELLITUS (DM) TIPE 2  
DI RSUD AL-IHSAN PROVINSI JAWA BARAT**

**RAFAILA ADINDA UTAMI**

**P2.06.20.6.23.049**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS**

**JURUSAN KEPERAWATAN**

**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**

**2024**



**PENERAPAN INTERVENSI TEKNIK RELAKSASI BENSON  
DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN  
DIABETES MELLITUS (DM) TIPE 2  
DI RSUD AL-IHSAN PROVINSI JAWA BARAT**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**



**Oleh:**

**RAFAILA ADINDA UTAMI**

**NIM. P2.06.20.6.23.049**

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA  
2024**

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan judul “Penerapan Intervensi Teknik Relaksasi Benson Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus (DM) Tipe 2 di RSUD Al-Ihsan Provinsi Jawa Barat”. Dalam penyusunan Karya Ilmiah ini tentunya tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Dudi Hartono, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Ibu Ida Rosdiana, M.Kep., Ns.Sp.Kep.MB., selaku pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan saran serta masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan Karya Ilmiah ini.
5. Seluruh staff Pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalani perkuliahan.

6. Kedua Orangtua dan adik-adik yang selalu memberikan dukungan dan senantiasa mendoakan penulis.
7. Syefa Muhammad Fauzi yang telah memberikan semangat, motivasi, membantu dan menemani penulis.
8. Sahabat sahabat yang kusayangi Erna Rosanti dan Raden Isni Zahra Hayatiningrum yang telah memberikan support, membantu dan menemani pembuatan karya tulis ilmiah ini.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan, pengalaman dan literature yang penulis miliki. Oleh karena itu, Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa yang akan datang.

Tasikmalaya, 21 Mei 2024

Penulis

## ABSTRAK

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA

Rafaila Adinda Utami<sup>1</sup>

Ida Rosdiana, M.Kep, Ns., Sp.Kep.MB<sup>2</sup>

### “Penerapan Intervensi Teknik Relaksasi Benson dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus (DM) Tipe 2 Di RSUD Al-Ihsan Provinsi Jawa Barat”

**Latar Belakang:** Gaya hidup masyarakat saat ini cenderung mengarah ke modernitas, yang terlihat dari perubahan sikap dan perilaku manusia. Perubahan gaya hidup ini tampak pada pola makan, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan perilaku lainnya. Gaya hidup yang cenderung tidak sehat ini dapat meningkatkan prevalensi penyakit tidak menular (PTM), terutama Diabetes Melitus (DM) (Kemenkes, 2020). DM merupakan penyakit yang terjadi karena adanya *metabolic disorders* sehingga tubuh khususnya sel beta pankreas tidak mampu mensekresikan insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif yang mengakibatkan peningkatan kadar glukosa darah (WHO, 2020). **Tujuan:** penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah untuk mengetahui penerapan teknik relaksasi benson dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2. **Metode:** Studi kasus ini dilakukan pada 2 orang klien dengan masalah ketidakstabilan kadar gula darah kemudian dilakukan asuhan keperawatan dengan mengimplementasikan relaksasi benson dan relaksasi otot progresif untuk menurunkan kadar gula darah. **Hasil:** Terdapat penurunan kadar glukosa darah sewaktu sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi. Rata rata nilai kadar glukosa darah sewaktu sebelum dilakukan tindakan pada klien 1 adalah 316 mg/dl, sedangkan pada klien 2 adalah 251 mg/dl. Rata rata nilai kadar glukosa darah sewaktu setelah dilakukan tindakan pada klien 1 adalah 280 mg/dl dengan nilai selisih rata-rata yaitu 36, sedangkan pada klien 2 adalah 218 mg/dl dengan selisih rata rata 33. **Kesimpulan:** Terdapat penurunan kadar glukosa darah sewaktu pada klien Tn.J dan Tn.T setelah diberikan teknik relaksasi benson dan relaksasi otot progresif.

**Kata Kunci :** Diabetes Melitus, Relaksasi Benson, Relaksasi Otot Prgresif, Kadar Gula Darah

## **ABSTRACT**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA**

**Rafaila Adinda Utami<sup>1</sup>**

**Ida Rosdiana, M.Kep, Ns., Sp.Kep.MB<sup>2</sup>**

***"The Application of Benson Relaxation Techniques and Progressive Muscle Relaxation on Reducing Blood Sugar Levels in Type 2 Diabetes Mellitus (DM) Patients at RSUD Al-Ihsan Provinsi Jawa Barat "***

**Background:** *The lifestyle of today's society tends towards modernity, which can be seen from changes in human attitudes and behavior. These lifestyle changes are seen in diet, smoking habits, alcohol consumption, and other behaviors. This unhealthy lifestyle can increase the prevalence of non-communicable diseases (NCDs), especially Diabetes Mellitus (DM) (Ministry of Health, 2020). DM is a disease that occurs due to metabolic disorders so that the body, especially beta pancreas cells, are unable to secrete insulin or the body cannot use insulin effectively which results in increased blood glucose levels (WHO, 2020).* **Objective:** *the writing of this Final Scientific Paper is to determine the application of Benson's relaxation technique and progressive muscle relaxation to reduce blood glucose levels in patients with Type 2 Diabetes Mellitus.* **Method:** *This case study was conducted on 2 clients with blood sugar level instability problems then nursing care was carried out by implementing Benson relaxation and progressive muscle relaxation to lower blood sugar levels.* **Results:** *There was a decrease in blood glucose levels before and after the relaxation technique. The average value of blood glucose levels before the action in client 1 was 316 mg/dl, while in client 2 was 251 mg/dl. The average value of blood glucose levels after the action in client 1 was 280 mg/dl with an average difference of 36, while in client 2 was 218 mg/dl with an average difference of 33.* **Conclusion:** *There was a decrease in blood glucose levels during Mr.J and Mr.T's clients after being given Benson's relaxation technique and progressive muscle relaxation.*

**Keywords:** *Diabetes Mellitus, Benson Relaxation, Progressive Muscle Relaxation, Blood Sugar Levels*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1 Konsep Penyakit Diabetes Melitus.....	7
2.1.1 Definisi Penyakit.....	7
2.1.2 Klasifikasi Diabetes .....	8
2.1.3 Faktor Resiko .....	8
2.1.4 Tanda dan Gejala.....	12
2.1.5 Patofisiologi .....	13
2.1.6 Pemeriksaan Laboratorium .....	14
2.1.7 Komplikasi.....	16
2.1.8 Prognosis.....	20
2.1.9 Penatalaksanaan .....	21
2.1.10 Konsep Kadar Gula Darah.....	24
2.1.11 Web Of Caution (WOC).....	27
2.2 Konsep Intervensi Kasus .....	28

2.2.1 Teknik Relaksasi Benson .....	28
2.2.2 Teknik Relaksasi Otot Progresif .....	33
2.3 Konsep Asuhan Keperawatan.....	43
2.4 Kerangka Teori .....	56
<b>BAB III GAMBARAN KASUS.....</b>	<b>57</b>
3.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	57
3.2 Resume Asuhan Keperawatan Pasien 1 dan Pasien 2 .....	57
3.3 Gambaran Pelaksanaan Tindakan Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 .....	65
3.4 Gambaran Perubahan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Yang Dilakukan Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	66
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>	<b>68</b>
4.1 Gambaran Tahapan Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Yang Dilakukan Tindakan Pemberian Teknik Relaksasi Benson Dan Relaksasi Otot Progresif.....	68
4.2 Gambaran Pelaksanaan Tindakan Pemberian Teknik Relaksasi Benson Dan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 .....	77
4.3 Gambaran Perubahan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Yang Dilakukan Tindakan Pemberian Teknik Relaksasi Benson Dan Relaksasi Otot Progresif.....	78
4.4 Analisis Kesenjangan Pada Kedua Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Yang Dilakukan Tindakan Pemberian Teknik Relaksasi Benson Dan Relaksasi Otot Progresif. ....	81
4.5 Keterbatasan Karya Ilmiah .....	85
4.6 Implikasi Keperawatan.....	85
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>87</b>
5.1 Kesimpulan.....	87
5.2 Saran.....	88
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>90</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>95</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Diabetes Mellitus .....	8
Tabel 2. 2 Kadar Tes Laboratorium .....	16
Tabel 2. 3 Perencanaan Keperawatan.....	50
Tabel 3. 1 Identitas Asuhan Keperawatan Pada Klien 1 dan Klien 2.....	57
Tabel 3. 2 Gambaran Data Fokus Pengkajian Klien 1 dan klien 2 .....	58
Tabel 3. 3 Diagnosa Keperawatan yang muncul pada klien 1 dan klien 2.....	60
Tabel 3. 4 Intervensi Keperawatan Pada Klien 1 .....	61
Tabel 3. 5 Intervensi Keperawatan Pada Klien 2 .....	62
Tabel 3. 6 Implementasi Keperawatan pada klien 1 dan klien 2.....	63
Tabel 3. 7 Evaluasi keperawatan Hari Ketiga .....	64
Tabel 3. 8 Gambaran Pelaksanaan Tindakan.....	65
Tabel 3. 9 Gambaran Perubahan Kadar Glukosa Darah .....	66

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan Melatih Otot Tangan .....	36
Gambar 2. 2 Melatih Otot Biceps .....	36
Gambar 2. 3 Melatih Otot Bahu .....	37
Gambar 2. 4 Mengendurkan Otot Wajah .....	37
Gambar 2. 5 Melatih Otot Punggung dan Leher .....	39
Gambar 2. 6 Melatih Otot Kaki.....	40

## **DAFTAR BAGAN**

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	56
--------------------------------	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Permohonan menjadi Responden .....	96
Lampiran 2 Informed Consent Responden .....	97
Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur Relaksasi Benson .....	100
Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur Relaksasi Otot Progresif .....	101
Lampiran 5 Lembar Observasi.....	105
Lampiran 6 Hasil GDS klien 1 dan klien 2 .....	106
Lampiran 7 Dokumentasi Tindakan .....	107
Lampiran 8 Lembar Bimbingan .....	109
Lampiran 9 Hasil Turnitin.....	110
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup.....	111