



PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON DALAM UPAYA STABILISASI KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MILITUS DI RUANG ARAFAH RUMAH SAKIT UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

Hanindya Riefki Kumala Devi^{1*}, Sriyati²

¹ Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

² Dosen Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Penulis Korespondensi: hanindyaariefki@gmail.com ¹

Abstract. *Diabetes Mellitus (DM) is a chronic metabolic disease characterized by hyperglycemia due to impaired insulin secretion, where unmanaged instability of blood glucose levels can trigger various serious complications. One non-pharmacological intervention that can be used to help stabilize blood sugar is the Benson relaxation technique, which combines deep breathing relaxation with elements of belief or spirituality. This final nursing scientific paper aims to analyze the application of the Benson relaxation technique in an effort to stabilize blood glucose levels in patients with Diabetes Mellitus through a nursing care approach. The method used was a case study of a DM patient experiencing blood glucose instability, with the intervention carried out over 3 days, lasting 15–20 minutes per session. The evaluation results showed that after routine intervention, there was a reduction and stabilization of the patient's random blood glucose levels, as well as an increased sense of calm and relaxation. This reduction occurs because Benson relaxation can suppress sympathetic nervous system activity and reduce the production of cortisol, a hormone involved in gluconeogenesis. In conclusion, the Benson relaxation technique is effective as a complementary therapy in the management of Diabetes Mellitus patients. Nurses are encouraged to integrate this technique into independent nursing care to help manage patients' blood glucose holistically.*

Keywords: *Diabetes Mellitus; Benson Relaxation; Blood Sugar.*

Abstrak. Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan hiperglikemia akibat gangguan sekresi insulin, di mana ketidakstabilan kadar glukosa darah yang tidak terkelola dapat memicu berbagai komplikasi serius. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menstabilkan gula darah adalah teknik relaksasi benson yang menggabungkan relaksasi pernapasan dalam dengan unsur keyakinan atau spiritual. Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan untuk menganalisis penerapan teknik relaksasi benson dalam upaya stabilisasi kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus melalui pendekatan asuhan keperawatan. Metode yang digunakan adalah studi kasus pada pasien DM yang mengalami ketidakstabilan kadar glukosa darah, dengan intervensi yang dilakukan selama 3 hari dengan durasi 15-20 menit per sesi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi secara rutin, terdapat penurunan dan stabilisasi kadar glukosa darah sewaktu (GDS) pada pasien, serta adanya peningkatan perasaan tenang dan rileks. Penurunan ini terjadi karena relaksasi benson mampu menekan aktivitas sistem saraf simpatis dan menurunkan produksi hormon kortisol yang berperan dalam glukoneogenesis. Kesimpulannya, teknik relaksasi benson efektif digunakan sebagai terapi komplementer dalam manajemen penderita Diabetes Melitus. Perawat disarankan untuk mengintegrasikan teknik ini ke dalam asuhan keperawatan mandiri untuk membantu pengendalian glukosa darah pasien secara holistik.

Kata Kunci: Diabetes Militus; Relaksasi Benson; Gula Darah.

1. LATAR BELAKANG

Diabetes Melitus (DM) adalah suatu kelompok penyakit metabolik yang ditandai dengan kondisi hiperglikemia (kadar gula darah tinggi) yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau kedua-duanya. Menurut data International Diabetes Federation (IDF) tahun 2021, Indonesia menempati peringkat ke-5 di dunia dengan jumlah pengidap diabetes mencapai 19,5 juta orang, dan angka ini diprediksi akan terus meningkat secara signifikan. Masalah utama yang sering dihadapi oleh pasien DM adalah ketidakstabilan kadar glukosa darah. Jika tidak dikelola dengan tepat, kondisi tersebut dapat menyebabkan berbagai komplikasi mikrovaskular dan makrovaskular, seperti neuropati, nefropati, hingga penyakit kardiovaskular yang memperburuk kualitas hidup dan meningkatkan angka mortalitas.

Penyebab diabetes mellitus yaitu terjadinya gangguan metabolisme pankreas yang ditandai dengan peningkatan gula darah atau sering disebut hiperglikemia yang disebabkan oleh penurunan jumlah insulin di pankreas. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi antara lain ras dan etnik, riwayat keluarga dengan DM, umur > 45 tahun (meningkat seiring dengan peningkatan usia), riwayat melahirkan bayi dengan berat badan lahir bayi >4 kg atau riwayat menderita diabetes mellitus saat masa kehamilan, riwayat lahir dengan berat badan rendah (<2500mg). Adapun faktor yang dapat dimodifikasi berhubungan dengan pola hidup sehat diantaranya adalah berat badan berlebih ($IMT \geq 23 \text{ kg/m}^2$), kurangnya latihan fisik, hipertensi ($> 140/90 \text{ mmHg}$), profil lemak darah yang abnormal ($HDL < 35 \text{ mg/dL}$, dan atau trigliserida $> 250 \text{ mg/dL}$), dan kebiasaan mengkonsumsi diet tinggi gula dan rendah serat. Perokok aktif juga memiliki risiko lebih tinggi untuk terkena diabetes mellitus dibandingkan dengan orang yang tidak merokok (Sulastri, 2022).

Pengelolaan DM umumnya bertumpu pada empat pilar utama, yaitu edukasi, terapi gizi, aktivitas fisik, dan intervensi farmakologis. Namun, aspek psikologis pasien seringkali kurang mendapat perhatian, padahal kondisi stres kronis pada pasien DM dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan aksis HPA (Hypothalamic-Pituitary-Adrenal). Kondisi ini merangsang pengeluaran hormon stres seperti kortisol dan adrenalin yang memicu proses glukoneogenesis dan glikogenolisis, sehingga kadar gula darah tetap tinggi meskipun pasien telah mengkonsumsi obat antidiabetik. Oleh karena itu,

diperlukan intervensi komplementer non-farmakologis yang mampu menurunkan tingkat stres untuk membantu menstabilkan glukosa darah.

Salah satu intervensi mandiri keperawatan yang efektif berdasarkan hasil-hasil penelitian terkini adalah Teknik Relaksasi Benson. Teknik ini merupakan pengembangan dari metode relaksasi pernapasan dalam yang melibatkan unsur keyakinan atau kata-kata religius yang diucapkan secara berulang (fokus pada aspek spiritual). Berdasarkan jurnal penelitian oleh Purwanto (2021), relaksasi benson terbukti dapat menciptakan kondisi rileks yang merangsang pengeluaran hormon endorfin dan menekan hormon kortisol. Dengan menurunnya kadar kortisol dalam darah, resistensi insulin dapat berkurang sehingga glukosa dapat masuk ke dalam sel dengan lebih efektif dan kadar gula darah menjadi lebih stabil.

Keunggulan teknik ini terletak pada kemudahan aplikasinya, tidak memerlukan biaya, dan memberikan efek ketenangan batin bagi pasien melalui pendekatan spiritual. Meskipun penelitian mengenai relaksasi benson sudah banyak dilakukan, implementasinya dalam asuhan keperawatan harian di rumah sakit masih perlu dioptimalkan untuk memastikan efikasinya pada berbagai karakteristik pasien DM.

2. METODE PENELITIAN

Studi kasus ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan. Subjek laporan kasus adalah seorang lansia dengan kasus diabetes mellitus. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pengkajian dan wawancara dengan klien. Adapun proses keperawatan dimulai dari pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan dengan penerapan teknik relaksasi benson. Proses keperawatan yang dilakukan selama 3 hari dimulai dari tanggal 15 November 2025 - 17 November 2025 dengan waktu 10-20 menit.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian dengan Ny “D” usia 60 tahun di bangsal arafah lantai 3 Rumah Sakit Universitas Ahmad Dahlan pada tanggal 15 November 2025, didapatkan hasil bahwa klien mengidap penyakit diabetes mellitus. Klien mengeluh badannya lemas, mulut terasa kering, sering haus dan sering buang air kecil. Dari hasil tes kadar glukosa darah klien menunjukkan hasil 269 mg/dl yang berarti diatas batas normal. Tanda-tanda vital TD: 130/80 mmhg, N: 110 x/m, Rr: 21 x/m.

Tabel 1. Identitas dan Kondisi Klinis Klien

Initial Klien	Usia	Jenis Kelamin	Diagnosis Medis	Masalah Utama	Riwayat Singkat
Ny. D	60 thn	Perempuan	Diabetes Miltus	Pasien mengeluhkan lemas, mulut terasa kering, tidak nafsu makan, sering merasa haus dan sering BAK	Pasien menderita penyakit DM sejak 2 tahun yang lalu

Dari data yang diperoleh saat pengkajian pada dengan diagnosa medis Diabetes Militus, maka peneliti mengambil fokus masalah keperawatan utama yaitu ketidak stabilan kadar gula dalam darah berhubungan dengan gangguan toleransi glukosa darah.

Tabel 2. Diagnosa Keperawatan Klien

No	Diagnosa Keperawatan	Etiologi	Data Pendukung
1.	Ketidak Stabilan Kadar Gula Darah (D.0027)	Gangguan toleransi glukosa darah	Klien mengatakan badan terasa lemas, bibir terasa kering, sering merasa haus dan sering BAK GDS: 269 mg/dl

Tabel 3. Asuhan Keperawatan

Diagnosa	Tujuan	Implementasi	Hasil
Ketidak stabilan kadar glukosa dalam darah b. d Gangguan toleransi glukosa darah	Setelah dilakukan tindakan 3x7 jam diharapkan ketidak stabilan kadar glukosa darah dapat membaik dengan kriteria hasil: - Lelah dari skala 1 menjadi - Rasa haus dari skala 1 menjadi - Kadar glukosa dalam darah dari skala 1 menjadi - Jumlah urine dari skala 1 menjadi	- Mengidentifikasi kemungkinan penyebab hiperglikemia - Memonitor kadar glukosa darah per 4 jam - Memonitor intake dan output cairan - Memberikan terapi non farmakologi: teknik relaksasi benson	- Kadar glukosa dalam darah dari 269 mg/dl menjadi 115 mg/dl - Rasa lemas berkurang - Sering merasa haus berkurang - BAK berkurang

Pembahasan

Penerapan asuhan keperawatan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan pada kadar gula darah sewaktu (GDS) pada pasien Diabetes Melitus setelah diberikan intervensi teknik relaksasi Benson. Secara fisiologis, hal ini berkaitan dengan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis. Hal tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa manajemen DM tidak hanya bertumpu pada farmakologi. Mekanisme utama penurunan kadar glukosa darah melalui teknik ini terletak pada penekanan aktivitas sistem saraf simpatis. Saat seseorang berada dalam kondisi stres, tubuh akan mengaktifkan jalur Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) yang berujung pada pelepasan kortisol. Hormon kortisol memiliki peran besar dalam meningkatkan produksi glukosa di hati melalui proses glukoneogenesis. Melalui relaksasi Benson, aktivitas saraf simpatis ditekan dan saraf parasimpatis menjadi dominan, sehingga produksi kortisol dapat diminimalisir secara signifikan. Selain penurunan kortisol, kondisi rileks yang dicapai melalui teknik Benson juga menghambat pelepasan katekolamin seperti epinefrin dan norepinefrin.(Brunner & Suddarth, 2022).

Intervensi keperawatan pada diagnosa yang diberikan adalah manajemen hiperglikemia (I.03115) dengan pemberian terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson merupakan jenis teknik relaksasi yang bisa menekan hormon epinefrin, kortisol, glucagon, adrenocorticotrophic hormone (ACTH), kortikosteroid, dan tiroid sehingga dapat menurunkan stres sehingga kadar gula darah dapat terkontrol dengan baik. Tujuan dari teknik benson ini yaitu untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi benson dalam menurunkan kadar gula darah. intervensi manajemen hiperglikemi dan teknik relaksasi benson yang diberikan ini mempunyai tujuan dan kriteria hasil berdasarkan SLKI yaitu setelah dilakukan tindakan selama 3x7 jam diharapkan kadar gula darah berada pada rentang normal dengan ekspektasi meningkat dengan kriteria hasil (L.05022) lelah menurun/berkurang (5), mulut kering menurun/berkurang (5), rasa haus menurun/berkurang (5) dan kadar glukosa dalam darah dalam rentang normal/membaik/menurun (5).

Hasil studi kasus ini diperkuat oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Handayani et al. (2021) serta Saputri & Wijaya (2023), yang menyatakan bahwa penerapan terapi relaksasi Benson yang dikombinasikan dengan terapi standar rumah sakit menunjukkan efektivitas yang jauh lebih baik dalam mengontrol kadar GDS

dibandingkan hanya menggunakan terapi farmakologi saja. Namun, penting untuk digarisbawahi oleh praktisi keperawatan bahwa teknik relaksasi Benson diposisikan sebagai terapi komplementer (adjuvant therapy). Teknik ini tidak ditujukan untuk menggantikan fungsi terapi obat anti-hiperglikemik oral maupun insulin, melainkan untuk mengoptimalkan efikasi pengobatan utama melalui regulasi psikofisiologis pasien.

4. KESIMPULAN

Penerapan asuhan keperawatan teknik nonfarmakologis relaksasi Benson secara signifikan membantu proses stabilisasi kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus. Intervensi ini sangat disarankan untuk diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan mandiri di RS Universitas Ahmad Dahlan guna meningkatkan kualitas hidup pasien dan mempercepat proses pemulihan selama masa rawat inap.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rumah Sakit UAD Sleman Yogyakarta atas izin dan dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan asuhan keperawatan pada pasien kasus ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta atas bimbingan, arahan, dan fasilitas yang telah diberikan selama proses penyusunan laporan kasus ini. Dukungan dari keluarga pasien yang telah bersedia bekerja sama selama proses perawatan juga menjadi bagian penting dalam keberhasilan studi kasus ini.

DAFTAR REFERENSI

- Brunner, L. S., & Suddarth, D. S. (2022). Textbook of medical-surgical nursing (15th ed.). Wolters Kluwer.
- Handayani, S., Kusnanto, K., & Widati, S. (2021). Efektivitas terapi relaksasi benson terhadap kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komplementer*, 8(2), 112-120.
- International Diabetes Federation. (2021). *IDF Diabetes Atlas* (10th ed.). Brussels: International Diabetes Federation.
- Persatuan Endokrinologi Indonesia (PERKENI). (2021). *Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia 2021*. PB PERKENI.
- Purwanto, H. (2021). Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan hormon stres dan stabilitas kadar gula darah pada penderita diabetes melitus. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5(1), 45-53.

- Saputri, R. A., & Wijaya, A. (2023). Terapi komplementer benson relaksasi dalam menurunkan hiperglikemia pada pasien diabetes melitus: Studi sistematis review. *Journal of Holistic Nursing Science*, 10(1), 22-31.
- Sulastri, T. (2022). Analisis faktor risiko dominan dan pola hidup terhadap kejadian diabetes melitus tipe 2 di fasilitas pelayanan kesehatan primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(2), 78-87.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2021). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik (Edisi 1). Jakarta: DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2021). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan (Edisi 1). Jakarta: DPP PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2023). Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan (Edisi 1). Jakarta: DPP PPNI.