PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2

Devinta Laila Anindia[1], Dewi Kartika Sari[2]
devintalaila271@gmail.com
Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) tipe 2 merupakan penyakit metabolik kronis akibat resistensi insulin yang membutuhkan pengelolaan berkelanjutan guna mencegah komplikasi. Salah satu intervensi nonfarmakologis untuk mengendalikan kadar glukosa darah adalah teknik relaksasi Benson, yang mengombinasikan pengaturan napas dengan pengulangan kata bermakna spiritual untuk meminimalkan respons stres fisiologis tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik relaksasi Benson terhadap penurunan kadar glukosa darah sewaktu (GDS) pada pasien DM tipe 2. Desain penelitian menggunakan deskriptif kualitatif melalui pendekatan studi kasus pada 2 responden DM tipe 2 di Desa Sumberharjo. Pengumpulan data dilakukan dengan membandingkan nilai GDS yang diukur sebanyak tiga kali, yaitu sebelum intervensi, hari ke-4, dan sesudah intervensi selama 7 hari berturut-turut (2 kali sehari, durasi 10–15 menit). Data yang diperoleh dianalisis secara naratif deskriptif. Hasil studi kasus menunjukkan penurunan kadar glukosa darah yang gradual pada kedua subjek. Rata-rata kadar GDS awal responden sebesar 291,5 mg/dL, mengalami penurunan menjadi 253,0 mg/dL pada evaluasi hari ke-4, dan mencapai 209,5 mg/dL pada hari ke-8 setelah intervensi selesai. Total rata-rata penurunan glukosa darah adalah 82,0 mg/dL (28,1%). Dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi Benson efektif dalam menurunkan kadar glukosa darah sewaktu pada pasien Diabetes Melitus tipe 2.

Kata Kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, Teknik Relaksasi Benson, Kadar Glukosa Darah