

Benson Relaxation Intervention in Patients with Type II Diabetes Mellitus with Unstable Blood Glucose Levels: A Case Study

Kosni Kolnea^{1*}, Brajakson Siokal², Akbar Asfat³, Tutik Agustini⁴

^{1,3}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

²Program Studi Profesi Ners, Universitas Muslim Indonesia

*Corresponding Author: kosnikolnea@gmail.com

Received: 10-09-2025; Revised: 20-10-2025, Accepted: 26-11-2025

ABSTRAK

Prevalensi pasien diabetes melitus yang memerlukan perawatan di rumah sakit akibat ketidakstabilan kadar glukosa darah masih tergolong tinggi. Kondisi ini memerlukan penatalaksanaan keperawatan yang komprehensif, termasuk intervensi nonfarmakologis. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan intervensi relaksasi Benson pada pasien diabetes melitus tipe II dengan masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah melalui pendekatan asuhan keperawatan. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan. Hasil pengkajian keperawatan menunjukkan pasien mengeluhkan tubuh lemas, mulut terasa kering, peningkatan rasa haus, serta kadar glukosa darah yang tinggi, yaitu 374 mg/dL. Diagnosis keperawatan yang ditegakkan adalah ketidakstabilan kadar glukosa darah berhubungan dengan resistensi insulin. Luaran keperawatan yang diharapkan adalah meningkatnya kestabilan kadar glukosa darah. Intervensi utama yang diberikan meliputi manajemen hiperglikemia, intervensi pendukung berupa edukasi diet, serta intervensi inovatif berupa terapi relaksasi Benson yang dilakukan sebanyak tiga kali sehari dengan durasi 10–15 menit. Implementasi keperawatan dilaksanakan sesuai rencana asuhan keperawatan selama tiga kali 24 jam. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa tujuan asuhan keperawatan tercapai, yang ditandai dengan penurunan keluhan lemas, mulut terasa lebih lembap, penurunan rasa haus, serta perbaikan kadar glukosa darah menjadi 184 mg/dL. Dengan demikian, terapi relaksasi Benson dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dalam menangani masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe II.

Kata kunci: diabetes melitus tipe II, ketidakstabilan kadar glukosa darah, terapi relaksasi Benson, asuhan keperawatan, manajemen hiperglikemia

ABSTRACT

The prevalence of patients with diabetes mellitus requiring hospitalization due to unstable blood glucose levels remains high. This condition necessitates comprehensive nursing management, including non-pharmacological interventions. This study aimed to describe the application of Benson relaxation therapy in patients with type 2 diabetes mellitus experiencing blood glucose instability through a nursing care approach. This study employed a case study method using the nursing process approach. The nursing assessment findings revealed that the patient complained of weakness, dry mouth, increased thirst, and elevated blood glucose levels of 374 mg/dL. The nursing diagnosis established was unstable blood glucose level related to insulin resistance. The expected nursing outcome was improved stability of blood glucose levels. The main intervention provided was hyperglycemia management, supported by dietary education, along with an innovative intervention in the form of Benson relaxation therapy administered three times daily for 10–15 minutes. Nursing implementation was carried out according to the planned nursing care over a period of three consecutive 24-hour cycles. The evaluation results indicated that the nursing care objectives were achieved, as evidenced by a reduction in weakness, improved oral moisture, decreased thirst, and an improvement in blood glucose levels to 184 mg/dL. Therefore, Benson relaxation therapy can be considered an effective non-pharmacological nursing intervention for managing blood glucose instability in patients with type 2 diabetes mellitus.

Keywords: type 2 diabetes mellitus, blood glucose instability, Benson relaxation therapy, nursing care, hyperglycemia management



1. PENDAHULUAN

Diabetes mellitus (DM) merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia dan masih menjadi masalah kesehatan global yang terus meningkat. Perubahan gaya hidup, seperti konsumsi kalori berlebih, meningkatnya asupan makanan olahan, serta kebiasaan hidup yang tidak sehat, berkontribusi signifikan terhadap peningkatan prevalensi DM. World Health Organization (WHO) menetapkan diabetes mellitus sebagai salah satu prioritas utama penyakit tidak menular (PTM) karena berpotensi menyebabkan kerusakan jangka panjang, disfungsi, dan kegagalan berbagai organ, termasuk mata, ginjal, sistem saraf, dan sistem kardiovaskular.

Berdasarkan data International Diabetes Federation (IDF) tahun 2021, jumlah penderita diabetes mellitus di dunia mencapai sekitar 537 juta orang dewasa berusia 20–79 tahun dan diperkirakan akan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 serta 783 juta pada tahun 2045. Indonesia termasuk dalam sepuluh negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak di dunia, yaitu sekitar 10,7 juta orang pada tahun 2019 dan diproyeksikan meningkat hingga 16,6 juta pada tahun 2045. Data nasional dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi DM di Indonesia dari 1,5% pada tahun 2013 menjadi 2,0% pada penduduk usia ≥ 15 tahun. Sejalan dengan data tersebut, prevalensi DM di Provinsi Bali meningkat dari 1,3% menjadi 1,7% pada periode yang sama, serta di Kabupaten Klungkung tercatat adanya peningkatan jumlah penderita dari 3.955 orang pada tahun 2017 menjadi 5.195 orang pada tahun 2018.

Diabetes mellitus tipe II merupakan jenis DM dengan prevalensi tertinggi. Secara global, sekitar 541 juta orang dewasa berada pada peningkatan risiko mengalami DM tipe II. Penyakit ini ditandai oleh dua gangguan utama, yaitu resistensi insulin dan gangguan sekresi insulin. Kondisi tersebut menyebabkan insulin tidak dapat bekerja secara optimal dalam memasukkan glukosa ke dalam sel, sehingga terjadi hiperglikemia dan ketidakstabilan kadar glukosa darah. Ketidakstabilan ini dapat dimanifestasikan melalui gejala mayor seperti lelah dan lesu serta peningkatan kadar glukosa darah atau urin, serta gejala minor berupa mulut kering, peningkatan rasa haus, dan peningkatan frekuensi berkemih.

Penatalaksanaan ketidakstabilan kadar glukosa darah pada pasien DM tipe II berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) meliputi pemantauan kadar glukosa darah, peningkatan kepatuhan terhadap diet, serta kolaborasi dalam pemberian terapi insulin. Selain itu, penerapan pola makan sehat dan aktivitas fisik ringan secara teratur merupakan upaya dasar yang penting untuk menjaga kestabilan kadar glukosa darah. Namun, dalam praktik keperawatan, diperlukan pula intervensi nonfarmakologis inovatif yang dapat mendukung keberhasilan pengendalian glukosa darah.

Salah satu intervensi komplementer yang dapat diterapkan dalam asuhan keperawatan adalah terapi relaksasi Benson. Terapi ini diketahui efektif dalam menurunkan kadar glukosa darah melalui mekanisme penekanan respons stres dengan menurunkan pelepasan hormon kontraindulin, seperti epinefrin, kortisol, dan glukagon. Relaksasi Benson juga berperan dalam menekan proses glukoneogenesis, lipolisis, dan katabolisme karbohidrat, sehingga membantu menurunkan dan menstabilkan kadar glukosa darah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan intervensi relaksasi Benson pada pasien diabetes mellitus tipe II dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah melalui asuhan keperawatan di Ruang Anggur RSUD Klungkung.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain studi kasus yang menggunakan pendekatan proses keperawatan. Pendekatan ini meliputi lima tahapan, yaitu pengkajian keperawatan, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan intervensi keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan.

Subjek penelitian terdiri dari satu kasus pasien diabetes mellitus tipe II yang dirawat selama tiga hari. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, serta pendokumentasian asuhan keperawatan yang diberikan kepada pasien selama masa perawatan.

Terapi relaksasi Benson digunakan sebagai intervensi tambahan dan menjadi fokus utama dalam penelitian ini, khususnya untuk dianalisis terkait pengaruhnya terhadap penurunan kadar glukosa darah. Setelah seluruh data terkumpul, dilakukan analisis data dan analisis masalah dengan membandingkan antara rencana keperawatan, pelaksanaan tindakan keperawatan, dan hasil evaluasi yang diperoleh.

Hasil analisis tersebut kemudian disajikan secara deskriptif dalam bentuk laporan studi kasus.

3. HASIL

Hasil pengkajian keperawatan pada Ny. R (55 tahun) menunjukkan adanya ketidakstabilan kadar glukosa darah yang ditandai dengan keluhan lemas atau lesu, mulut terasa kering, dan peningkatan rasa

haus. Pemeriksaan kadar glukosa darah menunjukkan nilai awal 374 mg/dL. Diagnosis keperawatan yang ditegakkan adalah ketidakstabilan kadar glukosa darah berhubungan dengan resistensi insulin.

Intervensi keperawatan yang diberikan meliputi manajemen hiperglikemia, edukasi diet, serta terapi relaksasi Benson yang dilakukan dua kali sehari selama 10 menit selama tiga hari. Setelah dilakukan asuhan keperawatan selama tiga kali 24 jam, hasil evaluasi menunjukkan perbaikan kondisi pasien yang ditandai dengan penurunan keluhan subjektif serta penurunan kadar glukosa darah menjadi 184 mg/dL.

4. DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pasien diabetes mellitus tipe II mengalami ketidakstabilan kadar glukosa darah yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk usia, kepatuhan terhadap pengobatan, pola hidup, serta respons tubuh terhadap insulin. Usia pasien yang telah memasuki kelompok usia di atas 45 tahun merupakan faktor risiko utama terjadinya resistensi insulin dan penurunan fungsi sel beta pankreas. Proses penuaan menyebabkan berkurangnya sensitivitas jaringan terhadap insulin sehingga glukosa tidak dapat dimanfaatkan secara optimal oleh sel, yang pada akhirnya meningkatkan kadar glukosa dalam darah.

Selain faktor usia, ketidakpatuhan pasien dalam menjalani pengobatan dan kontrol kesehatan secara rutin turut berperan dalam memburuknya kondisi glikemik. Penghentian konsumsi obat antidiabetes oral selama satu bulan serta kebiasaan mengonsumsi minuman manis menjadi faktor pemicu terjadinya hiperglikemia. Kondisi ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa ketidakteraturan pengobatan dan pola makan yang tidak sesuai merupakan penyebab utama ketidakstabilan kadar glukosa darah pada pasien DM tipe II.

Penerapan intervensi keperawatan berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), khususnya manajemen hiperglikemia dan edukasi diet, berperan penting dalam membantu pasien memahami kondisi penyakitnya serta meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kepatuhan pengobatan dan pengaturan pola makan. Edukasi yang diberikan memungkinkan pasien untuk mengenali tanda dan gejala hiperglikemia serta melakukan upaya pencegahan secara mandiri.

Terapi relaksasi Benson yang diberikan sebagai intervensi inovatif dalam penelitian ini menunjukkan kontribusi positif terhadap penurunan kadar glukosa darah. Relaksasi Benson bekerja dengan menurunkan respons stres melalui mekanisme penekanan aktivitas sistem saraf simpatis dan penurunan sekresi hormon kontraindulin, seperti epinefrin, kortisol, dan glukagon. Penurunan hormon-hormon tersebut berperan dalam menghambat proses glukoneogenesis dan glikogenolisis di hati, sehingga membantu menurunkan kadar glukosa darah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan kadar glukosa darah pada pasien DM tipe II. Pemberian terapi relaksasi secara rutin selama beberapa hari terbukti dapat memberikan efek relaksasi yang stabil, menurunkan kecemasan, serta memperbaiki respons metabolik tubuh terhadap insulin. Kondisi ini menunjukkan bahwa pendekatan psikofisiologis melalui relaksasi memiliki peran penting dalam pengelolaan diabetes secara holistik.

Selain berdampak pada penurunan kadar glukosa darah, terapi relaksasi Benson juga memberikan manfaat tambahan berupa peningkatan kenyamanan dan ketenangan pasien selama menjalani perawatan di rumah sakit. Keadaan relaks ini memungkinkan tubuh untuk berada dalam kondisi homeostasis yang lebih baik, sehingga mendukung efektivitas intervensi keperawatan lainnya. Oleh karena itu, terapi relaksasi Benson dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis pendukung dalam asuhan keperawatan pasien diabetes mellitus tipe II dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kombinasi intervensi keperawatan standar dan terapi relaksasi Benson mampu memberikan dampak positif terhadap pengendalian kadar glukosa darah. Pendekatan ini diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari asuhan keperawatan komprehensif untuk meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes mellitus tipe II.

5. KESIMPULAN

Terapi relaksasi Benson merupakan salah satu intervensi keperawatan inovatif yang efektif dalam membantu menurunkan kadar glukosa darah pada pasien dengan masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah akibat hiperglikemia. Penerapan terapi relaksasi Benson yang diberikan tiga kali sehari selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 10–15 menit menunjukkan adanya penurunan kadar glukosa darah pada pasien rawat inap.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi relaksasi Benson efektif sebagai intervensi nonfarmakologis pendukung dalam pengendalian kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus tipe II. Oleh karena itu, terapi relaksasi Benson dapat direkomendasikan

sebagai bagian dari asuhan keperawatan komprehensif untuk meningkatkan kestabilan kadar glukosa darah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada Direktur RSUD Klungkung dan Kepala Ruang Anggur RSUD Klungkung atas dukungan dan izin yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada klien yang telah bersedia menjadi responden secara sukarela, serta kepada seluruh pihak yang turut berkontribusi dan membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

REFERENSI

- International Diabetes Federation, I. (2021). *Diabetes Atlas 9th Edition 2021*. Available at: www.diabetesatlas.org.
- Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Retrieved from http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil_riskesdas-2018_1274.pdf.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Bali*. Retrieved from [Profil Kesehatan Provinsi Bali 2021 - Dinas Kesehatan Provinsi Bali \(baliprov.go.id\)](http://Baliprov.go.id). diakses tanggal 28 Januari 2022
- Dinas Kesehatan Kabupaten Klungkung. (2018). *Data Diabetes Mellitus di Kabupaten Klungkung*. Retrieved from <https://www.dinkesklungkungkab.go.id>. diakses tanggal 28 Januari 2022.
- Kemenkes, RI. (2018). *Hari Diabetes Sedunia Tahun 2018*, 1-8. Retrieved from <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-Diabetes-2018.pdf>
- Maria, I. (2021). *Asuhan Keperawatan Diabetes Mellitus*. Yogyakarta: DEEPUBLISH.
- Maria, A. (2017). *Faktor Risiko Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 Pasien Rawat Jalan di Rumah Sakit Umum Daerah Sunan Kalijaga Demak*. *Jurnal Kesehatan Kartika* 11(5), 355-362.
- Benson, H., & Proctor, W., (2012). *Keimanan yang Menyembuhkan Dasardasar Respon Relaksasi*. Bandung: Kaifa.
- Brunner & Suddarth. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 12 Volume 1*. Jakarta: EGC.
- Masruroh, E. (2018). *Analisis Hubungan Antara Umur dan Riwayat Keluarga DM dengan Kejadian DM Tipe II di RSUD Prof. R.D Kandou Manado*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 6 (2), 153-163
- Komariah, M & Rahayu, B.E. (2020). *Hubungan Usia, Jenis Kelamin dan Indeks Masa Tubuh Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Klinik Pratama Depok*. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada* 172(9), 577-582. <https://doi.org/10.7326/M20-0504>.
- Mildawati, Noor Diani, A. W. (2019). *Hubungan Usia, Jenis Kelamin dan Lama Menderita Diabetes Dengan Kejadian Neuropati Perifer Diabetik*. *Caring Nursing Journal* Vol 3 (2), 258-263.
- Yessy, A.R. (2018). *Tingkat Self Care Pasien Rawat Jalan Diabetes Mellitus Tipe II Dengan Kadar Glukosa Darah di Puskesmas Kalirungkut Surabaya*. *Jurnal Ilmu Kesehatan* Vol 3 (7), 134-137.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*. Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- Citra Tanjung Kusuma Bintari, Noor Yunida Triana, D. T. Y. (2021). *Studi Kasus Risiko Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Tn.R dengan Diabetes Mellitus di Desa Sokawera Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas*. *Jurnal Keperawatan*, 16 (2), 83-89 .
- Elengoe, A. (2020). *Effect of Benson Relaxation on Blood Glucose Levels in Patients With Type II Diabetes Mellitus*. <https://www.researchgate.net/publication/349289409> .
- Kuswandi Asep, Ratna Sitorus, D. G. (2018). *Pengaruh Relaksasi Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Sebuah Rumah Sakit Di Tasik Malaya*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 25(2), pp 835-839 .