

Penerapan Edukasi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Mellitus

Luluk Cahyanti¹, Eny Pujiati², Ambarwati³, Jamaludin⁴, Icca Narayani
Pramudaningsih⁵, Vera Fitriana⁶, Hirza Ainin Nur⁷, Alvi Ratna Yuliana⁸

¹⁻⁸Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus
Email: lulukabbas.lc@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit kronis yang memerlukan pengelolaan jangka panjang dan berkesinambungan untuk mencegah terjadinya komplikasi. Salah satu faktor yang berperan dalam ketidakstabilan kadar glukosa darah pada pasien DM adalah stres psikologis. Stres dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan meningkatkan sekresi hormon kortisol, yang berdampak pada peningkatan kadar glukosa darah. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang mampu membantu pasien dalam mengelola stres secara efektif. Relaksasi Benson merupakan salah satu intervensi keperawatan komplementer yang bertujuan menurunkan respon stres dan meningkatkan respon relaksasi tubuh melalui pengaturan pernapasan dan pemusatan perhatian. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien Diabetes Mellitus dalam melakukan relaksasi Benson melalui metode edukasi kesehatan, serta mengevaluasi perubahan kadar glukosa darah setelah intervensi diberikan. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Ngembal Kulon dengan pemberian edukasi kesehatan, demonstrasi, dan pendampingan praktik relaksasi Benson. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran kadar glukosa darah sebelum dan setelah penerapan relaksasi Benson serta penilaian pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai manajemen stres serta kecenderungan penurunan kadar glukosa darah setelah relaksasi Benson dilakukan secara mandiri. Edukasi relaksasi Benson dapat direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan komplementer dalam pengelolaan Diabetes Mellitus di pelayanan kesehatan primer.

Kata kunci: Diabetes Mellitus, Edukasi Kesehatan, Relaksasi Benson

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease that requires long-term and continuous management to prevent complications. One factor contributing to the instability of blood glucose levels in patients with DM is psychological stress. Stress can activate the sympathetic nervous system and increase cortisol secretion, which leads to elevated blood glucose levels. Therefore, non-pharmacological interventions are necessary to help patients manage stress effectively. Benson relaxation is a complementary nursing intervention designed to reduce stress responses and enhance the body's relaxation response through controlled breathing and focused attention. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of patients with Diabetes Mellitus in performing Benson relaxation through health education, and to evaluate changes in blood glucose levels following the intervention. The activity was conducted at Ngembal Kulon Community Health Center, involving health education sessions, demonstrations, and guided practice of Benson relaxation. Evaluation included pre- and post-intervention blood glucose measurements and assessment of participants' understanding of the technique. The results indicated an increase in participants' knowledge regarding stress management and a tendency for reduced blood glucose levels after independently practicing Benson relaxation. Benson relaxation education can be recommended as a complementary nursing intervention for managing Diabetes Mellitus in primary healthcare settings.

Keywords: *Diabetes Mellitus, Health Education, Benson Relaxation*

LATAR BELAKANG

Diabetes Mellitus (DM) adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai oleh tingginya kadar glukosa dalam darah akibat gangguan sekresi insulin, resistensi insulin, atau kombinasi keduanya. Kondisi ini menyebabkan tubuh kesulitan mengatur metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein, sehingga berpotensi menimbulkan komplikasi jangka panjang seperti kerusakan saraf, ginjal, mata, dan sistem kardiovaskular. Peningkatan kadar glukosa darah yang tidak terkontrol dapat menurunkan kualitas hidup pasien dan menimbulkan beban kesehatan yang signifikan, sehingga pengelolaan yang tepat menjadi bagian penting dari asuhan keperawatan dan strategi pencegahan komplikasi [4]. Oleh karena itu, pengendalian kadar glukosa darah secara optimal menjadi aspek krusial dalam manajemen DM [5–7].

Selain faktor fisiologis, faktor psikologis seperti stres dan kecemasan juga memiliki peran penting dalam fluktuasi kadar glukosa darah. Stres dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan meningkatkan sekresi hormon stres, termasuk kortisol dan katekolamin, yang berdampak langsung pada peningkatan kadar glukosa darah [1]. Hal ini menegaskan pentingnya pengelolaan stres sebagai bagian dari asuhan keperawatan holistik, yang tidak hanya menekankan pada pengobatan farmakologis, tetapi juga pada intervensi nonfarmakologis yang mendukung kesehatan mental dan emosional pasien DM [8-10].

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif adalah relaksasi Benson, yaitu teknik relaksasi yang menggabungkan pernapasan dalam dengan pemusatan perhatian melalui pengulangan kata atau kalimat yang menenangkan, sehingga memicu respon relaksasi tubuh dan menurunkan respons stres [4]. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa relaksasi Benson efektif dalam menurunkan kadar glukosa darah pada pasien DM tipe 2, meningkatkan kualitas hidup, dan mendukung kemampuan self-care pasien [2-3].

Berdasarkan bukti tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk menerapkan relaksasi Benson pada pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Ngembal Kulon, menggunakan pendekatan edukasi kesehatan yang terstruktur. Edukasi ini tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan peserta tentang pentingnya pengelolaan stres, tetapi juga membekali pasien dengan keterampilan praktik relaksasi yang dapat dilakukan secara mandiri, sehingga intervensi ini diharapkan mampu memberikan dampak positif terhadap pengendalian kadar glukosa darah dan kesejahteraan psikologis pasien.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan sebagai bagian dari pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan metode edukasi kesehatan yang terfokus pada pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Ngembal Kulon. Pendekatan edukasi kesehatan dipilih karena terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan pasien dalam mengelola penyakit kronis. Selain itu, edukasi juga memberikan kesempatan bagi

tenaga kesehatan untuk membangun komunikasi yang baik dengan pasien sehingga pesan kesehatan dapat diterima secara optimal.

Sasaran utama dari kegiatan ini adalah pasien Diabetes Mellitus yang rutin melakukan kunjungan ke puskesmas. Pemilihan pasien yang telah melakukan kunjungan rutin dianggap strategis, karena mereka memiliki pemahaman awal tentang penyakitnya dan lebih mudah untuk mengikuti intervensi edukatif yang diberikan. Dengan sasaran yang tepat, kegiatan ini diharapkan mampu memberikan dampak yang nyata terhadap pemahaman pasien mengenai hubungan stres dan pengendalian kadar glukosa darah.

Materi edukasi yang diberikan mencakup konsep dasar Diabetes Mellitus, termasuk penyebab, komplikasi, dan pentingnya pengendalian kadar glukosa darah. Selain itu, peserta juga diberikan pemahaman mengenai pengertian, tujuan, dan langkah langkah relaksasi benson. Materi ini dirancang sedemikian rupa agar mudah dipahami oleh pasien, menggunakan bahasa sederhana dan contoh yang relevan dengan pengalaman sehari-hari pasien DM [11-13].

Setelah penyampaian materi, dilakukan demonstrasi relaksasi Benson yang meliputi teknik pernapasan dalam, pengulangan kata atau kalimat yang menenangkan, dan pemusatan perhatian untuk menimbulkan respon relaksasi tubuh. Setiap sesi demonstrasi berlangsung selama 10–15 menit, disertai pendampingan langsung agar pasien dapat meniru teknik dengan benar. Metode demonstrasi ini memungkinkan pasien untuk melihat secara langsung cara praktik relaksasi dan memahami setiap langkah yang harus dilakukan.

Pendampingan praktik relaksasi yang dilakukan secara individual atau kelompok kecil terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan pasien untuk melakukan teknik relaksasi secara mandiri. Dengan bimbingan langsung, pasien menjadi lebih percaya diri dan mampu menerapkan relaksasi Benson di rumah sebagai bagian dari pengelolaan stres harian mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung meningkatkan keterampilan pasien dalam intervensi nonfarmakologis [4].

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan edukasi ini sebagian besar peserta mampu memahami hubungan antara stres dan fluktuasi kadar glukosa darah, serta menyadari peran intervensi nonfarmakologis seperti relaksasi Benson dalam mendukung pengendalian glikemik. Peningkatan pengetahuan ini tercermin dari kemampuan peserta menjawab pertanyaan terkait konsep dasar DM, dan teknik relaksasi dengan benar setelah diberikan edukasi.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga menunjukkan adanya peningkatan kemampuan peserta dalam mempraktikkan relaksasi Benson secara mandiri. Setelah dilakukan demonstrasi dan pendampingan selama sesi edukasi, peserta mampu menerapkan teknik pernapasan dalam, pemusatan perhatian, dan pengulangan kata yang menenangkan dengan benar. Hal ini menandakan bahwa metode edukasi yang menggabungkan teori dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan

keterampilan pasien, sesuai dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa praktik langsung meningkatkan kepatuhan dan kemampuan pasien dalam melakukan intervensi nonfarmakologis [4].



Gambar 1
Penyuluhan di Puskesmas Ngembal pada Pasien DM



Gambar 2
Penyuluhan di Puskesmas Ngembal pada Pasien DM

Selain aspek pengetahuan dan keterampilan, evaluasi kadar glukosa darah menunjukkan kecenderungan penurunan glukosa darah pada peserta setelah mereka secara rutin menerapkan relaksasi Benson. Penurunan ini konsisten dengan penelitian Rohayani dan Kusniawati (2024), yang menemukan bahwa relaksasi Benson dapat membantu menstabilkan kadar glukosa darah pada pasien DM tipe 2. Meskipun variasi individu tetap terjadi, hasil ini mengindikasikan bahwa teknik relaksasi memberikan efek fisiologis positif melalui pengurangan respons stres dan regulasi sistem saraf otonom [3].

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi kesehatan yang terstruktur dan disertai praktik langsung dapat meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan kesehatan fisiologis pasien. Peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu pengelolaan DM secara mandiri.

Hasil ini mendukung rekomendasi bahwa relaksasi Benson dapat dijadikan intervensi keperawatan komplementer yang aman, mudah diterapkan, dan efektif untuk mendukung manajemen DM di tingkat pelayanan kesehatan primer. Dengan penerapan rutin, teknik ini tidak hanya membantu pengendalian glukosa darah, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis pasien.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Edukasi relaksasi Benson yang dilaksanakan pada pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Ngembal Kulon mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien dalam mengelola stres serta menunjukkan kecenderungan penurunan kadar glukosa darah. Relaksasi Benson dapat direkomendasikan sebagai bagian dari intervensi keperawatan komplementer dalam pengelolaan Diabetes Mellitus di pelayanan kesehatan primer.

Saran

Perawat di Puskesmas Ngembal Kulon diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi relaksasi Benson dalam program pendidikan kesehatan bagi pasien Diabetes Mellitus secara berkelanjutan. Kegiatan edukasi yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan kepatuhan pasien dalam menerapkan relaksasi sebagai bagian dari perawatan mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Jannah Z, Soleha U, Muhith A. (2022). Benson relaxation therapy on blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus. *J Nurs Pract.* 8(1):45-52.
- [2] Juwita L, Prabasari N, Manungkalit M. (2016). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2. *J Ners Lentera.* 4(1):23-30.
- [3] Rohayani S, Kusniawati. (2024). Effect of Benson relaxation technique on blood sugar levels in type 2 diabetes mellitus patients. *J Smart Nurs Health Sci.* 2(1):15-22.
- [4] Sari SM, Handayani S, Putri AD. (2019). Pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2. Babul Ilmi *Jlrm Multi Sci Kesehat.* 10(2):112-118.
- [5] World Health Organization. (2016). *Global report on diabetes*. Geneva: WHO.
- [6] American Diabetes Association. (2023). Standards of medical care in diabetes. *Diabetes Care.* 46(Suppl1):S1-S291.
- [7] Smeltzer SC, Bare BG, Hinkle JL, Cheever KH. (2018). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing. 14th ed.* Philadelphia: Lippincott Williams&Wilkins.
- [8] Guyton AC, Hall JE. (2016). *Textbook of medical physiology. 13th ed.* Philadelphia: Elsevier.
- [9] Sherwood L. (2019). *Human physiology: from cells to systems. 9th ed.* Boston: Cengage Learning.
- [10] Potter PA, Perry AG. (2017). *Fundamentals of nursing. 9th ed.* St. Louis: Elsevier.
- [11] Kemenkes RI. (2020). *Pedoman pengendalian diabetes melitus*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [12] PERKENI. (2021). *Konsensus pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia*. Jakarta: PERKENI.
- [13] Stuart GW. (2016). *Principles and practice of psychiatric nursing. 10th ed.* St. Louis:Elsevier.