

**NASKAH PUBLIKASI (MANUSCRIPT)**

**PENGARUH TERAPI BENSON TERHADAP PENURUNAN KADAR  
GULA DARAH PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2: *LITERATURE  
REVIEW***

***EFFECT OF BENSON THERAPY ON REDUCING BLOOD SUGAR  
LEVELS IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS***

**Ns. THOMAS ARI WIBOWO, M.Kep**



**DISUSUN OLEH:**

**AYU WANDIRA**

**1811102411051**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR SAMARINDA**

**2022**

**Naskah Publikasi (Manuscript)**

**Pengaruh Terapi Benson terhadap Penurunan Kadar Gula Darah  
Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 : Literature Review**

***Effect of Benson Therapy on Reducing Blood Sugar Levels in Type 2  
Diabetes Mellitus Patients***

**Ns. Thomas Ari Wibowo, M.Kep**



**Disusun Oleh :**

**Ayu Wandira  
1811102411051**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR SAMARINDA**

**2022**

**PERSETUJUAN PUBLIKASI**

Kami dengan mengajukan surat persetujuan untuk publikasi dengan judul:

**Pengaruh Terapi Benson Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada**

**Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2: *Literature Review***

Bersama dengan surat ini persetujuan ini kami lampirkan naskah publikasi

**Pembimbing**

**Ns. Thomas Ari Wibowo, M.Kep**  
NIDN. 1104098701

**Peneliti**

**Ayu Wandira**  
NIM: 1811102411051

**Mengetahui,**

**Koordinator Mata Ajar Skripsi**

**Ns. Milkhatun, M.Kep**  
NIDN.1121018501

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH TERAPI BENSON TERHADAP PENURUNAN KADAR  
GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 :  
*LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**

**DI SUSUN OLEH :**

**Ayu Wandira**

**1811102411051**

**Diseminarkan dan diujikan**

**Pada tanggal, 28 Juni 2022**

**Penguji I**

**Penguji II**

**Ns. Ulfatul Muflihah, S.Kep., MNS**  
**NIDN.1118039302**

**Ns. Thomas Ariwibowo, M.Kep**  
**NIDN.1104098701**

**Mengetahui,**

**Ketua**

**Program Studi S1 Keperawatan**

**Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep**

**NIDN.1115017703**

**Pengaruh Terapi Benson terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 : Literature Review**

**Ayu Wandira<sup>1</sup>, Thomas Ari Wibowo<sup>2</sup>**

**Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda  
E-mail : [ayuwandyra25@gmail.com](mailto:ayuwandyra25@gmail.com)**

**INTISARI**

**Latar belakang** : Terapi Benson adalah relaksasi melalui teknik pernapasan yang sering diterapkan di rumah sakit untuk mengurangi kecemasan dan nyeri yang dialami oleh pasien, namun pada relaksasi benson terdapat penambahan unsur keyakinan berupa kata-kata. Terapi Relaksasi benson bertujuan untuk meredakan stress yang kemudian memberikan pengaruh positif terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus

**Metodologi** : Metode penelitian ialah penelitian kepustakaan, yakni penelitian yang berkaitan dengan metode pengumpulan bahan kepustakaan ataupun mengkaji dan menggunakan data kepustakaan. Kriteria inklusi: original jurnal penelitian, bahasa Indonesia dan bahasa inggris, 2017-2022, pasien DM, isi jurnal terkait pengaruh terapi benson terhadap penurunan kadar gula darah pada pengidap DM tipe 2

**Hasil** : Hasil studi dari 15 jurnal penelitian menurut database antara lain: Google Scholar, Researchgate, Elsevier, Pubmed bahwasanya terdapat pengaruh terapi benson pada penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2.

**Kesimpulan** : Dari 15 jurnal, 14 jurnal memiliki pengaruh dan 1 jurnal tidak berpengaruh, dengan demikian bisa ditarik kesimpulan bahwasanya terdapat pengaruh dari pemberian terapi benson atas penurunan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2.

**Kata kunci** :Terapi Benson, Kadar Gula Darah, Diabetes Mellitus Tipe 2.

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>2</sup> Dosen Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

***Effect of Benson Therapy on Reducing Blood Sugar Levels in Type 2 Diabetes Mellitus Patients***

***Ayu Wandira<sup>1</sup>, Thomas Ari Wibowo<sup>2</sup>***

***Nursing Science Study Program, Faculty of Nursing  
Muhammadiyah University of East Kalimantan, Samarinda  
E-mail : [ayuwandyra25@gmail.com](mailto:ayuwandyra25@gmail.com)***

**ABSTRACT**

**Background :** *Benson therapy is relaxation using breathing techniques that are often used in hospitals to reduce anxiety and pain experienced by patients, but in Benson relaxation there is an added element of belief in the form of words. Benson Relaxation Therapy aims to reduce stress so that it has a positive impact on decreasing blood sugar levels in people with Diabetes Mellitus.*

**Methodology :** *The method of this research is library research, which is a series of studies that related to library data collection methods or researching and using library information. Inclusion criteria: original research journals, Indonesian and English, 2017-2022, DM patients, contents of journals about the effect of Benson therapy on reducing blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus.*

**Result :** *The results of a research of 15 research journals according to databases including: Google Scholar, Researchgate, Elsevier, Pubmed that there is an influence of benzene therapy on reducing blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus.*

**Conclusion :** *From 15 journals, 14 journals have an effect and 1 journal has no effect, thus it can be concluded that benzene therapy has an influence on reducing blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus.*

**Keyword :** *Benson Therapy, Blood Sugar Levels, Type 2 Diabetes Mellitus.*

---

<sup>1</sup> Muhammadiyah University student in East Kalimantan

<sup>2</sup> Lecturer at the Muhammadiyah University of East Kalimantan

## PENDAHULUAN

Menurut *American Diabetes Association* (ADA) 2019, Diabetes Melitus (DM) ialah sebyah gangguan metabolisme akut dengan banyak etiologi yang selalu dicirikan dengan tingginya kadar gula darah yang diikuti oleh gangguan metabolisme karbohidrat, lipid serta protein sebagai akibat dari ketidakmampuan fungsi kerja dari insulin. Kondisi hiperglikemia akut dari diabetes berkaitan dengan kerusakan jangka panjang, gangguan fungsi serta kegagalan beberapa organ khususnya ginjal, jantung, mata, saraf, serta pembuluh darah. Ada 4 jenis diabetes mellitus, yakni diabetes mellitus tipe 1, diabetes mellitus tipe 2, diabetes mellitus tipe lain, serta diabetes mellitus gestasional.

IDF (*Internasional Diabetes Federation*, 2021) menyatakan bahwa pada tahun 2021 jumlah penderita diabetes dalam skala internasional yang berumur 20-79 tahun berada pada angka 537 juta jiwa dan di prediksi akan bertambah menjadi 784 juta jiwa di tahun 2045. Total penderita diabetes pada tahun 2021 tersebut meningkat pesat dalam 10 tahun terakhir. Pada tahun 2021 pula Indonesia masuk dalam 10 negara tertinggi dengan penderita diabetes, yaitu di urutan ke-5 tertinggi dengan jumlah kurang lebih 20 juta jiwa setelah china di urutan tertinggi pertama lalu India, Pakistan dan USA. Jumlah penderita diabetes pada tahun 2021 tersebut meningkat pesat dalam sepuluh tahun terakhir.

Prevalensi penderita diabetes di Kalimantan Timur menurut data dari Riskesdas pada tahun 2018 ialah mencapai 2,3 % diagnosis dokter. Jika Badan Pusat Statistik (BPS) provinsi Kaltim menunjukkan hasil data sensus terakhir yaitu pada tahun 2021 dengan hasil proyeksi 3.708.936 jiwa, maka jumlah penderita diabetes di provinsi Kalimantan Timur sendiri sangat banyak yaitu sekitar 85.306 jiwa.

Menurut World Health Organization (WHO) 2016. 3,7 juta kematian di dunia diakibatkan oleh DM ataupun komplikasi dari DM itu sendiri, Jumlah penderita DM tertinggi berada di wilayah South-East Asia serta Western Pacific, dimana jumlah kasusnya mencapai separuh dari total seluruh penderita DM di seluruh penjuru dunia. Hal ini menunjukkan bahwa adanya tingkat kematian pada penderita DM jika tidak segera di atasi dan dilakukan pencegahan.

Komplikasi kronis dari DM yaitu gangguan mikrovaskular dan makrovaskular. Mikrovaskular yaitu kategori komplikasi yang terjadi pada saat penyakit tersebut menimbulkan kerusakan pada pembuluh darah kecil. Adapun jenis komplikasi yang dapat ditimbulkan antara lain kerusakan mata, saraf, serta ginjal, sedang makrovaskular yaitu terjadi pada saat penyakit DM sudah menimbulkan kerusakan pada pembuluh darah besar. Beberapa komplikasi yang dapat ditimbulkan diantaranya gangguan aliran darah, penyakit jantung, serta stroke (Hartanti et al, 2013).

Diabetes mellitus ataupun lazim dikenal dengan kencing manis ini sering kali dijumpai pada kelompok lansia, namun tidak jarang banyak usia muda yang mengalami penyakit tersebut dikarenakan gaya hidup yang tidak sehat misal pola makan yang tidak teratur dan jarang berolahraga (Suprapti,2019). Namun selain penyebab tersebut ada faktor lain seperti stres dan beban pikiran yang menjadi pemicu diabetes mellitus ini, di mana adrenalin bermain peran dalam hal ini (Andhika,2018).

Ada beberapa strategi dan kebijakan intervensi yang efektif untuk menghentikan peningkatan jumlah orang yang mengalami penyakit diabetes yaitu dengan penanggulangan diabetes mellitus yang diklasifikasikan kedalam 5 pilar diantaranya edukasi, perencanaan makan, latihan jasmani, intervensi farmakologis serta pemeriksaan gula darah (Arifianto *et al*, 2019). Namun seiring berkembangnya zaman saat ini sudah ditemukan terapi lain untuk membantu mengatasi permasalahan kesehatan pasien yaitu terapi komplementer. Adapun terapi komplementer dikenal dengan terapi tradisional yang di gabungkan didalam pengobatan modern, Terapi Komplementer ialah pemakaian terapi tradisional kedalam pengobatan modern. (Rufaidah *et,al* 2018)

Contoh terapi komplementer diantaranya terapi herbal, latihan nafas, meditasi, serta relaksasi. Sekarang ini teknik relaksasi sudah dikembangkan, salah satu diantaranya ialah relaksasi benson yang sederhana dan gampang digunakan serta tidak perlu biaya yang mahal, juga ialah perpaduan dari teknik respon relaksasi dan sistem keyakinan setiap

individu (*faith factor*) (Ekowati & Iskandar, 2013).

Perhatian spiritual berbasis benson relaksasi pada penderita DM membantu pasien meningkatkan fokus pada keadaan menderita Diabetes Mellitus tipe 2 tanpa berusaha mempersalahkan diri sendiri, orang lain, serta lingkungan yang dapat membuat penderita stress, akibatnya individu lebih nyaman serta merasakan ketenangan. Adapun intervensi tersebut berpengaruh pada pengurangan rata-rata gula darah pengidap DM tipe 2 (Rohmawati & Helmi, 2020).

Kelebihan dari terapi dengan benson ini yakni lebih mudah dilaksanakan dimanapun serta kapanpun serta tanpa memiliki efek samping (Solehati & kokasih, 2015). Disamping uraian diatas yang telah dipaparkan, penelitian terkait terapi Benson ini juga telah banyak dilakukan serta terdukungnya dengan jurnal penelitian yang sudah banyak dipublikasikan sehingga riset ini dapat dilaksanakan dengan metode *Literature review*.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melaksanakan riset terkait "Pengaruh Terapi Benson Terhadap Penurunan Kadar Gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2" dengan menggunakan metode *Literature Review* sehingga bisa mencegah terjadinya peningkatan ketidakstabilan kadar gula darah pada pengidap Diabetes Mellitus tipe 2

## **METODE PENELITIAN**

Riset ini menggunakan metode studi kepustakaan yaitu *literature review*. Adapun metode yang diterapkan tersebut dilaksanakan dengan mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi dan menerjemahkan seluruh penelitian yang ada menggunakan metode *literature review*. Peneliti melaksanakan review serta mengidentifikasi sejumlah jurnal dengan sistematis di setiap proses pengerjaannya mengikuti langkah-langkah yang sudah ditentukan (Triandini *et al*, 2019).

Dalam penelitian ini data yang digunakan peneliti ialah data sekunder yang didapatkan, bukan dari penelitian ataupun pengalaman secara langsung namun berasal dari hasil riset terdahulu.

Proses pencarian dapat dilakukan dengan mengakses sumber-sumber yang memuat jurnal penelitian terkait, sumber pencarian jurnal ini dapat berupa *website* yang biasa disebut dengan *database*. Pencarian *database* yang dipakai diantaranya *Google Scholar*, *Researchgate*, *Pubmed*, *Elsevier*. Proses pencarian jurnal dilaksanakan dengan memasukkan dan mengetik kata kunci yang sesuai dengan topik pembahasan pada skripsi, kemudian memilah jurnal-jurnal yang sesuai serta tepat untuk dipakai didalam proses penyusunan skripsi ini yaitu dalam bentuk *literatur review*.

Pencarian *literature* dalam penelitian ini menggunakan kata kunci seperti terapi benson, pengaruh terapi benson, *effect of benson exercise therapy*, kadar gula darah, penurunan kadar gula darah, glukosa darah, *blood glucose level*, diabetes mellitus, diabetes mellitus tipe 2, pengaruh terapi benson terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2, dan *the effect of benson exercise therapy on reducing blood glucose levels in patients with type 2 diabetes mellitus*. Pencarian jurnal menggunakan kata kunci tersebut dan jurnal atau artikel yang digunakan peneliti memiliki jangka waktu 5 tahun terakhir.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Terapi Benson sudah banyak sekali diterapkan pada penderita diabetes mellitus sebagai terapi komplementer disamping pengobatan medis seperti mengkonsumsi obat maupun terapi insulin. Terapi Benson ialah teknik relaksasi yang menggabungkan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu atau faktor keyakinan (berfokus pada suatu ungkapan seperti nama-nama tuhan ataupun kata-kata yang mempunyai makna mendamaikan bagi penderita itu sendiri) dilafakan berulang kali dengan ritme yang beraturan diikuti sikap yang berserah (Sari *et al*, 2021). Pada pembahasan ini akan diketahui bagaimana Pengaruh Terapi Benson pada penderita Diabetes Mellitus.

Berlandaskan hasil penelitian literature review dari 15 jurnal yang meliputi 10 jurnal internasional serta 5 jurnal nasional. Maka didapatkan 10 jurnal membahas tentang



pengaruh terapi benson terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus 2 dan 5 jurnal membahas pengaruh kombinasi terapi benson terhadap penurunan kadar gula darah pada pengidap DM tipe 2.

### **1. Pengaruh Terapi Benson Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2.**

Pada riset yang dilaksanakan oleh (Ratnawati, Siregar, Wahyudi, 2018) ini di dapatkan hasil perubahan kadar gula darah yang signifikan dengan nilai ( $p < 0,05$ ) setelah dilakukan terapi benson efektif untuk mengendalikan gula darah pada lansia yang menderita diabetes mellitus, yang berarti terdapat pengaruh terapi benson atas penurunan kadar gula darah pada lansia yang menderita diabetes mellitus. Pada riset ini di jelaskan pula intervensi terapi benson yang termodifikasi memakai panduan dari meditasi, relaksasi napas dalam serta gerakan otot progresif dan disertai oleh musik. Hal tersebut terjadi karena adanya pengurangan kadar gula darah menggunakan terapi benson ini dengan mengurangi stress fisik serta psikologis yang akan mengurangi epinefrin, kortisol, glucagon, serta hormon tiroid. Hasil riset tersebut didukung oleh riset yang dilaksanakan (Dewi, et al, 2020) yang mengemukakan bahwasanya secara signifikan terdapat pengaruh terapi relaksasi benson atas kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 dengan nilai  $p = 0,001$  setelah dilakukan intervensi. Menurut asumsi terapi benson yang diberikan selama 45 menit dalam waktu seminggu efektif mengurangi kadar gula darah terlebih pada lansia yang mengalami DM.

Hasil riset yang dilaksanakan oleh Dewi, et al 2020 menemukan bahwasanya terapi benson bisa mengurangi kadar gula darah penderita DM tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Buleleng II dengan nilai signifikan  $p = 0,001$ . Penelitian tersebut menjelaskan bahwasanya pada saat intervensi terapi benson dilakukan proses pernapasan masuknya oksigen ke saluran napas kemudian sampai ke paru-paru serta di proses tubuh lewat pembuluh darah guna memenuhi kebutuhan oksigen hingga kebutuhan otak terpenuhi maka manusia berada pada kondisi seimbang dan akan merasakan rileks.

### **2. Pengaruh Kombinasi Terapi Benson Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2.**

Riset yang dilaksanakan oleh Pahlevi, et al 2017) mendapatkan hasil pengurangan kadar glukosa darah dengan nilai signifikan  $p = 0,028$  sesudah diberikan terapi dzikir terhadap penderita DM tipe 2. Terapi dengan dzikir meningkatkan motivasi pengidap diabetes mellitus tipe 2 dengan memperkuat keyakinan serta penuh kesadaran spiritualitas pada Allah membuat persepsi stress menjadi positif. Hal ini mempengaruhi respon stress dan peningkatan regulasi glukosa darah untuk menekan kortisol, CRH, dan ACTH. Riset tersebut didukung oleh riset yang dilaksanakan oleh (Amir, et al 2018) yang menyebutkan dzikir serta relaksasi dapat mengurangi kadar kortisol secara signifikan, didapatkan nilai  $p (0,024) < 0,05$ , yang mengindikasikan adanya pengaruh atas kadar gula darah. Menurut asumsi peneliti membaca dzikir jika rutin diterapkan dapat membantu mengurangi stress yaitu hormon kortisol sehingga berpengaruh atas pengurangan kadar gula darah pada pengidap DM tipe 2.

Cahyati, et al 2020 melakukan penelitian yang mengkombinasikan relaksasi benson dan aromaterapi untuk mengetahui pengaruhnya terhadap penurunan kadar gula darah bagi penderita diabetes mellitus tipe 2 dan mendapatkan nilai p-value yaitu 0,001. Penelitian ini menjelaskan bahwa melalui proses penciuman, masalah emosional seperti stress, depresi, dan sakit kepala. Selain itu dengan menghirup aromaterapi tubuh merasa rileks dan tenang. Dengan hasil tersebut penelitian ini mengungkapkan bahwasanya latihan relaksasi benson dan aromaterapi efisien dalam mengurangi kadar glukosa. Menurut asumsi peneliti relaksasi benson berpengaruh dengan baik pada pengendalian kadar glukosa darah pasien diabetes mellitus sehingga memodifikasinya dengan aromaterapi dapat lebih efektif dalam penurunan kadar gula darah.

Hasil riset yang dilaksanakan Rahmatia, *et al* 2020 menggabungkan relaksasi benson dengan murottal Al-Quran untuk mengurangi kadar gula darah bagi lansia yang menderita DM tipe 2 dan mendapatkan temuan riset yang signifikan dengan nilai  $p=0,001<0,005$ , hal tersebut mengindikasikan adanya pengaruh atas pengurangan kadar gula darah pada pasien lanjut usia yang menderita DM tipe 2. Riset menjelaskan bahwasanya penggabungan kedua terapi yaitu relaksasi benson serta murottal Al-Quran lebih memberikan pengaruh signifikan dibanding hanya terapi benson saja. Mendengarkan murottal Al-Quran berpengaruh terhadap kenyamanan serta perubahan perasaan, akibatnya menimbulkan perasaan yang menenangkan serta rileks. Penelitian tersebut didukung oleh riset yang dilaksanakan oleh (Sari, & Sajili 2020) yang menemukan hasil bahwa terdapat pengaruh dari Relaksasi Benson Atas Pengurangan Kadar Gula Darah pada Wilayah Kerja Puskesmas Plaju Palembang Tahun 2019 yang mana didapat nilai signifikan kadar gula darah setelah pemberian relaksasi benson senilai  $0,002 < 0,5$  melalui relaksasi benson serta murottal Al-Quran. Menurut asumsi peneliti kombinasi relaksasi benson dan murottal Al-Quran berpengaruh lebih efektif terlebih lagi kombinasi terapi ini di berikan 2x sehari dalam waktu seminggu dan dibantu oleh keluarga.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sri dan Muhammad 2020) didapatkan hasil adanya pengaruh dari relaksasi benson atas pengurangan kadar gula darah pada wilayah kerja Puskesmas Plaju Palembang yang mana didapatkan nilai signifikan  $0,002 < 0,05$ . Riset tersebut menjelaskan bahwa terapi ini berpengaruh dikarenakan bisa mencegah beberapa hormon yang bisa menaikkan kadar glukosa didalam darah diantaranya hormon adrenalin, tiroid, kortisol, glukagon, ACTH, serta kortikosteroid. Hasil tersebut sejalan dengan riset yang dilaksanakan oleh (Rahmatia, *et al* 2020) yang mengemukakan bahwasanya terapi relaksasi benson serta murottal Al-Quran memberikan pengaruh pada penurunan kadar gula darah yang mana didapatkan signifikan  $0,001$ . Menurut asumsi peneliti terapi benson dan murottal Al-Quran ialah kombinasi yang sangat efektif untuk penurunan kadar gula darah lantunan ayat Al-Quran dan relaksasi yang dilakukan dengan rileks mampu mengontrol kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2, sehingga kombinasi terapi ini dapat diterapkan serta dilakukan pada penderita DM tipe 2.

Menurut riset yang dilaksanakan oleh Damayanti, *et al* 2021) di dapatkan hasil  $0,170$  ( $p$  value  $0,005$ ). Peneliti menjelaskan bahwa setelah dilakukan intervensi dengan pengujian bivariate kadar gula darah pre-post pada kelompok intervensi yang mana didapatkan  $p$  value yakni  $0,005$ . Rata-rata kadar gula sebelum intervensi yakni  $184,59$  serta sesudah intervensi yakni  $162,94$ . Hal ini menunjukkan adanya kemerosotan nilai rata-rata sebelum serta sesudah intervensi bahwa benson dapat mengurangi kadar gula di dalam tubuh dengan kombinasi Hidroterapi. Penelitian ini diperkuat oleh penelitian (Kozier, *et al* 2013 dalam Zahroh dan Khasanah, 2017) dan juga di kombinasikan dengan terapi benson bisa menghilangkan stres pada pasien diabetes mellitus tipe 2. Berdasarkan asumsi peneliti kombinasi terapi benson dan hidroterapi berpengaruh dengan dilakukan secara konsisten dan dalam waktu yang panjang selama kurang lebih 2 minggu, dengan begitu pemberian intervensi ini akan sangat efektif

## **KESIMPULAN**

Berlandaskan hasil *literature review* dari 15 artikel jurnal bisa ditarik kesimpulan dari 10 jurnal yakni adanya pengaruh dari pemberian terapi benson terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 yang mana didapatkan nilai signifikan  $P$  Value  $< 0,05$  dan 5 jurnal bahwa terapi benson yang di kombinasikan dengan aromaterapi, hidroterapi, murottal al-quran, dan dzikir dengan nilai signifikan  $P$  Value  $< 0,05$ . Dari 15 jurnal, 1 diantaranya didapatkan hasil tidak mempunyai pengaruh atas pengurangan kadar gula darah pada pengidap DM tipe 2 yang disebabkan oleh ketidakpatuhan pasien. Terapi benson menggunakan relaksasi pernapasan disertai menyebutkan kalimat atau kata-kata yang menenangkan dengan rileks pasrah. Terapi benson menghambat pelepasan

epinefrin untuk mencegah glikogen diubah menjadi glukosa, mencegah metabolisme glukosa agar laktat, asam amino, serta piruvat tetap disimpan dihati berupa glikogen sebagai cadangan, menekan pengeluaran kortisol, menghambat pelepasan glucagon yang kemudian bisa mengubah glikogen didalam hati membentuk glukosa, mencegah ACTH serta glukokortikoid di korteks adrenal yang kemudian bisa mencegah hati memproduksi glukosa baru, secara bersamaan lipolysis serta katabolisme karbohidrat bisa dibendung, yang bisa mengurangi kadar glukosa darah. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terapi benson berpengaruh atas penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2.

## REFERENSI

- ADA (*American Diabetes Association*). 2016. *Standards of Medical Care in Diabetes. Diabetes Care*,39;1.
- ADA. (2019). Standar Of Medical Are In *Diabetes 2019* (1st ed., Vol. 42, pp. 2–6). USA: American Diabetes Association.
- American Diabetes Association, 2018. *Standards of Medical Care in Diabetes*. Matthew C. Riddle, ed.
- Amir, F., Mastutik, G., Hasinuddin, M., & Putra, S. T. (2018). Dhikr (Recitation) and Relaxation Improve Stress Perception and Reduce Blood Cortisol Level in Type 2 Diabetes Mellitus Patients with OAD. *Folia Medica Indonesiana*, 54(4), 249. <https://doi.org/10.20473/fmi.v54i4.10707>
- ANDHIKA, T. A. (2018). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS DI RSUD KOTA MADIUN (Doctoral dissertation, STIKES Bhakti Husada Mulia).
- Cahyati, Y., Rosdiana, I., Elengoe, A., & Podder, S. (2020). Effect of benson relaxation and aromatherapy on blood glucose levels in patients with type II diabetes mellitus. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 16(2), 43–49.
- Damayanti, Santi, Amestiasih, Tia, Herta Meisatama, N. T. S. (2021). *Pengaruh Hidroterapi dan Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Effect Of Hydroterapy*. 170, 444–453.
- Dewi, P. I. S., Astriani, N. M. D. Y., Sundayana, I. M., Putra, M. M., & Ariani, N. K. I. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Penelitian Kesehatan SUARA FORIKES (Journal of Health Research Forikes Voice)*, 11(1), 81-83.
- Ekowati, W., Iskandar, A., & Sumarwati, M. (2013). Pengaruh terapi relaksasi terhadap kontrol glikemik pada pasien diabetes mellitus di Purwokerto. *Kesmas Indonesia*, 6(1), 64-74.
- Hartanti, jatie K. *Pudjibudojo*, Lisa Aditama, Retno Pudji Rahayu. (2013). Pencegahan Dan Penanganan Diabetes Mellitus. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Pahlevi, R., Putra, S. T., & Sriyono, S. (2017). *Psychoneuroimmunology* approach to improve recovery motivation, decrease cortisol and blood glucose of DM type 2 patients with dhikr therapy. *Jurnal Ners*, 12(1), 60-65.
- Rahmatia, S., Mato, R., Pairunan, Y. S., & Langkadja, Y. N. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Dengan Dm Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya Kota Makassar. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 11(1), 94. <https://doi.org/10.32382/jmk.v11i1.1547>
- Riska Rohmawati, Helmi, A., Hasina, S. N., Putri, R. A., & Sari, R. Y. (2020). Spiritual Mindfulness based on Benson Relaxation in the Management of Stress Levels Reduction on Type 2 DM Patients. *Kresna Social Science and Humanities Research*, 1, 1–4. <https://doi.org/10.30874/ksshr.1>
- Rohmawati, R., & Helmi, A. (2020). Penurunan Tingkat Kecemasan dan Gula Darah pada Penderita DM Tipe 2 melalui Spiritual Mindfulness Based On Benson Relaxation. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 161. <https://doi.org/10.26714/jki.8.2.2020.161-168>

- Sari, P. M., Hasanah, U., & Ludiana, L. (2021). PENERAPAN RELAKSASI BENSON DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP *TEKANAN DARAH* PADA PASIEN HIPERTENSI. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 540-548.
- Sari, S. M., & Sajili, M. (2020). *DIABETES MELITUS TIPE 2* DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PLAJU Program Studi Ilmu Keperawatan STIK Siti Khadijah Palembang Diabetes Melitus ( DM ) merupakan penyakit metabolik akibat gangguan sekresi insulin , gangguan kerja insulin , atau kombinasi keduanya (. *Keperawatan*, 9(2), 79–91.
- Siregar, T., Ratnawati, D., & Wahyudi, C. T. (2018). Terapi Relaksasi Benson Termodifikasi Efektif Mengontrol Gula Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Mellitus. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(2), 83–93.
- Solehati Tetti, Kokasih Cecep Eli. (2015). Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan *Maternitas*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Suprpti, D. (2019). Hubungan pola makan, kondisi psikologis, dan aktivitas fisik dengan *diabetes mellitus* pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 17(1).
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Putra, G. W., & Iswara, B. (2019). Metode *Systematic Literature Review* untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*, 1(2), 63-77.
- Z Rufaida, Sri Wardini Puji Lestari, Dyah Permata Sari. (2018). Terapi Komplementer. *Mojokerto*: Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto.
- Zahroh, R., & Khasanah, N. M. (2017). Efektifitas Pemberian Kompres Air Hangat Dan Sponge Bath Terhadap Perubahan Suhu Tubuh Pasien Anak Gastroenteritis. *Jurnal Ners LENTERA*, 5(1), 33-42. Zahroh, R., & Khasanah, N. M. (2017). Efektifitas Pemberian Kompres Air Hangat Dan Sponge Bath Terhadap Perubahan Suhu Tubuh Pasien Anak Gastroenteritis. *Jurnal Ners LENTERA*, 5(1), 33-42.

# NP : Pengaruh Terapi Benson Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 : Literature Review

*by Ayu Wandira*

---

**Submission date:** 14-Apr-2023 11:20AM (UTC+0800)

**Submission ID:** 2064073154

**File name:** ayu\_wandira.docx (22.91K)

**Word count:** 2780

**Character count:** 17739

## NP : Pengaruh Terapi Benson Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 : Literature Review

### ORIGINALITY REPORT

<b>30%</b> SIMILARITY INDEX	<b>28%</b> INTERNET SOURCES	<b>19%</b> PUBLICATIONS	<b>8%</b> STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------	-----------------------------

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>dspace.umkt.ac.id</b> Internet Source	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>ojs.stikesmucis.ac.id</b> Internet Source	<b>4%</b>
<b>3</b>	<b>media.neliti.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>journal.poltekkes-mks.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>www.repository.umla.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>digilib.unisayogya.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>ejournal.stikesbuleleng.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>rama.binahusada.ac.id:81</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>jurnal.akperdharmawacana.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>