

# Penerapan Teknik Relaksasi Benson untuk Mengontrol Kadar Gula Darah pada Keluarga Bapak T di RW 04 Kelurahan Jatijajar = Application of the Benson Relaxation Technique to Control Blood Glucose Levels in Mr. T's Family at RW 04 Kelurahan Jatijajar

Nadira Nurul Aisha, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920526965&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Diabetes Melitus menjadi salah satu penyakit di Indonesia yang tiap tahun prevalensinya terus meningkat. Berdasarkan data dari International Diabetes Federation (IDF) tahun 2017 menunjukkan Indonesia berada pada peringkat keenam di dunia dengan jumlah diabetisi sebanyak 10,3 juta. Sedangkan pada tahun 2021, Indonesia naik ke peringkat kelima di dunia dengan jumlah diabetisi 19,47 juta. Sedangkan pada kelurahan Jatijajar tercatat ada 837 diabetisi dan hanya 703 yang melakukan kunjungan ke UPTD Puskesmas Jatijajar tahun 2021 untuk menerima pelayanan meliputi pengukuran gula darah, edukasi dan terapi farmakologi. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk memberikan gambaran hasil penerapan praktik berbasis bukti pada pengelolaan Diabetes Melitus melalui asuhan keperawatan Bapak T di RT 02 RW 04, Kelurahan Jatijajar. Metode penulisan yang digunakan adalah case study report. Relaksasi Benson diberikan selama 7 hari berturut-turut dengan disertakan pemantauan kadar gula darah yang dilakukan sebelum dan setelah diberikan relaksasi Benson. Hasil dari intervensi terapi relaksasi Benson yaitu gula darah pada saat kunjungan pertama yaitu, 220 mg/dL sedangkan setelah dilakukannya relaksasi Benson selama 7 kali pertemuan berturut-turut menjadi 146 mg/dL, maka dari itu dapat disimpulkan kalau terjadi penurunan sebanyak 74 mg/dL. Selama 7 hari dilakukan relaksasi Benson, tidak setiap hari terjadi penurunan gula darah, pada hari keempat terjadi kenaikan gula darah dari 121 mg/dL menjadi 176 mg/dL, dimana kenaikan terjadi sebanyak 55 mg/dL. Hal tersebut terjadi karena Bapak T tidak menjaga pola makan dan kurang melakukan aktivitas fisik.

.....Diabetes Mellitus is a non communicable disease that continues to increase every year in Indonesia. Based on data from the International Diabetes Federation (IDF) in 2017, Indonesia is ranked sixth in the world with 10.3 million people with diabetes. Meanwhile, in 2021, Indonesia will rise to fifth place in the world with 19.47 million people with diabetes. Meanwhile, in the Jatijajar sub-district, there were 837 people with diabetes and only 703 visited the UPTD Jatijajar Health Center in 2021 to receive services including blood sugar measurement, education and pharmacological therapy. This Scientific Paper aims to provide an overview of implementation results of evidence-based practices in the management of Diabetes Mellitus to Mr. T at RT 02 RW 04, Jatijajar, Depok, Indonesia. The writing method applied is a case study report. Benson relaxation was given for 7 consecutive days including monitoring of blood sugar levels which was carried out before and after being given Benson relaxation. The results of the Benson relaxation therapy intervention, namely blood sugar at the first visit, namely, 220 mg/dL while after doing Benson relaxation for 7 consecutive meetings it became 146 mg/dL, therefore it can be concluded that there was a decrease of 74 mg/dL. During 7 days of Benson relaxation, blood sugar did not decrease every day, on the fourth day there was an increase in blood sugar from 121 mg/dL to 176 mg/dL, where the increase occurred as much as 55 mg/dL. This happened because Mr T did not maintain his diet nor do enough physical activity.