

Jurnal Deli Medical and Health Science	Vol. 3 No. 1 http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JDMHC	Edition: Oktober 2025 – April 2026
Received : 13 Oktober 2025	Revised: 20 Oktober 2025	Accepted: 27 Oktober 2025

PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON PADA PENURUNANKADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUSTIPE 2 DI PUSKESMAS DELI TUA TAHUN 2025

Institut Kesehatan Deli Husada

Muhammad Tsawaby Hasian¹, Meta Rosaulina²

Email : hasian.aby@gmail.com, hutagalungmeta04@gmail.com

Abstrak

Terapi relaksasi adalah salah satu teknik non-farmakologis yang terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan, termasuk diabetes mellitus tipe 2. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah terapi relaksasi Benson, yang memadukan teknik pernapasan dalam dan sugesti positif untuk membantu mengurangi stres. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak terapi relaksasi Benson dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen kuasi dengan desain pre-post test satu kelompok. Total sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah 37 responden, yang dipilih dengan memakai teknik purposive sampling. Instrumen yang dipakai berupa lembar observasi, dan pengujian dilakukan dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada kadar gula darah setelah penerapan terapi relaksasi Benson selama 2 minggu ($p<0,05$) pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Deli Tua. Penurunan ini disebabkan oleh pengaruh terapi dalam mengurangi stres, yang berperan penting dalam regulasi hormon stres dan metabolisme glukosa. Kesimpulannya, terapi relaksasi Benson efektif sebagai terapi tambahan untuk membantu menurunkan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2.

Kata Kunci : Terapi Relaksasi Benson, Penurunan Kadar Glukosa Darah

THE EFFECT OF BENSON RELAXATION THERAPY ON REDUCING BLOOD SUGAR LEVELS IN TYPE II DIABETES MELLITUS PATIENTS AT THE DELI TUA COMMUNITY HEALTH CENTER IN 2025

Muhammad Tsawaby Hasian¹, Meta Rosaulina²

Deli Husada Health Institute, Deli Tua

Faculty of Medicine

Email : hasian.aby@gmail.com, hutagalungmeta04@gmail.com

Abstract

Relaxation therapy is among the non-pharmacological methods that has been proven effective in addressing various health problems, including type 2 diabetes mellitus. One approach that can be applied is Benson relaxation therapy, which combines deep breathing techniques and positive suggestions to help reduce stress. This research aims to examine the effect of Benson relaxation therapy on lowering blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus. The methodology employed in this study was a quasi-experimental design with a one-group pre-post test approach. The total sample size for this study comprised 37 respondents, selected through purposive sampling techniques. The instrument utilized was an observation sheet, and testing was carried out with the Wilcoxon test. The findings indicated a significant decrease in blood sugar levels after the application of Benson relaxation therapy for 2 weeks ($p<0.05$) in type II diabetes mellitus patients at the Deli Tua Health Center. This decrease is due to the effect of therapy in reducing stress, that contributes significantly to the regulation of stress hormones and glucose metabolism. In conclusion, Benson relaxation therapy is effective as an additional therapy to help lower blood glucose levels in individuals with type 2 diabetes mellitus.

Keywords: Benson Relaxation Therapy, Reducing Blood Glucose Levels

1. PENDAHULUAN

Diabetes mellitus adalah suatu kondisi metabolismik yang muncul akibat resistensi terhadap insulin dan masalah pada fungsi sel beta yang memproduksi insulin. Penyakit ini memengaruhi cara tubuh menggunakan glukosa, yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan. selain itu, penyebab lainnya adalah faktor-faktor

perubahan pola hidup masyarakat, manusia yang tidak sadar terhadap pentingnya pemeriksaan dini diabetes mellitus. Pilihannya terhadap jenis makanan yang dikonsumsinya, gaya hidupnya yang lain dan cenderung berolah raga secara berlebihan yang membuat individual mempunyai kemungkinan terkena diabetes melitus. (Murtiningsih et al., 2021).

Berdasarkan data WHO, lebih kurang 422 juta orang di seluruh dunia mengalami diabetes, dengan banyak di antaranya berasal dari negara-negara dengan Penghasilan rendah dan sedang. Kondisi tersebut juga merupakan akar pertanggungjawaban untuk 1,5 juta kematian per tahunnya. Jumlah kasus dan tingkat prevalensi diabetes terus mengalami kenaikan. Dalam beberapa puluh tahun terakhir. Dalam tiga tahun terakhir, banyak negara mencatat peningkatan prevalensi diabetes tipe 2 yang signifikan secara independen terhadap hasil. Diabetes tipe 1, yang sebelumnya diidentifikasi dengan istilah diabetes remaja atau insulin-dependent. Diabetes mellitus adalah kondisi jangka panjang yang ditandai oleh ketidakmampuan pankreas untuk menghasilkan jumlah insulin yang memadai bahkan mungkin tidak menghasilkan insulin sama sekali. Dalam hal kesehatan, penderita diabetes memerlukan akses terhadap obat yang dapat diakses, seperti insulin, untuk terus bertahan. Ini adalah target yang harus diselesaikan secara global: memastikan peningkatan dalam kasus diabetes dan obesitas insidensi tidak ada lagi secara global pada 2025. (WHO, 2023).

Menurut analisis yang dilakukan oleh International Diabetes Federation (IDF), total jumlah individu yang terkena diabetes di wilayah Asia Tenggara diproyeksikan akan melonjak sebesar 68%, menyentuh 152 juta orang sepanjang tahun 2045.

Selama periode yang sama, prevalensi diabetes akan meningkat 30% hingga mencapai 11,3%. Proporsi diabetes yang tidak terdiagnosis merupakan yang tertinggi ketiga di Kawasan IDF, yaitu sebesar 51,2%. Hanya 10,1 miliar USD yang dibelanjakan untuk diabetes di Kawasan Asia Tenggara.

Di Sumatera Utara, terdapat 249.519 penderita diabetes, namun hanya 144.521 orang (57,92%) yang mendapatkan layanan kesehatan. Sebanyak 104.998 orang sisanya belum memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan (Profil Sumut 2019). Diabetes mellitus merupakan suatu gangguan metabolisme yang dicirikan oleh tingginya kadar gula darah (hiperglikemia). Kondisi ini disebabkan atas rendahnya kadar hormon insulin atau berkurangnya produksi insulin di dalam tubuh (Wibisana & Chotimah, 2021).

Terapi relaksasi Benson adalah salah satu metode unggulan dalam terapi komplementer yang terbukti efektif membantu Penuruan glukosa dalam darah pada pasien diabetes mellitus diperlukan untuk rendah, di manfaatkan dengan cara menurunkan sekresi hormon pembentuk gula darah. Penuruan gula darah ini dilakukan dengan cara menurunkan sekresi hormon pelengkap dalam peningkatan gula darah. Mekanisme penuruan gula darah dengan terapi benzolase-relaxation me multiple melalui tekanan, produksi epinefrin, dengan tekanan, produksi epinefrin, yang berfungsi sebagai substansiel pada

pendulangan manose. Pengaruhnya asam amino, laktat, dan piruvat dapat terus ditahan di hati untuk glikogen sebagai sumber cadangan energi tubuh, perawatan ini pengobatan mengurangi produksi glukosa baru oleh tubuh dengan cara mengurangi jumlah glukagon, yang dihasilkan selama pengubahan glikogen menjadi glukosa di dalam tubuh, serta produksi adrenokortikotropik (ACTH) dan glukokortikoid dari kelenjar adrenal produksi glukosa baru oleh tubuh dengan mengurangi jumlah glukagon, yang diproduksi selama konversi glikogen menjadi glukosa dalam tubuh, serta produksi adrenokortikotropik (ACTH) dan glukokortikoid dari kelenjar adrenal. Lipolisis dan katabolisme karbohidrat katabolisme juga dilakukan, yang akhirnya mengakibatkan penurunan kadar glukosa darah juga dilakukan, yang akhirnya mengakibatkan penurunan kadar glukosa darah (Dewi, dkk, 2022). Dengan demikian, Metode relaksasi Benson dapat diterapkan sebagai bagian dari strategi non-farmakologis supaya membantu mempengaruhi kadar gula darah pada orang dengan diabetes mellitus mencakup berbagai pendekatan yang tidak melibatkan obat-obatan, seperti modifikasi pola diet, peningkatan aktivitas secara fisik, dan pengelolaan stres.

Dari hasil survei awal di wilayah Puskesmas Deli Tua, ditemukan bahwa sejumlah besar masyarakat mengalami diabetes

mellitus. Pada tanggal 10 September 2024 menurut data dari puskesmas Deli Tua pada bulan Januari – Juli 2025, dengan jumlah kasus Diabetes Mellitus berkisar angka 1418 penderita.

2. METODE

Studi ini memanfaatkan data kuantitatif dengan pendekatan eksperimen kuasi dan penelitian ini menggunakan desain pre-test dan post-test untuk satu kelompok. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi pengaruh terapi relaksasi Benson dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Deli Tua.

Penelitian ini melibatkan 215 responden yang mengalami diabetes mellitus tipe 2, yang dipilih memakai metode purposive sampling. Kriteria untuk pemilihan sampel mencakup pria dan wanita, yang merupakan penderita diabetes mellitus tipe 2. pasien yang menerima pengobatan dari dokter, serta penderita DM yang tidak mengalami ulkus diabetik.

Penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon untuk menganalisis Tingkat signifikansi dari akibat variabel X terhadap variabel Y bertujuan untuk menentukan tingkat sejauh mana variabel independen memengaruhi variabel dependennya dapat secara individu memengaruhi variabel dependen, sehingga dapat diketahui hubungan antara kedua variabel tersebut pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

3. HASIL

Pengumpulan data dilaksanakan di Puskesmas Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, yang merupakan puskesmas dengan layanan rawat inap yang telah mendapatkan akreditasi MADYA. Terletak di Jl. Kesehatan No. 58, Deli Tua Timur, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, manfaat dari penelitian ini adalah untuk menilai efek Terapi Relaksasi Benson dalam hal pengurangan nilai glukosa dalam darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Deli Tua selama tahun 2025. Data yang dikumpulkan dari penelitian ini akan dipresentasikan dalam beberapa tabel berikut.

Tabel 1 Karakteristik Responden Penelitian

Karateristik Responden			
N o	Umur	Frekuensi	Persentase
1		si	e
	60-65 Tahun	11	29.7
	66-75 Tahun	26	70.3
	Total	37	100
2	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
		si	e
	Laki - Laki	13	35.1
	Perempuan	24	64.9
	Total	37	100
3	Pendidikan	Frekuensi	Persentase
		si	e
	SD	7	18.9
	SMP	7	18.9
	SMA	18	48.6
	S1	5	13.5

	Total	37	100
4	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
	IRT	8	21.6
	Petani	20	54.1
	Wiraswasta	4	10.8
	Guru	5	13.5
	Total	37	100

Jumlah responden terbanyak yang menderita DM menunjukkan bahwa mayoritas responden yang berkunjung ke Puskesmas Deli Tua Kabupaten Deli Serdang berusia 60-65 tahun sejumlah 11 orang (29,7%) dan berusia 66-75 tahun sejumlah 26 orang (70,3%). Berdasarkan gender, sebagian besar responden adalah wanita, dengan total sebanyak 24 orang. Jumlah laki-laki yang telah berpartisipasi di penelitian ini selama 13 orang. Berdasarkan tingkat pendidikan, responden terbanyak adalah lulus SMA sebanyak 18 orang, lalu diikuti oleh responden lulus SMP dan SD masing-masing 7 orang. Responden dengan tamatan perguruan tinggi paling sedikit sebanyak 5 orang. Untuk pekerjaan, mayoritas responden bekerja sebagai petani, sebanyak 20 orang (54,1%), sementara yang paling sedikit adalah wiraswasta, yaitu sebanyak 4 orang (10,8%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Nilai Terapi Relaksasi Pre-Test Dan Post Test

KGD	Pre-Test		Post-Test	
	F	%	F	%
KGD normal (75-190 mg/dl)	0	0	18	48.6
KGD rendah (<70mg/dl)	0	0	0	0
KGD tinggi (>200-270 mg/dl)	37	100	19	51.4
Total	37	100	37	100

Berdasarkan distribusi frekuensi, data menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi relaksasi Benson, hasil yang diperoleh dapat dianalisis lebih lanjut di mana mayoritas responden mengalami KGD tinggi sebanyak 19 orang sekitar atau (51,4%), yang mengalami KGD normal sebanyak 18 orang atau sekitar (48,6%) dan yang mengalami KGD rendah tidak ada.

Tabel 3 Uji Normalitas Data Kadar Gula Darah Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Benson

Tests Of Normality				
Uji Normalitas Data	Shapiro-Wilk			
	Std	N	Sig	
KGD Pre_Test	.981	37	.753	
KGD Post_Test	.856	37	.000	

Hasil uji normalitas data menunjukkan nilai signifikansi KGD pretest sebesar 0,753 dan KGD posttest sebesar 0,000. Berdasarkan tabel Pengujian normalitas untuk pretest dan posttest menunjukkan nilai

signifikansi di bawah 0,05. menandakan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal. Sebagai hasilnya, analisis dilaksanakan Dengan memakai uji Wilcoxon Sign Rank Test

Tabel 4 Uji Wilcoxon Kadar Gula Darah Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Benson

Kategori	Mean	Mean Rank	SD	P value
KGD Sebelum	234.95	19.00	14.447	0.000
KGD Sesudah	199.59	.00	31.103	0.000

Melalui Analisis Statistik yang diperoleh dengan menerapkan uji Wilcoxon Sign Rank Test menghasilkan bahwa terapi relaksasi Benson berpengaruh positif kepada pengurangan tingkat glukosa dalam darah bagi yang mengalami DM tipe 2. Sebelum menjalani pengobatan, nilai gula dalam darah rata-rata berada di angka 234,95 dengan deviasi standar 14,447. Setelah terapi relaksasi Benson, rata-rata kadar glukosa darah turun menjadi 199,59 dengan deviasi standar 31,103. Selisih antara nilai rata-rata saat pre dan posttest menunjukkan mean rank senilai 19,00 dengan nilai p = 0,000, ang memperlihatkan perbedaan signifikan secara statistik data.

Berdasarkan hipotesis yang diuji dalam penelitian ini, p-value Konsentrasi glukosa dalam darah sebelum dan sesudah menjalani tindakan terapi relaksasi Benson. adalah 0,000, yang Semakin rendah melalui nilai p 0,05. Situasi ini

mengindikasikan bahwasanya Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian, ada dampak yang berarti dari tindakan relaksasi Benson pada pengurangan nilai glukosa darah bagi yang mengalami DM tipe 2. Temuan analisis ini Menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson terbukti efektif dalam mengurangi kadar glukosa darah pada penderita DM tipe 2.

4. PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan intervensi dalam penelitian ini, nilai tengah nilai gula darah yang terukur mencapai 234,95 mg/dl. Diabetes melitus adalah keadaan berkelanjutan yang timbul akibat ketidakmampuan tubuh untuk memanfaatkan insulin dengan efektif, atau karena tubuh tidak dapat menghasilkan hormon insulin. jumlah yang cukup. Ketidakmampuan sel-sel tubuh untuk menghasilkan insulin, atau penggunaan insulin yang tidak optimal oleh tubuh mempengaruhi tingkat gula dalam darah yang meningkat dan dikenal sebagai hiperglikemia. Selama kondisi tersebut terus berlangsung Dalam periode yang berkepanjangan, keadaan ini Bisa menyebabkan kerusakan pada organ dan jaringan tubuh lainnya bahkan dapat berpangkal pada komplikasi yang serius.

Salah satu alasan untuk kenaikankadar glukosa darah adalah karena penderita diabetes melitus memiliki faktor kecemasan di dalammencegah mereka dari

kematian (Djafar & Zurimi , 2018 kadar.glukosa darah adalah penderita diabetes melitus mempunyai faktor kecemasan yang mencegah terjadinya kematian . Penderita diabetes melitus melitusakan mengalami berbagai gejala yang perlu ditangani di setiap tahap kehidupannya , termasuk akan memiliki fisik dan psikologis. Gejala-gejala tersebut mencakup perasaan tidak berdaya, putus asa, depresi, kecemasan, ketidaknyamanan, serta berbagai gejala lainnya. Kondisi ini dapat berkontribusi pada peningkatan Tingkat gula darah pada individu yang menderita diabetes mellitus.

Perawatan untuk penderita diabetes mellitus mencakup pengelolaan tekanan darah, peningkatan fungsi paru-paru serta saturasi oksigen, penurunan kadar gula darah, penghentian konsumsi alkohol, dan penggunaan terapi komplementer. sebagian terapi komplementer yang bisa diterapkan adalah terapi relaksasi Benson yang dapat mengurangi atau menghilangkan stres, yang diperaktikkan adalah terapi relaksasi benson yang dapat mengurangi atau menghilangkan stres. (Tawoto, Anggraini,2021).

Terapi relaksasi Benson Bisa mendukung pengurangan nilai gula dalam darah bagi penderita diabetes dengan mempengaruhi berbagai hormon, contohnya epinefrin, kortisol, glukagon, serta hormon adrenokortikotropik (ACTH), kortikosteroid, dan hormon tiroid. Mekanisme kerja relaksasi ini

melibatkan pengurangan epinefrin untuk mencegah Proses konversi glikogen menjadi glukosa, penurunan kadar kortisol, serta pengurangan metabolisme glukosa dapat terjadi. Hal ini memungkinkan asam amino, laktat, dan piruvat perlu disimpan dalam bentuk glikogen pada tubuh sebagai sumber energi cadangan, serta mengubah glikogen menjadi glukosa, yang juga dipengaruhi oleh glikokortikoid dan ACTH dapat ditambahkan ke kelenjar adrenal untuk membantu tubuh menghasilkan glukosa baru sebagai ilustrasi, proses pemecahan lemak dan karbohidrat mampu berlangsung yang dapat berpotensi mengurangi nilai gula dalam darah (Sari, 2020).

Penelitian ini diperkuat oleh temuan dari (Kusniawati et al., 2024), yang mengindikasikan bahwa nilai glukosa darah responden awalnya melakukan tindakan ialah 306,25 mg/dl, serta setelah tindakan menurun menjadi 276,57 mg/dl. Analisis data mengindikasikan bahwa terapi relaksasi Benson efektif bekerja dengan baik mengurangi nilai gula dalam darah pada responden dengan diabetes melitus, melalui p-value 0,000. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Juwita et al. (2016), pada hasil penelitiannya bahwasanya "Ada pengaruh relaksasi Benson terhadap kadar glukosa darah pada pasien dm tipe 2 dengan p-value 0,001 ($p < 0,05$).

Penelitian ini menggunakan 16 responden penderita diabetes

mellitus. Selain itu, ketika intervensi dilakukan, disimpulkan bahwa berhasil penurunan gula darah, dengan nilai p sebesar 0,001, atau $p < 0,05$. Kadar gula darah saat menjalani terapi awalnya 276,50, setelah dilakukan terapi sebanyak 151,50 (Sari et al., 2020).

Para peneliti telah menyimpulkan bahwa teknik Benson dapat membuat penderita diabetes melitus penderita diabetes melitus lebih lagi santai. Saat kondisi rileks berlanjut, ketenangan seseorang akan terpengaruh, seperti jantung yang normal dan metabolisme yang melambat, yang akan mengakibatkan peningkatan gula darah .ketenangan seseorang akan terpengaruh, seperti jantung yang normal dan metabolisme melambat, yang akan menyebabkan peningkatan gula darah. Terapi relaksasi Benson dapat berperan dalam mengurangi produksi hormon-hormon yang dapat meningkatkan kadar gula darah, seperti hormon adrenokortikotropik (ACTH), kortisol, glukagon, kortikosteroid, epinefrin, dan hormon tiroid.

5. KESIMPULAN

Dari data tersebut, maka kesimpulan yang dapat penulis ambil dalam penelitian ini adalah bahwa tingkat signifikansi kadar gula darah menyatakan bahwa relaksasi benson pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas Deli Tua. Hal ini dapat dilihat dari analisis data

yang penulis telah sajikan sebelumnya, yaitu rata-rata kadar gula darah responden sebelum intervensi adalah 234,95 mg/dl sedangkan setelah intervensi rata-rata kadar gula darah adalah 199,59 mg/dl. Dengan data tersebut disimpulkan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai $p < 0,000$. Oleh karena itu, relaksasi benson pengaruh signifikan terhadap penurunan kadar gula darah DM tipe 2 di Puskesmas Deli Tua.

DAFTAR PUSTAKA

Amprina Rosada, S., Tri Pakarti, A., & Keperawatan Dharma Wacana Metro, A. (2024). PENERAPAN KOMBINASI RELAKSASI BENSON DAN TERAPI MUROTTAL AL QUR'AN TERHADAP KADAR GULA DARAH SEWAKTU PENDERITA DIABETES MELLITUS. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(4).

Anggraini, Y., Prodi, D., Keperawatan, D., & Vokasi, F. (2021). UPAYA PENURUNAN GULA DARAH DENGAN MENGGUNAKAN SLOW DEEP BREATHING EXERCISE PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI RSU UKI JAKARTA

TIMUR. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu*, 3(1).

Deri Maulina Pasaribu, S. (n.d.). PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH LANJUT USIA (LANSIA) DENGAN HIPERTENSI.

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. <https://doi.org/10.33846/sf11117>

Djafar, I., & Zurimi, S. (2018). Pemberian Slow Deep Breathing Exercise pada Pasien Diabetes Mellitus di Wilayah kerja Puskesmas Suli Kota Ambon. *Global Health Science*, 3(4), 394-399

Ida Djafar, S. Z. (2018). Pemberian Slow Deep Breathing Exercise pada Pasien Diabetes Mellitus di Wilayah kerja Puskesmas Suli Kota Ambon. *GLOBAL HEALTH SCIENCE*, 7, 2622-1055. <https://doi.org/10.33846/ghs7409>

Ilmiah, J., Keperawatan, K., Purwasih, E. O., Permana, I., & Primanda, Y. (2017).

RELAKSASI BENSON DAN TERAPI MUROTTAL SURAT AR-RAHMAAN MENURUNKAN KADAR GLUKOSA DARAH PUASA PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI KECAMATAN MAOS (Vol. 13, Issue 2). <http://ejournal.stikesmuhgombong.ac.id/index.php/JIKK/index>

Juwita, L., Ayu Prabasari, N., Manungkalit, M., Keperawatan, F., & Katolik Widya Mandala Surabaya Jl Raya Kalisari Selatan, U. (2016). PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA LANSIA DENGAN DIABETES (The Effect of Benson Relaxation Therapy towards Blood Glucose Level in Elderly with Diabetes). In Jurnal Ners LENTERA (Vol. 4, Issue 1).

Kadek, N., Dewi, S. M., Surasta, W., Ketut Suardana, I., & Kemenkes Denpasar, K. (n.d.). INTERVENSI RELAKSASI BENSON PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DENGAN MASALAH KETIDAKSTABILAN GULA DARAH: STUDI KASUS.

Lestari, Zulkarnain, Sijid, & Aisyah, S. (2021). Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan dan Cara Pencegahan. UIN Alauddin Makassar, 1(2), 237-241. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>

Mulia, S., Babul, S., Ilmiah, I., Science, M., 10, K. |, Studi, P., Keperawatan, I., Siti, S., & Palembang, K. (2020a). PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 Sri Mulia Sari (Vol. 12, Issue 1).

Mulia, S., Babul, S., Ilmiah, I., Science, M., 10, K. |, Studi, P., Keperawatan, I., Siti, S., & Palembang, K. (2020b). PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 Sri Mulia Sari (Vol. 12, Issue 1).

Mulia, S., Babul, S., Ilmiah, I., Science, M., 10, K. |, Studi, P., Keperawatan, I., Siti, S., & Palembang, K. (2020c). PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 Sri Mulia Sari (Vol. 12, Issue 1).

Murtiningsih, M. K., Pandelaki, K., & Sedli, B. P. (n.d.). Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2. <https://doi.org/10.35790/ecl.9.2.2021.32852>

Nurhafiza, C. S., & Saputra, B. (2023). Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Melitus

Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 8(2), 198–212.

Ratnawati, D., Siregar, T., Wahyudi, C. T., Program,), Keperawatan, S. S., Kesehatan, I., Veteran, U. ", & Jakarta, ". (n.d.). Terapi Relaksasi Benson Termodifikasi Efektif Mengontrol Gula Darah pada Lansia dengan Diabetes Mellitus. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>

Ratnawati, D., Siregar, T., & Wahyudi, C. T. (2018). Terapi Relaksasi Benson Termodifikasi Efektif Mengontrol Gula Darah pada Lansia dengan Diabetes Mellitus. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehata*, 14, 84.

Rohayani, S. (2024). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RSUD KABUPATEN TANGERANG The Effect of The Benson Relaxation Technique on Sugar Blood Levels Blood in Type II Diabetes Mellitus Patients at Tangerang District Hospital. In *Journal of Smart Nursing and Health Science* (Vol. 2, Issue 1). <https://jurnal.poltekkesbanten.ac.id/JOSNHS>

Rosada, S. A., & Pakarti, A. T. (2024). Penerapan Kombinasi Relaksasi Benson Dan Terapi Murottal Al Qur ' an Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Penderita Diabetes Melitus Combination Application of Benson ' S Relaxation and Murottal Therapy of the Qur ' an on Blood Sugar Levels When Patients Wit. 4, 592–598.

Sari, S. M. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 12(1), 10–18. <https://jurnal.stikes-aisiyah-palembang.ac.id/index.php/Ke/p/article/view/916/645>

Teknik, P., Benson, R., Kadar, T., Darah, G., Pasien, P., Melitus, D., Ii, T., Rsud, D. I., & Tangerang, K. (2024). Urna I. Dm, 53–62.

Tombokan, M., Ardi, M., Hamka, F., Dalle, A., & Kemenkes Makassar, P. (2020). STUDI LITERATUR PENGARUH SLOW DEEP BREATHING (SDB) TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 Literature Study Of The Effect Of Slow Deep Breathing (SDB) On Blood Sugar Levels In Type 2 Diabetes Mellitus. In Politeknik Kesehatan Makassar (Vol. 11, Issue 2).