



ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN DIABETES MELLITUS DENGAN PENERAPAN INTERVENSI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PRE OPERASI AMPUTASI DI RUANG MAWAR RSUD KABUPATEN TANGERANG

Lusia Amanda¹, Meynur Rohmah², Zahrah Maulidia Septimar³, Riahta Sembiring⁴

^{1,2,3} Universitas Yatsi Madani

⁴ RSUD Kabupaten Tangerang

Email Korespondensi: lusiaamanda19@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes mellitus merupakan sekelompok kelainan heterogen yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia, pada diabetes mellitus kemampuan tubuh untuk bereaksi terhadap insulin dapat menurun atau pankreas dapat menghentikan sama sekali produksi insulin dapat menurun atau pankreas dapat menghentikan sama sekali produksi insulin (Kusnaningsih, 2019). Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini bertujuan untuk menganalisis implementasi tentang pengaruh terapi relaksasi benson untuk menurunkan kecemasan pada pasien diabetes mellitus. Metode yang digunakan adalah mengimplementasikan Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Mellitus Dengan Penerapan Intervensi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pre Operasi Di Ruang Mawar RSUD Kabupaten Tangerang. Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi para perawat sebagai tenaga kesehatan, pasien dan keluarga pasien dalam memberikan asuhan keperawatan dengan melakukan teknik relaksasi benson untuk menurunkan kecemasan pada pasien diabetes mellitus. Melakukan intervensi terapi relaksasi benson pada pasien efektif untuk menurunkan kecemasan pada pasien diabetes mellitus.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus, Terapi Relaksasi Benson, Kecemasan

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a heterogeneous group of disorders characterized by increased blood glucose levels or hyperglycemia, in diabetes mellitus the body's ability to react to insulin may decrease or the pancreas may completely stop insulin production or the pancreas may completely stop insulin production (Kusnaningsih, 2019). This Scientific Writing aims to analyze the implementation of the effect of Benson relaxation therapy to reduce anxiety in patients with diabetes mellitus. The method used is implementing nursing care for patients with diabetes mellitus by applying Benson's relaxation intervention to reduce preoperative anxiety levels in the Mawar Room, Tangerang District Hospital. The results of this scientific paper are expected to provide knowledge for nurses as health workers, patients, and patient families in providing nursing care by performing benson relaxation techniques to reduce anxiety in diabetes mellitus patients. Intervening Benson relaxation therapy in patients is effective in reducing anxiety in patients with diabetes mellitus.

Keywords: *Diabetes Mellitus, Benson Relaxation Therapy, Anxiety.*

PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara berkembang dan dampak dari adanya pembangunan di Indonesia salah satunya adalah pola pergeseran penyakit. Pola perubahan penyakit ini diduga ada hubungan dengan cara hidup yang berubah, contoh adalah pola makan. Perubahan tersebut bisa dilihat dari cara mengkonsumsi komposisi makanan yang terlalu banyak mengandung karbohidrat, protein, lemak, gula, garam dan sedikit memakan serat. Contoh ini yang menyebabkan terjadinya beberapa penyakit, diantaranya adalah Diabetes Mellitus (Kemenkes, 2019). Perubahan gaya hidup yang tidak sehat seperti makanan yang berlebih (berlemak dan kurang serat) dapat meningkatkan kadar gula darah, sehingga kaki mengalami kesemutan atau rasa baal yang akan mengakibatkan terjadinya neuropati dan sensitivitas terhadap kaki menurun (Lelisma, 2019).

Diabetes mellitus merupakan sekelompok kelainan heterogen yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia, pada diabetes mellitus kemampuan tubuh untuk bereaksi terhadap insulin dapat menurun atau pankreas dapat menghentikan sama sekali produksi insulin dapat menurun atau pankreas dapat menghentikan sama sekali produksi insulin (Kusnaningsih, 2019). Menurut Internasional Diabetes Federation (IDF) ditunjukkan tahun 2015 jumlah penderita DM 415 juta jiwa (8,8%) penderita DM diseluruh dunia dan diprediksikan angka tersebut akan terus bertambah menjadi 624 juta jiwa (10,4%) penderita DM tahun 2040. Sedangkan jumlah estimasi penyandang DM di Indonesia diperkirakan sebesar 10 juta yang menempatkan Indonesia dalam urutan ke 7 tertinggi di dunia, bersama China, India, Amerika Serikat, Brazil, Rusia dan Meksiko (Kasumayanti & Rahayu, 2019).

Pada tahun 2019 negara dengan jumlah penduduk tertinggi penderita diabetes mellitus kelompok usia 20 – 79 tahun adalah Cina (54,5 juta), Amerika Serikat (37,4 juta) dan Indonesia (29,1 juta). Diperkirakan 19,4 juta orang dewasa berusia 20 – 79 tahun menderita diabetes mellitus di wilayah Afrika dengan tingkat penyebaran penyakit 3,9%. Jumlah orang dewasa berusia 20 -79 tahun yang menderita diabetes mellitus di Eropa diperkirakan 59,3 juta. Di Asia Tenggara tahun 2019 menunjukkan bahwa 8,8% dari populasi dewasa berusia 20 – 79 tahun menderita diabetes. Di perkirakan pada tahun 2019, 9,6% orang dewasa berusia 20-79 tahun terkena diabetes di kawasan Asia Pasifik dengan jumlah 162,6 juta orang (Atlas, 2019).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) penyakit DM di Indonesia tahun 2018 sebesar (8,5%) dengan jumlah penderita DM mencapai 16 juta jiwa. Saat ini hampir setengah miliar orang hidup dengan diabetes mellitus (DM), prevalensi kejadian DM di dunia setiap tahunnya mengalami peningkatan (Kemenkes, 2019). Glukosa darah merupakan gula yang terdapat didalam darah yang berasal dari karbohidrat dalam makanan yang disimpan sebagai glikogen hati dan otot rangka. Glukosa darah berfungsi sebagai penyedia energi bagi tubuh dan jaringan-jaringan yang ada di dalam tubuh (Rahman, 2020).

Aktivitas fisik salah satu bentuk dari perilaku sehat yang berhubungan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan, aktivitas fisik dapat mengontrol gula darah. Glukosa akan di ubah menjadi energi pada saat beraktivitas fisik. Aktivitas fisik mengakibatkan insulin semakin meningkat sehingga kadar gula dalam darah akan berkurang. Pada orang yang jarang berolahraga, zat makanan yang masuk ke dalam tubuh tidak dibakar tetapi ditimbun dalam tubuh sebagai lemak dan gula. Jika insulin tidak mencukupi untuk mengubah glukosa menjadi energi maka akan timbul DM. Salah satu dampak yang terjadi pada pasien diabetes yaitu mengalami kecemasan tindakan yang dapat dilakukan untuk mengendalikan kecemasan pada pasien diabetes mellitus yaitu diperlukan penatalaksanaan

non farmakologis dengan peningkatan coping, pemberian informasi sensori, dukungan sosial dan latihan relaksasi. Dengan meminimalisir mencegah terjadinya komplikasi, oleh sebab itu diperlukan adanya pengontrolan secara terapeutik dan perubahan gaya hidup sehat. Salah satu terapi yang dilakukan adalah terapi relaksasi benson.

Relaksasi benson merupakan relaksasi pernafasan yang melibatkan keyakinan pasien yang dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi, keyakinan berpengaruh terhadap fisik maupun jiwa manusia, yaitu relevan dan berpengaruh dalam terapi dan pencegahan penyakit (Rahman, 2020). Teknik relaksasi benson yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien dan akan menghambat aktivitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman harapannya dapat menurunkan stres (Marhamah, Syamsudin, & Ramadhanty, 2021).

Meditasi yang terdapat relaksasi benson berupa pengulangan kata atau frase, sikap pasif merupakan hal yang essential. Mekanisme penurunan kadar gula darah dengan relaksasi benson terjadi melalui penurunan stres. Proses terapi relaksasi benson bermanfaat dalam menurunkan gula darah, dalam keadaan relaks dan berfungsi untuk mengurangi kecemasan, memperbaiki pola tidur serta memperbaiki perasaan atau mood. Salah satu tindakan keperawatan untuk mengurangi kecemasan pada pasien DM adalah melakukan terapi relaksasi benson sekitar kurang lebih 10 - 15 menit, dapat dilakukan jika perasaan pasien merasa cemas. Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik melakukan implementasi terkait riset tentang “Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Mellitus Dengan Penerapan Intervensi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pre Operasi Amputasi Di Ruang Mawar RSUD Kabupaten Tangerang.”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan observasional melalui studi kasus untuk memperoleh gambaran penerapan relaksasi benson untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi amputasi. Subyek yang digunakan dalam studi kasus yang diambil yaitu pasien dengan pre operasi amputasi. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan lembar pengkajian keperawatan medikal bedah dan melakukan tindakan relaksasi benson.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Implementasi Keperawatan

Tanggal	Implementasi	
	Pre-Test	Post-Test
15 Juli 2023	- Perasaan Ansietas: 3 - Ketegangan: 2 - Ketakutan: 2 - Gangguan Tidur: 3 - Gangguan Kecerdasan: 0 - Perasaan Depresi: 1 - Gejala Somatik (Otot): 2 - Gejala Somatik (Sensori): 0 - Gejala Kardiovaskuler: 3 - Gejala Respiratori: 2 - Gejala Gastrointestinal: 2 - Gejala Urogenital: 3	- Perasaan Ansietas: 2 - Ketegangan: 2 - Ketakutan: 2 - Gangguan Tidur: 2 - Gangguan Kecerdasan: 0 - Perasaan Depresi: 1 - Gejala Somatik (Otot): 2 - Gejala Somatik (Sensori): 0 - Gejala Kardiovaskuler: 2 - Gejala Respiratori: 1 - Gejala Gastrointestinal: 1 - Gejala Urogenital: 2

	- Gejala Otonom: 2 - Tingkah Laku Pada Wawancara: 2 HARS Total Skor = 27 (Kecemasan Sedang)	- Gejala Otonom: 1 - Tingkah Laku Pada Wawancara: 2 HARS Total Skor = 20 (Kecemasan Ringan)
16 Juli 2023	- Perasaan Ansietas: 2 - Ketegangan: 2 - Ketakutan: 2 - Gangguan Tidur: 2 - Gangguan Kecerdasan: 0 - Perasaan Depresi: 1 - Gejala Somatik (Otot): 2 - Gejala Somatik (Sensori): 0 - Gejala Kardiovaskuler: 2 - Gejala Respiratori: 1 - Gejala Gastrointestinal: 1 - Gejala Urogenital: 1 - Gejala Otonom: 1 - Tingkah Laku Pada Wawancara: 2 HARS Total Skor = 19 (Kecemasan Ringan)	- Perasaan Ansietas: 2 - Ketegangan: 2 - Ketakutan: 1 - Gangguan Tidur: 1 - Gangguan Kecerdasan: 0 - Perasaan Depresi: 1 - Gejala Somatik (Otot): 2 - Gejala Somatik (Sensori): 0 - Gejala Kardiovaskuler: 2 - Gejala Respiratori: 1 - Gejala Gastrointestinal: 1 - Gejala Urogenital: 1 - Gejala Otonom: 1 - Tingkah Laku Pada Wawancara: 1 HARS Total Skor = 15 (Kecemasan Ringan)
17 Juli 2023	- Perasaan Ansietas: 3 - Ketegangan: 2 - Ketakutan: 1 - Gangguan Tidur: 1 - Gangguan Kecerdasan: 0 - Perasaan Depresi: 1 - Gejala Somatik (Otot): 1 - Gejala Somatik (Sensori): 0 - Gejala Kardiovaskuler: 2 - Gejala Respiratori: 1 - Gejala Gastrointestinal: 1 - Gejala Urogenital: 1 - Gejala Otonom: 1 - Tingkah Laku Pada Wawancara: 1 HARS Total Skor = 16 (Kecemasan Ringan)	- Perasaan Ansietas: 1 - Ketegangan: 1 - Ketakutan: 1 - Gangguan Tidur: 2 - Gangguan Kecerdasan: 0 - Perasaan Depresi: 0 - Gejala Somatik (Otot): 0 - Gejala Somatik (Sensori): 0 - Gejala Kardiovaskuler: 1 - Gejala Respiratori: 1 - Gejala Gastrointestinal: 1 - Gejala Urogenital: 2 - Gejala Otonom: 2 - Tingkah Laku Pada Wawancara: 0 HARS Total Skor = 12 (Tidak Ada Kecemasan)

Pemberian intervensi teknik relaksasi benson pada pasien diabetes mellitus di Ruang Mawar Rsud Kabupaten Tangerang dilakukan selama 3 hari mulai dari tanggal 15 – 17 Juli 2023. Sebelum melakukan intervensi membuat kontrak waktu dengan pasien dan keluarga untuk memberikan terapi relaksasi benson, dan dilakukan pengukuran tingkat kecemasan klien menggunakan Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS) sebelum maupun sesudah melakukan terapi relaksasi benson. Berdasarkan catatan perkembangan keperawatan pada implementasi hari pertama 15 Juli 2023 sebelum dilakukan terapi relaksasi benson hasil skor HARS yang didapat ialah dengan nilai skor 21- 27 = kecemasan sedang. setelah mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien dilakukan penjelasan kepada pasien tentang terapi relaksasi benson dan meminta pasien untuk mempersiapkan kata – kata yang diyakini serta

menciptakan lingkungan yang nyaman untuk pasien. Terapi relaksasi benson dilakukan 10 – 15 menit selama 1-2 kali dalam sehari. Selanjutnya pasien diminta untuk mengambil posisi yang dirasa nyaman bisa berbaring atau duduk, lalu pasien diminta untuk memejamkan mata dengan perlahan tidak perlu dipaksakan, sehingga tidak ada ketegangan otot sekitar mata. Lalu pasien diminta untuk mengendurkan otot – otot dengan serileks mungkin, mulai dari kaki, betis, paha, perut dan lanjutkan kesemua otot – otot tubuh agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Hasil skor HARS yang telah dilakukan sejak tanggal 15 Juli 2023 – 17 Juli 2023 di dapatkan hasil skor yaitu pada tanggal 15 Juli 2023 sebelum klien diberikan terapi relaksasi benson yaitu dengan total skor 27 (Kecemasan Sedang) dan setelah dilakukan terapi relaksasi benson di dapatkan total skor 20 (Kecemasan Ringan). Lalu pada tanggal 16 Juli 2023 sebelum diberikan terapi relaksasi benson yaitu dengan total skor 19 (Kecemasan Ringan) dan setelah dilakukan terapi relaksasi benson di dapatkan total skor menurun menjadi 15 (Kecemasan Ringan). Dan pada tanggal 17 Juli 2023 sebelum klien diberikan terapi relaksasi benson yaitu dengan total skor 16 (Kecemasan Ringan) dan total skor menurun menjadi 12 (Tidak Ada Kecemasan) ketika sudah diberikan terapi relaksasi benson untuk menurunkan tingkat kecemasan klien.

Penelitian yang dilakukan (Rahma & Relawati, 2023) dalam judul Efektivitas Penerapan Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi. Menggunakan metode penelitian studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan dengan sasaran individu di RSUD Kabupaten Temanggung. Instrumen yang digunakan untuk menilai tingkat kecemasan pasien pada studi kasus ini yaitu Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A), kuisioner ini terdiri dari 14 elemen yang ditentukan oleh gejala dan melayani baik gejala psikologis dan gejala somatik, yang terdiri dari suasana hati yang cemas; ketegangan (termasuk respon terkejut, mudah lelah, gelisah); ketakutan (termasuk ketakutan akan kegelapan/orang asing/keramaian); insomnia; 'intelektual' (daya ingat yang buruk/kesulitan berkonsentrasi); suasana hati yang tertekan (termasuk anhedonia); gejala somatik (termasuk sakit dan nyeri, kekakuan, bruxism); sensorik (termasuk tinnitus, penglihatan kabur); kardiovaskular (termasuk takikardia dan jantung berdebar); pernapasan (sesak dada, tersedak); gastrointestinal (termasuk gejala tipe sindrom iritasi sus besar); genitourinari (termasuk frekuensi buang air kecil, kehilangan libido); otonom (termasuk mulutkering, sakit kepala tegang) dan diamati perilaku saat wawancara (gelisah, gelisah, dll.). (Hamilton, 1959). Setiap item diberi skor dengan skor numerik dasar 0 (tidak ada) hingga 4 (parah): >17-24 dianggap menunjukkan kecemasan ringan; 25-30 dianggap sebagai kecemasan sedang-parah.

Sebelum di berikan Teknik relaksasi benson pasien mengatakan takut dengan operasi yang akan dilakukan, tidak bisa berpikir jernih, dan merasakan jantungnyaberdebar, TD: 129/92 mmHg, HR: 137x/menit, RR: 25x/menit, setelah dilakukan pengkajian tingkat kecemasan menggunakan kuisioner HAM-A jumlah skor 25 dan hasil interpretasi se sesuai kuisioner HAM-A yaitu pasien mengalami kecemasan sedang-berat. Dan setelah diberikan Teknik relaksasi benson yaitu pasien mengatakan lebih tenang walaupun masih merasa takut, pasien mengatakan jantung berdebarnya berkurang, TD: 121/85 mmHg, HR: 96x/menit, dan RR: 20x/menit. Selain itu, didapatkan hasil pengkajian ulang tingkat kecemasan pasien menggunakan kuisioner HAM-A berjumlah 19 dengan interpretasi kecemasan ringan. Setelah diberikan terapi relaksasi benson, skor HAM-A pasien turun 6 skor. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi relaksasi benson terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sebelum dilakukan tindakan operasidibuktikan dengan rata-rata penurunan skor HARS ke 6 dari kecemasan sedang menjadi ringan. Terapi relaksasi benson ini dapat dijadikan salah satu metode alternatif untuk mengurangi tingkat kecemasan pasien pre-operasi dan tidak menimbulkan efek samping.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Yanti, 2022) yang berjudul Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD Kabupaten Tangerang. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode rencana *Quasi Eksperimen* dengan kelompok rencana *One Group Pre-test Post-test*. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil setelah dilakukan perlakuan teknik relaksasi benson terdapat penurunan kecemasan dengan jumlah 10 responden (45,5%) memiliki tingkat kecemasan ringan dengan nilai minimum 34 maksimum 43 dan 12 responden (54,5%) memiliki tingkat kecemasan sedang, dengan nilai kecemasan minimum 28 dan maximum 33. Berdasarkan hasil dilapangan bahwa sebagian responden menyatakan dengan melakukan teknik relaksasi benson merasakan keadaan lebih rileks, Secara fisiologis, keadaan rileks akan menurunkan tingkat kecemasan, stress, rasa tidak nyaman yang dialami pada klien sebelum dilakukannya operasi. Karena selama seseorang stress maka hormon-hormon seperti epineprindan non epinephrin, kortisol, glukagon, ACTH, kortikosteroid, dan tiroid akan meningkat, dengan menyatakan bahwa menciptakan keadaan rileks seperti melakukan teknik relaksasi benson adalah salah satu cara penatalaksanaan kecemasan secara nonfarmakologis. Karena teknik relaksasi benson dapat membantu menurunkan dan membantu menghadapi kondisi fisik, psikologis klien. Dan tujuan dari relaksasi napas dengan benar dan teratur akan membuat tubuh menjadi rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami kecemasan, nyeri serta stress dan bebas dari ancaman.

Begitupun dengan penelitian yang dilakukan oleh (Agustina, V., & Vira 2023) dengan judul Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Relaksasi Benson Dan Napas Dalam Mengatasi Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Anggrek Rsud Tugu Rejo Semarang. Dengan kesimpulan dari penelitiannya dimana di dapatkan hasil pengkajian pada klien sebelum diberikan relaksasi benson dan napas dalam dengan skala kecemasan klien adalah di skala 23 (kecemasan sedang), dan setelah diberikan terapi relaksasi benson dan napas dalam skala kecemasan klien menurun menjadi skala 16 (kecemasan ringan). Pemberian intervensi terapi relaksasi benson terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD Tugurejo Semarang.

KESIMPULAN

Berdasarkan jurnal yang ada, pengaruh teknik relaksasi benson dapat mengurangi tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus dikarenakan Teknik relaksasi benson merupakan jenis teknik relaksasi yang bisa merelaksasikan otot-otot yang tegang dan juga dapat menekan hormon epinephrin, kortisol, glucagon, adrenocortiotropic hormone (ACTH), kortikosteroid, dan tiroid sehingga dapat menurunkan stres sehingga bermanfaat pula untuk menurunkan kadar gula darah dan menjadi terkontrol. Kondisi peningkatan kadar gula darah lebih banyak terjadi pada pasien dengan Diabetes Melitus.

Dimana jika dilakukan relaksasi benson maka diharapkan tingkat kecemasan pasien dapat berkurang, pasien lebih mendekatkan diri kepada kepercayaan dan keyakinannya, serta perbedaan gula darah ke angka normal karena terjadi perbaikan pengaturan gula darah melalui perbaikan sirkulasi sehingga hormon - hormon termasuk insulin dapat terdistribusi dengan baik ke seluruh tubuh, tetapi jika tidak melakukan relaksasi benson maka gula darah bisa turun, tetap atau bahkan naik dari angka semula cenderung untuk tidak stabil.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, A., Vira. (2023). Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Relaksasi Benson Dan Napas Dalam Mengatasi Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Anggrek Rsud Tugu Rejo Semarang. Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan, 3(1), 2085-5931.

- Angriani, S., & Baharuddin. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Batua Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(2), 102–106.
- Atlas, I. D. F. D. (2019). *Idf diabetes atlas*.
- Dewanti, D. A. P. W. (2021). Asuhan Keperawatan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Dengan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Instalasi Gawat Darurat Rsud Sanjiwani Gianyar. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Kusnaningsih, A. (2019). Relaksasi Benson untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 30–35. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v4i1.629>
- Lelisma, N. (2019). PENERAPAN INTERVENSI LATIHAN SENAM KAKI PADA NY.U DENGAN MASALAH DIABETES MELLITUS TIPE II DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS. *Dm*, 1–126.
- Marhamah, E., Syamsudin, & Ramadhanty, A. (2021). Literatur Riview : Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah Pada Diabetes Melitus. *Jurnal Keperawatan*, 7(October 2020), 49–61.
- Rahma, A., & Relawati (2023). Efektivitas Penerapan Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi. *Jurnal Medika Nusantara*, 1 (Februari 2023), 47-54.
- Rahman, A. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Gula Darah Pasien Dm Tipe Ii. *Jurnal Ilmiah Cerebral Medika*, 2(1), 3. <https://doi.org/10.53475/jicm.v2i1.19>
- 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/jkj.8.2.2020.161-168>
- Utami, L. S., & Musyarofah, S. (2021). *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*. Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19, 11 No 1(Januari), 1–8.
- Wahyudi, I., Bahri, S., & Handayani, P. (2019). Aplikasi Pembelajaran Pengenalan Budaya Indonesia. *V(1)*, 135–138. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Yahya, N. (2018). *Hidup Sehat Dengan Diabetes*. Jln. Dr. Supomo: PT Tiga Serangkai
- Yanti, I. (2022). PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI DI RSUD KAB TANGERANG. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*. 2(3), 50-61., 28097173.