

**LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS**  
**ANALISIS PENERAPAN RELAKSASI BENSON PADA PENURUNAN**  
**KADAR GLUKOSA DARAH PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2**  
**DIRUANG ELISABETH 4 RUMAH SAKIT PANTI RAPIH**  
**YOGYAKARTA**



**KASIH JULIYANTI**  
**NPM 202554130**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH**  
**YOGYAKARTA**  
**2026**

**LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**ANALISIS PENERAPAN RELAKSASI BENSON PADA PENURUNAN**  
**KADAR GLUKOSA DARAH PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2**  
**DIRUANG ELISABETH 4 RUMAH SAKIT PANTI RAPIH**  
**YOGYAKARTA**



**KASIH JULIYANTI**  
**NPM 202554130**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH**  
**YOGYAKARTA**  
**2026**

**LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS**  
**ANALISIS PENERAPAN RELAKSASI BENSON PADA PENURUNAN**  
**KADAR GLUKOSA DARAH PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2**  
**DIRUANG ELISABETH 4 RUMAH SAKIT PANTI RAPIH**  
**YOGYAKARTA**

Disusun Oleh :  
Kasih Juliyanti  
NPM 202554130

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan  
dihadapan Tim Penguji Karya Ilmiah Akhir Ners STIKes Panti Rapih Yogyakarta  
Yogyakarta 16 Februari 2026

Pembimbing,



Sr. Lucilla Suparmi, CB, M.Kep., Ns.Sp.KMB  
NIK 201550003

**LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS  
ANALISIS PENERAPAN RELAKSASI BENSON PADA PENURUNAN  
KADAR GLUKOSA DARAH PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2  
DIRUANG ELISABETH 4 RUMAH SAKIT PANTI RAPIH  
YOGYAKARTA**

Disusun Oleh :  
Kasih Juliyanti  
NPM 202554130

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Karya Ilmiah Akhir Ners  
STIKes Panti Rapih Yogyakarta  
Pada Tanggal 2 Februari 2026

Mengesahkan,  
Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



Dr. Th. Titin Marlina, Ns., M.Kep  
NIK 200110005

Penguji :

Ketua : Fitriya Kristanti, S.Kep.,Ns.,M.N.Sc



Anggota : Sr. Lucilla Suparmi, CB, M.Kep., Ns.Sp.KMB



## INTISARI

Nama : Kasih Juliyanti  
Judul : Analisis Penerapan Relaksasi Benson Pada Penurunan Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Diruang Elisabeth 4 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta  
Penguji : Fittriya Kristanti, S.Kep.,Ns.,M.N.Sc  
Tanggal Ujian : 2 Februari 2026  
Pembimbing : Sr. Lu cilla Suparmi, CB, M.Kep., Ns.Sp.KMB  
Jumlah Pustaka : 22 (tahun 2016-2025)  
Jumlah Halaman : i-xi, 1-34 halaman (isi, tabel, lampiran)

Diabetes Melitus (DM) tipe 2 merupakan penyakit metabolik kronis dengan prevalensi yang terus meningkat dan ditandai oleh hiperglikemia akibat resistensi insulin serta gangguan sekresi insulin. Selain terapi farmakologis, faktor psikologis seperti stres berperan penting dalam memengaruhi kestabilan kadar glukosa darah. Oleh karena itu, diperlukan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang bersifat holistik, salah satunya melalui teknik relaksasi Benson. Studi kasus ini bertujuan untuk menganalisis penerapan teknik relaksasi Benson terhadap penurunan kadar glukosa darah puasa pada pasien Diabetes Melitus tipe 2 di Ruang Elisabeth 4 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta. Studi kasus ini menggunakan desain pre–post test pada dua pasien Diabetes Melitus tipe 2 yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi teknik relaksasi Benson diberikan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi  $\pm 15$  menit setiap sesi. Pengukuran kadar gula darah puasa dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan alat glucometer. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kadar gula darah puasa pada kedua pasien. Pada pasien Ny. Su terjadi penurunan dari 191 mg/dl menjadi 156 mg/dl, sedangkan pada pasien Bp. Sg terjadi penurunan dari 160 mg/dl menjadi 131 mg/dl. Meskipun nilai pascaintervensi masih berada di atas batas normal, penurunan ini menunjukkan respons fisiologis yang positif terhadap intervensi relaksasi Benson. Teknik relaksasi Benson memberikan dampak positif terhadap penurunan kadar glukosa darah puasa pada pasien Diabetes Melitus tipe 2. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis pendukung dalam asuhan keperawatan untuk membantu mengendalikan stres dan mendukung pengelolaan glikemik secara komprehensif.

**Kata Kunci : Diabetes Melitus tipe 2, relaksasi Benson, gula darah puasa**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul “Analisis Penerapan Relaksasi Benson pada Penurunan Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Ruang Elisabeth 4 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta” dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Yulia Wardani, MAN selaku Ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta
2. Sr. Lucilla Suparmi, CB, M.Kep., Ns.Sp.KMB selaku Pembimbing Karya Ilmiah Akhir Ners
3. Kepala Ruang Elisabeth 4 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta yang telah membantu dalam studi kasus ini.
4. Para responden yang terhormat, yang telah bersedia membantu pelaksanaan evidend based nursing dalam studi kasus ini.
5. Teman – teman Program Studi Profesi Ners Keperawatan RPL yang telah memberi dukungan dalam menyelesaikan laporan karya ilmiah akhir ners ini.

Penulis menyadari bahwa Laporan Karya Ilmiah Akhir ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan karya ilmiah ini di masa mendatang. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan, institusi pendidikan, serta praktik keperawatan klinik.

Yogyakarta, 26 Januari 2026

Penulis