

**PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK  
MENGONTROL KADAR GULA DARAH PADA LANSIA DENGAN  
DIABETES MELLITUS (IMPLEMENTATION OF BENSON'S  
RELAXATION THERAPY TO CONTROL BLOOD SUGAR LEVELS IN  
ELDERLY WITH DIABETES MELLITUS)**

**Wittin Khairani\*<sup>1</sup>, Sapta Rahayu Noamperani<sup>2</sup>, Agus Sarwo Prayogi<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Keperawatan, Potekkes Kemenkes Yogyakarta, Jawa Tengah, Indonesia

E-mail: khairaniwittin@gmail.com\*<sup>1</sup>, saptanoamperani11@gmail.com<sup>2</sup>

---

Received: 01 Mei 2023

Revised: 30 Mei 2023

Accepted: 01 Juni 2022

---

**ABSTRACT**

*Diabetes Mellitus is a disease that cannot be cured, but can be controlled by carrying out proper management. The control of diabetes mellitus is greatly influenced by the independence of diabetes in carrying out proper diabetes care so that diabetes management can become a patient's lifestyle. Education about Diabetes Mellitus includes controlling blood sugar through meal planning, physical exercise and medication, monitoring blood sugar, signs and symptoms of acute complications and prevention of chronic complications. One of the physical exercises with the Benson relaxation technique is used to reduce stress. The mechanism of reducing blood sugar levels with Benson relaxation occurs through a decrease in physical and psychological stress which will then decrease epinephrine, reduce cortisol, reduce glucagon and decrease thyroid hormone. The purpose of this Community Service is to increase the independence of the elderly with diabetes mellitus in controlling blood sugar levels using benson relaxation therapy. This Community Service was carried out with the target of 20 elderly people in Panggungan Hamlet, Trihanggo, Gamping, Sleman, D.I.Yogyakarta, Benson Relaxation Exercises can increase the independence of elderly people with diabetes in controlling blood sugar levels. The independence of the elderly is seen in the form of increased knowledge and the ability to apply the 6-step procedure for applying Benson relaxation therapy independently.*

**Keywords:** Benson Relaxation, Diabetes Mellitus, Blood Sugar Levels

**ABSTRAK**

Diabetes Mellitus merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan, tetapi dapat dikontrol dengan melakukan pengelolaan yang tepat. Pengontrolan diabetes mellitus sangat dipengaruhi oleh kemandirian diabetes dalam melakukan perawatan diabetes yang benar sehingga manajemen diabetes dapat menjadi gaya hidup pasien. Edukasi tentang Diabetes Mellitus yang diberikan mencakup pengendalian gula darah melalui perencanaan makan, latihan jasmani dan obat-obatan, pemantauan gula darah, tanda dan gejala komplikasi akut dan pencegahan komplikasi kronik. Salah satu latihan jasmani dengan teknik relaksasi benson yang digunakan untuk mengurangi stres. Mekanisme penurunan kadar gula darah dengan relaksasi benson terjadi melalui penurunan stress fisik dan psikologis yang kemudian akan menurunkan epinefrin, menurunkan kortisol, menurunkan glukagon dan menurunkan hormon tiroid. Tujuan Pengabdian Masyarakat ini untuk meningkatkan kemandirian lansia dengan diabetes mellitus dalam mengontrol kadar gula darah dengan menggunakan terapi relaksasi benson. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan sasaran 20 orang lansia di Dukuh Panggungan, Trihanggo, Gamping, Sleman, D.I.Yogyakarta, Latihan Relaksasi Benson dapat meningkatkan kemandirian lansia dengan diabetes dalam mengontrol kadar gula darah.

Kemandirian lansia dilihat adanya berupa peningkatan pengetahuan dan kemampuan menerapkan 6 langkah prosedur penerapan terapi relaksasi benson secara mandiri.

**Kata Kunci :** Relaksasi Benson, Diabetes Mellitus, Kadar Gula Darah

## 1. PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan, tetapi dapat dikontrol dengan melakukan pengelolaan yang tepat. Hasil konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus bahwa terdapat empat pilar yaitu edukasi, terapi nutrisi, latihan jasmani, dan terapi farmakologi (PERKENI, 2018). Pengelolaan dan pengontrolan diabetes mellitus yang dilakukan dengan tidak tepat akan mengakibatkan terjadinya komplikasi akut ataupun kronik dan berdampak terhadap kualitas hidup diabetisi. Usaha pencegahan dini diperlukan untuk menghindari terjadinya komplikasi Diabetes Mellitus (Soegondo dkk, 2009).

Berdasarkan data Riset Kesehatan menjelaskan prevalensi diabetes pada kelompok populasi lanjut usia di negara –negara makin meningkat dengan bertambah panjangnya usia penduduk. Prevalensi diabetes mellitus di provinsi Jawa Tengah sebesar 1,0%, Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) bahwa terdapat 1,5 juta penduduk mengalami kematian akibat diabetes mellitus dengan prevalensi sekitar 2,7 %. Dari seluruh kematian akibat diabetes mellitus di dunia, 70 % kematian terjadi di negara-negara berkembang termasuk Indonesia (Ratnawati, Siregar & Wahyudi, 2018).

Hasil Riskesdas 2018 didapatkan data bahwa prevalensi 4,75 persen. Hal ini terjadi peningkatan bila dibandingkan hasil Riskesdas 2013 yaitu 3,4 persen. Secara nasional prevalensi hanya mengalami kenaikan 0,5 persen. Jika dibandingkan rata-rata nasional, maka prevalensi penderita diabetes mellitus di Kota Yogyakarta mencapai lebih dari dua kali lipat dibandingkan prevalensi Nasional yaitu dua persen.

Pengontrolan diabetes mellitus sangat dipengaruhi oleh kemandirian diabetes dalam melakukan perawatan diabetes yang benar sehingga manajemen diabetes dapat menjadi gaya hidup pasien. Perawatan dan pendidikan pengelolaan Diabetes Mellitus secara mandiri dibutuhkan diabetisi untuk mencegah komplikasi akut dan menurunkan risiko komplikasi jangka panjang (ADA, 2013). Pengelolaan Diabetes Mellitus secara mandiri dapat diperoleh secara efektif jika individu memiliki pengetahuan, keterampilan dan *self efficacy* untuk melakukan perilaku pengelolaan Diabetes Mellitus. Menurut Ellis dalam Atak (2010) bahwa pasien yang diberikan informasi tentang penyakitnya dan bagaimana perawatannya secara benar akan menunjukkan hasil yang positif dalam pengelolaan penyakitnya. Penelitian Norris dkk (2002), menyimpulkan bahwa *self-management* dapat mengendalikan angka gula darah dalam tubuh pasien Diabetes Mellitus. Beverly dkk (2013) meneliti dampak pengendalian diri melalui control nutrisi dan aktifitas fisik, pendidikan kesehatan ini berpengaruh pada stabilitas tingkat kekambuhan pasien Diabetes Mellitus.

Upaya mengontrol Kadar gula darah dengan Diabetes *Self Management*, dengan cara: Tujuan jangka pendek dari penatalaksanaan pada pasien Diabetes Mellitus adalah menghilangkan keluhan dan tanda Diabetes Mellitus, mempertahankan kenyamanan, dengan gula darah yang terkontrol. Tujuan jangka panjang yang ingin dicapai adalah mencegah dan menghambat progresivitas penyulit atau komplikasi seperti mikroangiopati, makroangiopati dan neuropati. Keberhasilan penatalaksanaan akan meningkatkan kualitas hidup pasien Diabetes Mellitus, menurunkan angka mortalitas dan morbiditas Diabetes Mellitus. Penatalaksanaan Diabetes Mellitus ini dilakukan secara holistik dan terpadu dengan melibatkan

multidisiplin profesi (dokter, perawat, ahli gizi, edukator, dan lainnya) dan keluarga sebagai sistem pendukung utama. Pilar penatalaksanaan utama untuk Diabetes Mellitus (Suyono dalam Sugondo dkk, 2011), antara lain meliputi : Edukasi, Pengaturan Makan, Latihan Fisik, dan Obat-obatan. Salah satu factor yang memegang peranan penting dalam mengontrol kadar gula darah adalah Latihan fisik.

Latihan fisik atau olahraga pada pasien Diabetes Mellitus akan membantu pengendalian gula darah, menurunkan lemak dalam darah, menurunkan berat badan, menjaga kebugaran dan akan meningkatkan sensitifitas insulin. Aktivitas fisik melibatkan kelompok besar otot terutama yang mempengaruhi peningkatan pengambilan oksigen sehingga terjadi peningkatan laju metabolik pada otot yang aktif (Price & Wilson).

Prinsip latihan fisik pada pasien Diabetes Mellitus hampir sama dengan latihan jasmani secara umum yaitu memenuhi seperti frekuensi, intensitas, durasi dan jenis. Frekuensi latihan jasmani yang dianjurkan adalah dilakukan teratur 3-5 kali seminggu, dengan intensitas ringan dan sedang (60-70% maximum heart rate), dan lama latihan fisik yang baik adalah 30-60 menit. Jenis latihan fisik yang bermanfaat seperti latihan jasmani *endurans (aerobic)* untuk meningkatkan kemampuan kardiorespirasi seperti jalan, jogging dan bersepeda (PERKENI, 2011).

Proses pengendalian kadar glukosa darah (penurunan kadar glukosa darah) pada pasien DM tipe 2 yang melakukan latihan jasmani terjadi karena meningkatnya ambilan glukosa oleh otot yang bekerja selama latihan fisik berlangsung dan masa pemulihan atau pasca latihan fisik. Kontraksi sel otot merupakan peristiwa berinteraksinya aktin dan miosin yang didahului oleh pelepasan ion kalsium intrasel karena rangsangan persarafan. Kalsium intrasel mengaktifkan sejumlah enzim PKC serine kinase yang diduga menstimulasi molekul transpor glukosa, GLUT4. Peristiwa kontraktif juga mengubah rasio AMP/ATP sehingga mengaktifasi AMP kinase. AMP kinase memfosforilasi dan mengaktifasi enzim NO sintase sehingga meningkatkan produksi NO (*Nitrat Oxide*) dan menstimulasi peningkatan transport glukosa ke dalam sel otot rangka yang aktif. AMP kinase juga memfosforilasi molekul p38 MAPK yang akan meningkatkan translokasi GLUT4. Peningkatan GLUT4 pada sel otot yang aktif pada pasien DM tipe 2 akan meningkatkan ambilan glukosa dari plasma darah sehingga akan menurunkan kadar glukosa darah (Price & Wilson, 2006).

Benson dan Proctor menjelaskan bahwa formula kata-kata atau kalimat tertentu yang di baca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan tanpa melibatkan unsur keyakinan, relaksasi tersebut adalah relaksasi Benson. Relaksasi Benson yaitu relaksasi menggunakan metode yang sederhana, dapat dilakukan kapan saja tanpa membutuhkan ruangan yang khusus, dapat menekan biaya pengobatan, dapat digunakan untuk mencegah terjadinya stress Proses terapi relaksasi benson bermanfaat dalam menurunkan gula darah, Intervensi terapi relaksasi benson termodifikasi menggunakan paduan dari meditasi, relaksasi pernafasan dalam dan relaksasi progresif otot serta dilengkai dengan musik (Ratnawati, Siregar & Wahyudi, 2018).

Teknik relaksasi Benson merupakan metode utama yang digunakan untuk mengurangi stres. Meditasi yang terdapat pada relaksasi Benson berupa pengulangan kata/frase, sikap pasif merupakan hal yang essential. Mekanisme penurunan kadar gula darah dengan relaksasi Benson terjadi melalui penurunan stres fisik dan psikologis yang kemudian akan menurunkan epinefrin, menurunkan kortisol, menurunkan glukagon dan menurunkan hormon tiroid (Ratnawati, Siregar & Wahyudi, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan Lanjut Usia (Lansia) di Posyandu Lansia di Dusun Panggungan, Trihanggo, Gamping, 106 orang, Lansia yang menyandang Diabetes Mellitus sejumlah 34 orang. Dari 106 orang Lansia yang aktif mengikuti Pos Yandu sebanyak 26 orang dan Lansia yang

menyandang Diabetes Mellitus 20 orang. Ketidakaktifan Lansia pada kegiatan posyandu dikarenakan melakukan kegiatan harian di rumah. Kegiatan rutin di Posyandu Lansia tersebut penimbangan, pengukuran tekanan dan pemberian obat bila petugas Puskesmas datang. Berdasarkan informasi dari salah satu kader belum ada kegiatan terapi relaksasi benson untuk mengontrol gula darah pada Lansia di Posyandu tersebut. Berdasarkan hal tersebut di atas maka perlunya untuk dilakukan terapi relaksasi benson bagi penderita Diabetes Mellitus sebagai upaya pencegahan dan mengontrol gula darah pada lansia dengan diabetes mellitus di Dusun Panggungan, Trihanggo, Gamping, Sleman, D.I. Yogyakarta. Pengabdian Masyarakat ini Bertujuan untuk meningkatkan kemandirian lansia dengan diabetes mellitus dalam mengontrol kadar gula darah dengan menggunakan terapi relaksasi benson.

## 2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode simulasi dan praktek dalam menerapkan terapi relaksasi benson untuk mengontrol kadar gula darah. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah lansia dengan diabetes mellitus berjumlah 20 orang. Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi dengan menggunakan kuesioner pengetahuan dan lembar observasi 6 langkah prosedur terapi relaksasi benson. /pemahaman tentang mengontrol kadar gula darah dengan terapi relaksasi benson untuk mengontrol kadar gula.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Dukuh Panggungan, Trihanggo, Gamping, Sleman, D.I.Yogyakarta. Waktu Pelaksanaan di bulan Oktober 2021 dengan 4 kali pertemuan.. Pelaksanaan kegiatan Tahap ini dimulai persiapan administrasi seperti pengurusan surat izin ke Dukuh Panggungan, Trihanggo, Gamping, Sleman, D.I. Yogyakarta yang menjadi kegiatan pengabdian masyarakat. Berkoordinasi dengan Kader Posyandu Lansia dan Perangkat Dukuh Panggungan, Trihanggo, Gamping untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan dengan sasaran lansia dengan Diabetes Mellitus dengan jumlah 20 orang. Kegiatan diawali dengan pengkajian atau pengumpulan data awal dari perangkat dukuh Panggungan tentang data lansia dengan diabetes mellitus dari studi dokumentasi. Informasi digali dari data primer di dukuh panggungan mengenai jumlah lansia yang menderita diabetes mellitus. Setelah dilakukan pengkajian, selanjutnya dilakukan wawancara kepada lansia dengan diabetes mellitus. tentang pengetahuan mengontrol kadar gula darah. Hasil wawancara dan hasil jawaban kuesioner dari lansia dengan diabetes mellitus dapat dirumuskan masalah bahwa mereka belum mengetahui dan belum memahami tentang mengontrol gula darah bagi lansia dengan diabetes mellitus. Tahap berikutnya implementasi kegiatan. Dengan menggunakan metode pendidikan kesehatan dalam menerapkan terapi relaksasi benson dilakukan pendekatan secara komunikatif. Selanjutnya lansia dengan diabetes mellitus diberikan edukasi, simulasi dan praktek tentang penerapan terapi relaksasi benson untuk mengontrol kadar gula darah. Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi dengan menggunakan kuesioner pengetahuan dan lembar observasi 6 langkah prosedur terapi relaksasi benson. Tahap evaluasi bertujuan untuk menilai pengetahuan dan kemampuan lansia dalam penerapan terapi relaksasi benson dengan diabetes mellitus tentang mengontrol kadar gula.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di wilayah desa Trihanggo. Secara geografis, wilayah desa Trihanggo terletak pada koordinat: 7°.44'.09,06"LS s/d 7°.46'.20,93" LS dan 110°.20'.44,30 BT s/d 110°.21'.11,92"BT. Dengan Luas Wilayah ± 562 Ha, terdiri atas 12 padukuhan, yaitu padukuhan Kronggahan I, Kronggahan II, Ngawen, Mayangan, Trini, Baturan, Jambon, Bedog, Salakan, Nusupan, Biru

dan Panggungan. Batas wilayah di sebelah Utara adalah berbatasan langsung dengan Desa Sendangadi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan 20 lansia dan 2 kader posyandu lansia. Lansia dipilih berdasarkan lokasi pelaksanaan kegiatan. Kader mendata kelompok sasaran selanjutnya kader menemukan kelompok sasaran dengan kriteria yang telah ditetapkan. Selanjutnya menyepakati waktu pelaksanaan kegiatan bersama dengan kader dan membentuk *WhatsApp grup*. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung selama 4 hari. Pelaksanaan kegiatan ini dimulai pada tanggal 19 s/d 22 Oktober 2021.

Adapun prosedur pelaksanaan kegiatan menggunakan media pemutaran video seperti gambar yang tertera dibawah ini:

a. Ambil posisi yang dirasakan paling nyaman.	
b. Intruksikan pasien memejamkan mata.	
c. Mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks. Instruksikan pasien agar tenang	

<p>d. Instruksikan kepada pasien agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan doa atau kata yang sudah dipilih oleh pasien.</p>	
<p>e. Intruksikan pasien untuk membuang pikiran negatif, dan tetap fokus pada nafas dalam dan doa atau kata yang telah dipilih pasien.</p>	
<p>f. Intruksikan kepada pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya kembali dengan perlahan.</p>	

Gambar 1.a, b, c, d, e, dan f, tahapan terapi relaksasi Benson

Sumber: Ratnawati, Siregar & Wahyudi,2018



Gambar 2. a. dan b. Simulasi penerapan relaksasi benson kepada lansia

Hasil yang didapat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dilihat dari hasil jawaban responden pada item pengetahuan responden tentang pelaksanaan terapi relaksasi benson untuk mengontrol kadar gula darah pada lansia dengan diabetes mellitus adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Perbandingan hasil pretest dan posttest pengetahuan lansia tentang terapi relaksasi benson untuk mengontrol kadar gula darah

Item	Nilai rerata ( mean )		Selisih nilai rerata (mean)
<b>Pengetahuan</b>	<i>Pretest</i>	5,3	2.2
	<i>Posttest</i>	7,5	

Tabel 1. menunjukkan bahwa dilihat dari nilai rerata *pretest* dan *posttest* pengetahuan lansia tentang Terapi Relaksasi Benson untuk mengontrol Kadar Gula Darah terdapat selisih nilai rerata 2,2. Berarti ada peningkatan Pengetahuan lansia tentang Terapi relaksasi benson untuk mengontrol kadar gula darah sebesar 2,,2 setelah diberikan intervensi.

Tabel 2. Observasi kemampuan penerapan prosedur terapi relaksasi 6 (enam) langkah

Item	Nilai rerata ( mean )		Selisih nilai rerata (mean)
<b>6 langkah Prosedur Terapi Relaksasi Benson</b>	<i>Pretest</i>	4,8	2,4
	<i>Posttest</i>	7,2	

Tabel 2. menunjukkan bahwa dilihat dari nilai rerata *pretest* dan *posttest* Observasi kemampuan penerapan prosedur terapi relaksasi 6 {enam}langkah terdapat selisih nilai rerata 2,4. Berarti ada

peningkatan kemampuan lansia dalam penerapan prosedur terapi relaksasi dengan 6 {enam} langkah sebesar 2,4 setelah diberikan intervensi metode Simulasi dan praktek.

Sejalan adanya peningkatan pengetahuan dan Kemampuan penerapan teknik relaksasi benson yang dilakukan secara rutin, terjadwal bagi lansia yang menderita diabetes mellitus dapat mengurangi stres. Meditasi yang terdapat pada relaksasi Benson berupa pengulang-ulangan kata/frase, sikap pasif merupakan hal yang essential. Mekanisme penurunan kadar gula darah dengan relaksasi Benson terjadi melalui penurunan stres fisik dan psikologis yang kemudian akan menurunkan epinefrin, menurunkan kortisol, menurunkan glukagon dan menurunkan hormon tiroid (Ratnawati, Siregar & Wahyudi, 2018).

Diabetes Mellitus merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan, tetapi dapat dikontrol dengan melakukan pengelolaan yang tepat. Hasil konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus bahwa terdapat empat pilar yaitu edukasi, terapi nutrisi, latihan jasmani, dan terapi farmakologi (PERKENI, 2018). Pengelolaan dan pengontrolan diabetes yang dilakukan dengan tidak tepat akan mengakibatkan terjadinya komplikasi akut ataupun kronik dan berdampak terhadap kualitas hidup diabetisi. Usaha pencegahan dini diperlukan untuk menghindari terjadinya komplikasi DM (Soegondo dkk, 2009).

Pengontrolan diabetes sangat dipengaruhi oleh kemandirian diabetisi dalam melakukan perawatan diabetes yang benar sehingga manajemen diabetes dapat menjadi gaya hidup pasien. Perawatan dan pendidikan pengelolaan Diabetes Mellitus secara mandiri dibutuhkan diabetisi untuk mencegah komplikasi akut dan menurunkan risiko komplikasi jangka panjang (ADA, 2013). Pengelolaan Diabetes Mellitus secara mandiri dapat diperoleh secara efektif jika individu memiliki pengetahuan, keterampilan dan *self efficacy* untuk melakukan perilaku pengelolaan Diabetes Mellitus. Menurut Ellis dalam Atak (2010).

Konsep Terapi Relaksasi Benson merupakan salah satu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan , selain dapat menurunkan intensitas nyeri teknik nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah ( Aspiani, 2014).

Menurut Benson, H. and Proctor, tehnik Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien, relaksasi benson akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman.

Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Terapi Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi dengan melibatkan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata keyakinan yang dianut oleh pasien (Ratnawati, Siregar & Wahyudi, 2018).

Manfaat Terapi Relaksasi Benson (Aspiani,2014), meningkatkan pemahaman ketegangan otot, Menurunkan ketegangan otot, Menurunkan perasaan cemas dan emosi lain yang negatif dan menurunkan kekhawatiran, Menurunkan denyut nadi, tekanan darah, frekuensi nafas dan keringat.

Manfaat dari relaksasi benson terbukti memodulasi stres terkait kondisi seperti marah, cemas, disritmia jantung, nyeri kronik, depresi, hipertensi dan insomnia serta menimbulkan perasaan menjadi lebih tenang. Relaksasi benson lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun. Di samping itu, kelebihan dari teknik relaksasi lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, dapat menekan biaya pengobatan, dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya stress (Ratnawati, Siregar & Wahyudi, dkk }

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui metode simulasi dan praktek diawali dengan fase awal, pembimbing menggunakan menggunakan strategi komunikasi, informasi, edukasi, pada lansia dengan diabetes mellitus tentang pelaksanaan terapi relaksasi benson meliputi tentang pengertian manfaat, dan prosedur terapi relaksasi benson. Pembimbing mengeksplorasi kemampuan berpikir, pemahaman dan latihan motorik tentang prosedur terapi relaksasi benson untuk mengontrol gula darah pada klien dengan diabetes mellitus.

Fase pertengahan, pembimbing menggunakan metode belajar simulasi dan praktek dengan mengarahkan kepada lansia dengan diabetes mellitus mengikuti setiap tahapan Teknik terapi relaksasi benson. Setiap lansia diwajibkan untuk mengikuti setiap Gerakan yang diperagakan instruktur. Setelah itu responden dapat memberikan pendapat atau tanggapan.

Fase Akhir, Pembimbing menyiapkan/mengkondisikan responden untuk melakukan Teknik terapi relaksasi benson secara mandiri sesuai dengan tahapan yang sudah diperagakan sebelumnya. Pembimbing memberikan penilaian dan reward terhadap setiap lansia yang dapat melakukan tahapan Teknik terapi relaksasi benson dengan baik dan benar. seperti dengan tepuk-tangan dan memberikan hadiah berupa suvenir.

Setelah selesai tahapan proses maka dilanjutkan dengan tahapan *output*. Pada tahapan ini dilakukan *posttest* untuk mengukur pengetahuan klien dengan diabetes mellitus tentang terapi relaksasi benson untuk mengontrol gula darah. Selanjutnya dilakukan evaluasi dengan menggunakan kuesioner pengetahuan dan lembar observasi. Tahap evaluasi bertujuan untuk menilai pengetahuan lansia dengan diabetes mellitus tentang terapi relaksasi benson untuk mengontrol kadar gula darah.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Pelaksanaan terapi relaksasi benson dengan 6 langkah prosedur pada lansia dengan diabetes mellitus dapat meningkatkan pengetahuan dan pengelola manajemen diabetes mellitus. Sehingga terapi relaksasi benson dapat juga dilaksanakan untuk penyandang diabetes mellitus yang lainnya selain lansia. Diharapkan dengan pelaksanaan terapi relaksasi benson dapat mengurangi komplikasi dari penyakit diabetes mellitus, melalui pengelolaan manajemen diabetes mellitus.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada penyandang DM Dukuh Panggungan, Trihanggo, Gamping, Sleman, D.I.Yogyakarta, Kepala Puskesmas Gamping II Sleman atas bantuan tenaga dan prasarana, kader Kesehatan Dukuh Panggungan, Trihanggo, Gamping Sleman yang turut serta membantu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dan mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta turut serta dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aspiani, Y.R. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Jilid 2*. Jakarta Timur : CV. Trans Info Media.
- Bilous, R. (2014). *Buku Pegangan DIABETES*. Jakarta : PT. Bumi Aksara Group.
- DiGiulio, M., Jackson, D., & Keogh, J. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta : Rapha Publishing.
- Haryono, R. (2019). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Endokrin*. Yogyakarta : PT. Pustaka Baru.

- Masriadi. (2019). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta Timur : CV. Trans Info Media.
- Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Jilid 1, Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan NANDA, NIC dan NOC*. CV . Trans Info Media.
- Padila. (2012). *Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Padila. (2013). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Ratnawati, D. Siregar, T. & Wahyudi, CT. (2018) Terapi Relaksasi Benson Termodifikasi Efektif Mengontrol Gula Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus. *Kedokteran dan Kesehatan*, Vol.14, No.2.
- Ratnawati, E. (2015). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : PT Pustaka Baru Press.
- Sunaryo, et.al. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : CV. Andi Offset.
- Susilo, Y., & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Diabetes Melitus(Kencing Manis)*. Yogyakarta : CV. Andi Offset.