

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
KADAR GLUKOSA DARAH SEWAKTU PASIEN DM TIPE 2
DI DESA TETEHOSSI I WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS KECAMATAN
GUNUNGSITOLI IDANOI**



POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

HENDISMAN ZAMASI

NIM P07520320018

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
PRODI D-III KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI
TAHUN 2023**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
KADAR GLUKOSA DARAH SEWAKTU PASIEN DM TIPE 2
DI DESA TETEHOSSI I WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS KECAMATAN
GUNUNGSITOLI IDANOI**

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi

Diploma III Keperawatan



HENDISMAN ZAMASI

NIM P07520320018

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
PRODI D-III KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI
TAHUN 2023**

LEMBAR PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH

**JUDUL : PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KADAR
GLUKOSA DARAH SEWAKTU PASIEN DM TIPE 2 DI DESA
TETEHOSSI 1 KECAMATAN GUNUNGSITOLI IDANOI KOTA
GUNUNGSITOLI TAHUN 2023.**

NAMA : HENDISMAN ZAMASI

NIM : P07530320018

**Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diuji Pada Sidang Ujian Akhir
Program Studi D-III Keperawatan Gunungitoli
Poltekkes Kemenkes Medan
Gunungsitoli, 26 Mei 2023**

Penguji I



**Hadirat Candra Laoli, S.Kep, Ners, MKM Wahyu Ningsih Lase, S, Kep, Ners, M.Kep
NIDK. 8904350022**

Penguji II



NIP. 19900205 2015032 005

Ketua Penguji



**Evi Martalinda Harefa, SST, M. Kes
NIP. 19840319 2006052 001**

**Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



**Ismed Krisnan Amazihono, SKM, MPH
NIP. 19720511 1992031 003**

PERNYATAAN

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
KADAR GLUKOSA DARAH SEWAKTU PASIEN DM TIPE 2
DI DESA TETEHOSSI I WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS KECAMATAN
GUNUNGSITOLI IDANOI**

Dengan ini saya menyatakan bahwa di dalam Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat karya yang sudah pernah diajukan disuatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

**Gunungsitoli, 26 Mei 2023
Yang Menyatakan**



**Hendisman Zamasi
NIM : P07520320018**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN PRODI
D-III KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI TAHUN 2023
GUNUNGSITOLI, JUM'AT 26 MEI 2023**

HENDISMAN ZAMASI

**Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kadar Glukosa Darah
Sewaktu Pasien Dm Tipe 2 di Desa Tetehosi 1 Wilayah Kerja UPTD
Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Idanoi 2023**

V + 49 halaman, 7 tabel, 2 gambar, 15 lampiran

ABSTRAK

Diabetes melitus Tipe 2 atau *Non Insulin Dependent Diabetes Melitus* (NIDDM) yaitu DM yang tidak bergantung pada insulin dikarenakan adanya penurunan sensitivitas terhadap insulin (*resistensi insulin*) atau akibat dari penurunan produksi insulin. Penatalaksanaan kadar glukosa darah tinggi pada penderita DM tipe 2 diantaranya adalah penatalaksanaan secara non farmakologis yaitu manajemen stress dengan teknik relaksasi salah satunya yaitu dengan teknik relaksasi benson. Penggunaan teknik relaksasi benson sebagai pendekatan non-farmakologis dalam manajemen diabetes melitus dapat membantu menurunkan kadar glukosa darah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kadar glukosa darah pasien DM tipe 2 di Desa Tetehosi 1. Penelitian ini menggunakan metode *Pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-test* dan *post-test design*. Populasi sebanyak 36 orang dengan menggunakan teknik total sampling dalam pengambilan sampel. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan *uji wilcoxon*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kadar glukosa darah sewaktu pada pasien DM tipe 2 di Desa Tetehosi 1 wilayah kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli pada 36 responden dengan hasil *p value* (0,000). Disarankan kepada pasien DM tipe 2 dapat melaksanakan teknik relaksasi benson dalam mengontrol kadar glukosa darah sewaktu pasien DM tipe 2.

**Kata Kunci : Diabetes Melitus, Kadar Glukosa Darah Sewaktu,
Teknik Relaksasi Benson**

Daftar Bacaan : 37 (2000-2021)

**MEDAN HEALTH POLYTECHNICS OF MINISTRY OF HEALTH ASSOCIATE
DEGREE PROGRAM OF NURSING, GUNUNGSITOLI BRANCH
GUNUNGSITOLI, Friday, 26 MAY 2022**

HENDISMAN ZAMASI

**The Effect of Benson's Relaxation Technique on Blood Glucose Levels of
Type 2 DM Patients in Tetehosi 1 Village, Working Area of the The
Regional Technical Implementation Unit Of Gunungsitoli Health Center
Idanoi District 2023**

V + 49 pages, 7 tables, 2 figures, 15 appendices

ABSTRACT

Type 2 Diabetes Mellitus or Non-Insulin Dependent Diabetes Mellitus (NIDDM), namely DM that does not depend on insulin, but is caused by a decrease in sensitivity to insulin (insulin resistance) or as a result of a decrease in insulin production. The management of high blood glucose levels in type 2 DM patients includes non-pharmacological management such as stress management with Benson's relaxation technique. Benson's relaxation technique as a non-pharmacological approach in the management of diabetes mellitus can help lower blood glucose levels.

This study aims to determine the effect of the Benson relaxation technique on blood glucose levels in type 2 DM patients in Tetehosi 1 Village. This research is a pre-experimental study designed with a one group pre-test and post-test design, and examined 36 people obtained total sampling technique. The research data were analyzed univariately and bivariately using the Wilcoxon test.

The results showed that the effect of the benson relaxation technique on blood glucose levels in type 2 DM patients in Tetehosi 1 Village, the working area of the UPTD Puskesmas Gunungsitoli District, was applied to 36 respondents with a p value (0.000). It is recommended that type 2 DM patients practice the Benson relaxation technique to control their blood glucose levels.

Keywords : Diabetes Mellitus, Current Blood Glucose Levels, Benson Relaxation Technique

References : 38 (2000-2021)



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan berkat dan rahmat-nya peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul **“Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pasien DM Tipe 2 di Desa Tetehosi 1 Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gunungsitoli Idanoi Kota Gunungsitoli”**. Karya Tulis Ilmiah ini dibuat untuk memenuhi syarat menyelesaikan Program Studi D-III Keperawatan Gunungsitoli di Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.

Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa hormat dan ucapan terimakasih kepada :

1. Ibu R. R. Sri Arini Winarti Rinawati, SKM, M. Kep, sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Ibu Suriani Boru Ginting SST SPd, S.Kep, Ners, M.Kep, sebagai Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
3. Bapak Ismed Krisman Amazihono, SKM., MPH, sebagai Ketua Program Studi D-III Keperawatan Gunungsitoli.
4. Ibu Evi Martalinda Harefa, SST., M. Kes sebagai pembimbing I yang telah membimbing saya selama ini.
5. Bapak Hadirat Candra Laoli, S. Kep, Ners., MKM sebagai pembimbing II sekaligus penguji I.
6. Ibu Wahyu Ningsih Lase, S. Kep., Ners., M. Kep sebagai penguji II.
7. Bapak/Ibu Dosen dan Civitas Akademik Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan Gunungsitoli, yang telah memberikan dukungan dan motivasi serta membekali dengan ilmu pengetahuan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Bapak Karya Septianus Bate'e, SSTP, MAP sebagai Kepala Badan Perencanaan Pembangunan, Penelitian dan Pengembangan Daerah Kota Gunungsitoli, Ibu Esther Light Staar Zebua, SKM sebagai Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Idanoi, dan Bapak Elberta Zebua, S. Pd sebagai Pj. Kepala Desa Tetehosi I Kecamatan

Gunungsitoli Idanoi yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di desa tersebut.

9. Teristismewa kepada Kedua Orangtua saya yang tercinta Ayah Eferudi Zamasi (Alm) dan Ibu Niati Ndraha yang selalu mendukung dan menyemangati saya sampai saat ini dan juga kepada kedua Kakak saya tercinta Sadar Kristiani Zamasi dan Desi Ratna Sari Zamasi yang telah menyemangati dan membantu saya selama ini dan juga kepada saudara saya Iwan Berkat Zamasi, Suka Damai Zamasi, Anugrah Setiawan Zamasi dan Finish Frans Daniel Halawa yang selalu mendukung dan memberi semangat kepada saya sampai saat ini.
10. Kepada seluruh teman-teman seperjuangan Tingkat III Angkatan Tahun 2023, Putra Setia Ziliwu, Poriyus Zebua, Niatdin Ziliwu, Aro Iman Laoli, Wilman Berius Gea, Artikel Zai, Bestari Zega, Herlinus Notatema Zebua, Partamiang Zebua, Levis Talenta Telaumbanua, Mei Susanti Zendrato, Ermiyanti Gea, Novita Kristiani Fakho, Hepy Ratna Fatemaluo yang selalu memberi dukungan dan masukan demi selesainya Karya Tulis Ilmiah ini.
11. Kepada Senior saya Yoeli Mendrofa, Amd. Kep, Lenca Overman Laowo, Amd. Kep, Zefania Lestari Lawolo, Amd. Kep, Riang Lisna Wati Mendrofa, Amd. Kep, dan juga kepada adik Junior saya Natan Anugrah Zebua, Jelita Eltri Yanti Zebua, Adel Hana Putri Zebua yang telah membantu dan menyemangati saya.
12. Dan juga ucapan terimakasih kepada Ibu Natalia Telaumbanua, AMK sebagai Kepala Tata Usaha UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Idanoi, Kakak Desti Gea sebagai Penanggungjawab Program PTM di Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Idanoi, Abang Edem, Bidan Desa Tetehosi I serta Ibu-Ibu Kader kesehatan Desa Tetehosi I yang telah ikut serta membantu saya dalam proses Penelitian.

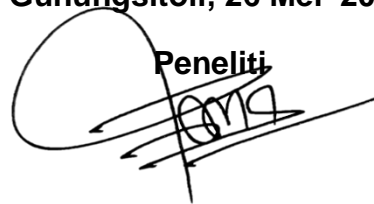
13. Semua pihak yang telah turut membantu dan memberi semangat hingga karya tulis ilmiah ini dapat selesai dengan baik dan tepat waktu.

Semoga Tuhan Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang melimpahkan berkat dan anugrah-nya yang berlipat kali ganda kepada semua pihak yang telah mendukung dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Dengan kerendahan hati, peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan baik dalam segi penulisan, tata bahasa maupun isi. Untuk itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah banyak membantu, semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat demi kemajuan Ilmu Pengetahuan khususnya Ilmu dalam bidang profesi keperawatan.

Gunungsitoli, 26 Mei 2023

Peneliti


Hendisman Zamasi

NIM : P07520320018

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL LUAR	
SAMPUL DALAM	
LEMBAR PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka	8
B. Kerangka Konsep	23
C. Defenisi Operasional	24
D. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Dan Desain Penelitian	26
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi Dan Sampel	26
D. Jenis Dan Cara Pengumpulan Data	27
E. Pengolahan Dan Analisa Data	30
F. Jadwal Penelitian	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	34
B. Pembahasan	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Kriteria Diagnostik Berdasarkan DEPKES RI 2010 ...	13
Tabel 2. 2 Defenisi Operasional.....	24
Tabel 3. 1 Jadwal Penelitian	33
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Kadar Glukosa Darah Sewaktu Sebelum (<i>pre test</i>) dilakukan Intervensi Teknik Relaksasi Benson Kepada Pasien Penderita DM Tipe 2 di Desa Tetelesi 1 Kecamatan Gunungsitoli Idanoi Kota Gunungsitoli Tahun 2023.....	35
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Kadar Glukosa Darah Sewaktu Sesudah (<i>post test</i>) dilakukan Intervensi Teknik Relaksasi Benson Kepada Pasien Penderita DM Tipe 2 di Desa Tetelesi 1 Kecamatan Gunungsitoli Idanoi Kota Gunungsitoli Tahun 2023.....	35
Tabel 4. 3 Hasil <i>Uji Wilcoxon Signed Ranks Test</i> terhadap Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pasien Penderita DM Tipe 2 di Desa Tetelesi 1 Kecamatan Gunungsitoli Idanoi Kota Gunungsitoli Tahun 2023.....	36
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas Data terhadap Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pasien Penderita DM Tipe 2 di Desa Tetelesi 1 Kecamatan Gunungsitoli Idanoi Kota Gunungsitoli Tahun 2023.....	37

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Organ Pankreas	17
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian Mahasiswa
- Lampiran 2 Surat Persetujuan Pelaksanaan Izin Penelitian Mahasiswa dari Badan Perencanaan Pembangunan, Penelitian dan Pengembangan Daerah.
- Lampiran 3 Surat Balasan Persetujuan Pelaksanaan Izin Penelitian dari UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Idanoi
- Lampiran 4 Surat Balasan Persetujuan Pelaksanaan Izin Penelitian dari Desa Tetelesi I Kecamatan Gunungsitoli Idanoi Kota Gunungsitoli.
- Lampiran 5 Surat Keterangan Selesai Meneliti.
- Lampiran 6 Permohonan Menjadi Responden Penelitian.
- Lampiran 7 Persetujuan Menjadi Responden Penelitian.
- Lampiran 8 Standar Operasional Prosedur Teknik Relaksasi Benson.
- Lampiran 9 Lembar Observasi.
- Lampiran 10 Master Tabel.
- Lampiran 11 Hasil Uji Bivariat dan normalitas Data.
- Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian.
- Lampiran 13 Lembar Bukti Konsultasi
- Lampiran 14 Biodata Peneliti
- Lampiran 15 Lembar EC Penelitian