

LITERATURE REVIEW : TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA DIABETES MELITUS

Emah Marhamah¹, Syamsudin², Afifah Ramadhanty³

^{1,2} Akper Karya Bhakti Nusantara Magelang

Telp. 08121484671/ E-mail : marhamahemah@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Kadar gula darah yaitu sebuah kandungan gula pada darah yang bisa memberika kenaikan kadar gula darah. Adapaun teknik relaksasi Benson yakni suatu teknik yang bisa memberikan penekanan hormon epinefrin, glukagon, kortisol, kortikosteroid, tiroid dan ACTH, sebagai pengurangan stress serta kontrol pada gula darah. Meningkatnya gula darah bisa dialami dalam penderita DM. Penyelesaian tingginya kadar gula darah oleh pasien DM yakni penanganan non-farmakologi meminimalisir stress dengan relaksasi. Diantaranya ada Teknik Relaksasi Benson. **Tujuan :** melihat efektifitas teknik relaksasi benson untuk penurunan kadar gula darah. **Metode:** peneliti menerapkan pendekatan eksploratif dengan desain dan metode *literatur review* serta pengambilan sumbernya diterapkan pada tanggal 15 Juni - 25 Agustus 2020 menelusuri Google Scholar berdasarkan kriteria dan kata kunci buka termasuk jurnal asuhan keperawatan serta bisa di akses *full text*. Penelitiannya diterapkan pada bulan Juni - Oktober 2020. **Hasil:** Ada 580 yang dilakukan identifikasi serta dipublish sejak tahun 2011-2020. Dari 580 artikel 3 artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. **Simpulan:** Memberikan Teknik Relaksasi Benson efektif sebagai penurunan kadar gula darah.

Kata kunci: Kadar gula darah, teknik relaksasi benson, diabetes melitus

ABSTRACT

Background: Blood sugar level is a sugar content in the blood that can increase blood sugar levels. The Benson relaxation technique is a technique that suppresses the hormones epinephrine, glucagon, cortisol, corticosteroids, thyroid and ACTH, to reduce stress and control blood sugar. Increased blood sugar can be experienced in people with DM. Completion of high blood sugar levels by DM patients, namely non-pharmacological treatment to minimize stress with relaxation. Among them is the Benson Relaxation Technique. **Purpose:** to see the effectiveness of the Benson relaxation technique for reducing blood sugar levels. **Method:** the researcher applied an exploratory approach with the design and method of reviewing literature and collecting sources applied on June 15 - August 25 2020 searching Google Scholar based on open criteria and keywords including journals of nursing care and can be accessed in full text. The research was carried out from June to October 2020. **Results:** 580 have been identified and published since 2011-2020. Of the 580 articles, 3 articles met the inclusion and exclusion criteria. **Conclusion:** Providing the Benson Relaxation Technique is effective as a decrease in blood sugar levels.

Key words: Blood sugar level, Benson relaxation technique, diabetes mellitus

PENDAHULUAN

Kadar gula darah yaitu sebuah kandungan glukosa dalam plasma yang dapat menaikkan kadar gula darah, dimana kadarnya meningkat bisa menyebabkan dehidrasi, pelepasan glukosa pada urin yang mengakibatkan buang air kecil secara berlebih, kebanyakan minum karena gangguan metabolisme glukosa yang menyebabkan penurunan berat badan, kesemutan, dan konsekuensi lainnya.. (Restyana, 2015). Penyakit yang meningkatkan kadar gula darah sering dialami penderita diabetes. Di Indonesia, Diabetes Melitus dalam Riset Kesehatan Dasar (2018), menjelaskan bila Indonesia termasuk negara yang memiliki pasien DM dengan peningkatan secara signifikan dalam 5 tahun belakangan. Tahun 2013 prevalensinya orang dewasa senilai 6,9% sera 2018 mengalami peningkatan sampai 8,5 %. Permasalahan meningkatnya ini begitu banyak dialami para masyarakat.

Tata laksana kadar gula darah besar oleh penderita DM seperti pada farmakologi dan non farmakologi. Dalam farmakologinya terdapat Obat oral hipoglikemi dalam Biguanid, Sulfonilurea, Acarbose, dan dalam non farmakologi melakukan pengendalian kadar gula darah pada batas

normal melalui aturan asuman makanan, olahraga atau kegiatan fisik serta mengendalikan stress. Tata laksana manajemen stres melalui relaksasi diantaranya menggunakan relaksasi benson.

Relaksasi Benson, ditambah dengan keyakinan klien, adalah teknik relaksasi yang menghambat aktivitas simpatik untuk mengurangi konsumsi oksigen tubuh, mengendurkan otot-otot tubuh, serta menghadirkan ketenangan dan kenyamanan pada tubuh. Saya akan sangat menghargai jika Anda bisa menghilangkan stres. Pertanyaannya mendapat dukungan dari jurnal Ratnawati dkk (2018), hasilnya senilai ($p < 0.05$). Modifikasi Terapi Paliatif Benson bisa digunakan untuk kontrol gula darah secara efektif oleh orang tua yang menderita diabetes. Temuan yang sama Juwita dkk (2016), mengenai pengaruh terapi relaksasi benson pada kadar gula darah dalam lansia yang menderita DM terlihat hasilnya dalam tim kontrol, $p = 0.005$, kelompok perlakuan $p = 0.001$, serta didukung dari temuan Sri Mulia Sari (2020), hasilnya $p \text{ value} = 0.001 (< 0.05)$. memberi rejimen relaksasi Benson dikarenakan bisa melakukan laporan menjadi pengobatan non-farmakologis dalam pasien diabetes untuk penurunan glukosa darah.

Tujuannya yaitu untuk melihat pengaruh penggunaan Benson Relief Method untuk menurunkan kadar gula darah.

METODE

Peneliti menerapkan metode melalui penelitian kepustakaan, yakni rangkaian aktivitas tentang cara mengumpulkan data pustaka, cara mencatat dan membaca serta cara mengelola bahan penelitiannya. Kajian pustaka akan diterapkan dalam pengumpulan sumber ataupun data informasi yang relevan pada implementasi metode relaksasi Benson untuk pasien diabetes melitus, dimana didapatkan dalam jurnal, buku teks, internet serta yang lain. Aktivitas untuk mendapatkan data diterapkan dari menyusun promosal hingga menyampaikan laporan akhir di 15 Maret - 25 Juni 2021.

Populasi pada artikelnya menerapkan jurnal nasional akreditasi ataupun belum akreditasi mengenai populasi penelitiannya yakni jurnal nasional terkait mengenai relaksasi benson pada kadar gula plasma.

Pemilihan sampelnya dengan menerapkan *purposive sampling*. Ini adalah teknik penentuan sampel melalui upaya memilihnya dari suatu populasi berdasarkan masalah dan tujuan yang diinginkan, , dimana sampel dicirikan dengan ciri-ciri populasi penelitian yang sudah dilihat sebelumnya dapat mewakili (Nursalam, 2015).

Kriteria inklusinya yaitu dengan jurnal nasional yang sudah terakreditasi ataupun belum mengenai terapi relaksasi benson terhadap pada guladarah, publikasi atau jurnal penelitiannya terbit 10 tahun terakhir yakni 2011–2020 serta diterapkan melalui beberapa desain penelitiannya: *experimental study*. *Pre experimental*

Karakteristik eksklusi yakni jurnal yang berkaitan pada jurnal yang belum dapat dijelaskan dengan *full texts*, laporan asuhan keperawatan serta laporan review adalah laporan keperawatan, artikel *review*, jurnal dapat dicari dengan *full text*. Sampelnya menggunakan 3 jurnal nasional terkait pengaruh terapi pada kadar gula darah. Data penelitiannya dicari menggunakan website jurnal yang bisa digunakan, misalnya *google scholar*, mendapatkan 580 jurnal berdasarkan kata kunci dan topik yang hendak diamati yakni relaksasi benson, kadar gula darah. Jurnal sebanyak 580 akan disaring dan dipilih sehingga hasilnya ada 425 jurnal terpilih menggunakan bahasa Indonesia. Ada 425 jurnal dilakukan skrining sesuai dengan tahun terbitnya ada 350 jurnal dengan tahun terbitnya 10 tahun terakhir, selanjutnya ada 250 jurnal memiliki desain *exsperimen*, *survey study* 15, *cross sectional* 30, dan studi kasus 29. Dan ada 208 jurnal dilakukan skrinning yang bisa dicari secara *full texts*.

Ada 208 jurnal dimana 61 jurnal cocok pada karakteristik inklusi yang akhirnya terpilih 3 jurnal melalui berbagai pertimbangan sesuai dengan syarat yang ada untuk dianalisa selanjutnya.

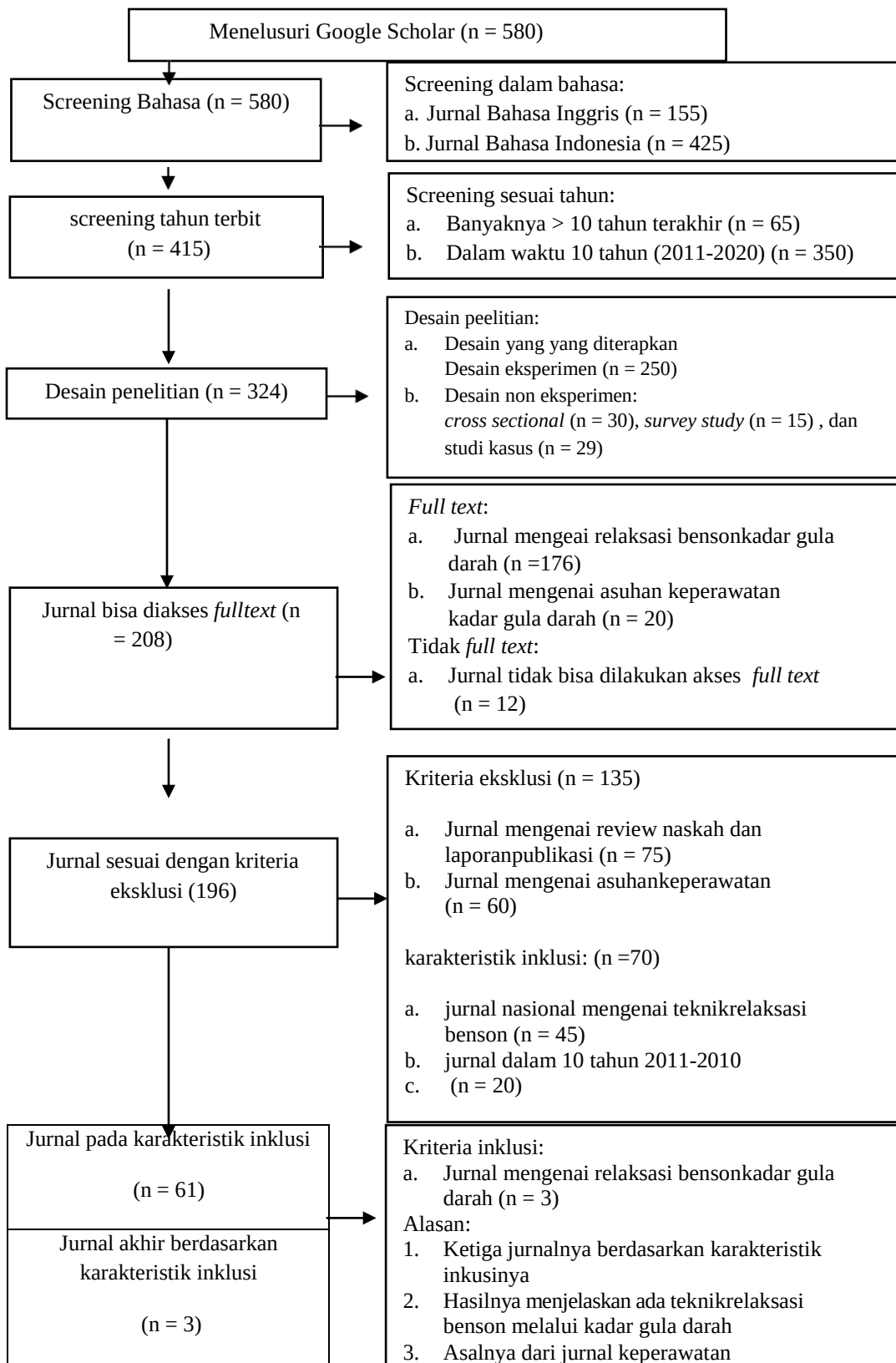
Analisis data diterapkan sesudah datanya melalui tahap penyaringan ekstraksi data. Analisis dilakukan melalui penggabungan seluruh data yang memberikan pemenuhan syarat inklusi dengan teknik kualitatif, kuantitatif, ataupun semuanya. Peneliti menerapkan analisis jurnal, setelah itu melakukan koding isi jurnal serta mereview dengan kriteria mobilisasi dini dan peristaltik usus untuk mencari perbedaan dan persamaannya. Ringkasan jurnalnya dilakukan analisa dengan PICO pada isi tujuannya serta hasil penelitian untuk melihat cara implementasi relaksasi benson dalam menurunkan kadar gula darah. Hasil dari analisisnya hendak dilakukan pembahasan dalam menarik kesimpulan.

Literatur reveiw ini dilakukan sintesis dengan metode naratif melalui pengelompokan data yang diekstrak serupa menurut hasil terukur sebagai jawaban tujuan penelitian. Kami mengumpulkan jurnal penelitian sesuai kriteria inklusi kami serta menyiapkan abstrak jurnal yang mencantumkan nama peneliti, judul penelitian, tahun publikasi, ringkasan dan metode serta hasilnya.

HASIL

Literature review berjudul “Penerapan teknik relaksasi benson terhadap kadar gula darah” sudah dilakukan di bulan Maret hingga Juni 2021. Peneliti hendak memberikan penjelasan hasil pecarian dari *Google Scoolar*, menelusuri *literature review* dengan skringing berdasarkan karakteristik eklusi dan inklusi dalam diagram PRISMA dalam tahap sistematik review.

Langkah-langkah penelusuran jurnal dengan diagram PRISMA



Gambar 1.1 Diagram PRISMA

Hasil mencari literature hendak dianalisa serta ditetapkan dengan:

Table 1.1 : Sistematik Review 2011-2020

Sumber Bahasa	Tahun	Database	N	Jenis studi penelitian			
				Scrinig	Desain penelitian		
					Cross sectional	Quasi Eksperimen	Pre Eksperimen
Bahasa Indonesia	2011	Google Scholar	3	3	0	2	1
	2012		4				
	2013		47				
	2014		17				
	2015		34				
	2016		55				
	2017		66				
	2018		70				
	2019		22				
	2020		32				

Sumber : Data Google Sholar

PEMBAHASAN

Pembahasan di bawah sama

Dengan pembahasan seperti umumnya, tetapi dalam literature review pembahasan berfokus terhadap kajian yang telah ditulis dalam bab II melalui penambahan pada sumber pendukungnya. Dalam bagian pembahasannya, peneliti menulis dan melakukan pengumpulan seluruh temuan yang sudah diterapkan pada hasil dan menghubungkan pada rumusan permasalahan hipotesisnya. Bab ini dapat diterapkan melalui perbandingan temuan dengan yang lainnya, menjelaskan apa hasilnya bisa berlawanan atau memperkuat ataupun sama sekali tidak sama pada temuan lainnya (baru).

1. Populasi dari jurnal yang diterapkan

Ratnawati, dkk, (2018), populasinya pada relaksasi benson dimodifikasi efektif melakukan kontrol gula darah oleh lansia pada DM sesudah dan sebelum melakukan terapinya dalam wilayah kerja Puskesmas Limo Depok. Kriteria populasinya yaitu lansia dengan usia ≥ 50 tahun, lansia penderita DM tipe 2 ≥ 6 bulan, telah menerapkan keperawata DM tipe 2 dari buku pantauan kesehatan, bisa melakukan komunikasi baik melalui Bahasa Indonesia, memiliki tempat tinggal di daerah kerja Puskesmas Limo

dengan keluarganya, siap dijadikan responden serta datang dalam *informed consent*. Pemilihan sampelnya yakni melalui *Purposive sampling* lalu dibagi dalam kelompok intervensi ada 36 serta kontrol ada 36.

Juwita, dkk (2016), populasi penelitiannya yakni seluruh lansia yang menderita DM dalam Posyandu Lansia Matahari Surabaya. Kriteria populasinya yakni lansia DM kadar gula darah acak ≥ 200 mg/dl, umur terkecil 55 tahun. Pemilihan sampelnya melalui *Purposive sampling* yang selanjutnya dibagi pada kelompok intervensinya ada 19 serta kontrolnya ada 19 responden.

Sri Mulia Sari (2020), populasi penelitiannya pada Puskesmas Palembang. Sampel dipilih melalui *Purposive sampling* serta banyaknya sampel ada 16 responden

Sesuai dengan ke-3 temuan tersebut bisa diambil kesimpulannya, populasi yang diterapkan telah disesuaikan yakni lansia penderita DM, tetapi pemilihan sampelnya tidak sama. Populasi oleh Ratnawati, dkk (2018) menggunakan lansia sebanyak 72 lansia. Juwita, dkk (2016) populasinya ada 38 lansia memiliki DM. Sri Mulia Sari (2020) populasinya ada

16 orang. Banyaknya sampel sesuai penyampaian Mahmud (2011), menjelaskan mengenai banyaknya sampel penelitiannya, yakni ukuran terkecil bisa didapatkan sesuai dengan metode eksperimental yakni paling kecil harus 15 subjek.

2. Intervensi dari jurnal yang diterapkan

Ratnawati, dkk (2018), menerapkan teknik *Quasy experiment* melalui susunan *Pre Test Post Test* dimana untuk kelompok kontrolnya mendapatkan pengetahuan kesehatan dalam waktu 45 menit, dan untuk intervensi diberikan intervensi dengan relaksasi benson termodifikasi selama 45 menit dan frekuensinya 3x seminggu.

Prosesnya diterapkan melalui pencagaan privasi dan membentuk lingkungan privat yang nyaman dan partisipannya menggunakan pakaian training yang longgar dan nyaman. Tekniknya menggabungkan meditasi, relaksasi pernapasan untuk relaksasi otot progresif yang ditingkatkan melalui musik. Mekanisme Relaksasi Benson menurunkan kadar gula darah adalah bahwa stres fisik dan psikologis bisa dikurangi, dan adrenalin, glukagon, kortisol, dan hormon tiroid dapat dikurangi.

Juwita dkk, (2016), menerapkan teknik *Quasy experiment* melalui perancangan *Pre Test Post Test*. Temuan diterapkan 9 hari tanggal 14-22 April 2016. Dimana terapinya menerapkan SOP sesuai dengan benson. Terapi benson diterapkan 20 menit serta memiliki frekuensi 1 minggu. Variable terikatnya yakni kadar gula darah acak melalui pengukuran alat glukotest. Tempat dan waktu pengukurannya ada di jalan Dinoyo Tangsi III RW II Kelurahan Kaputeran, Kecamatan Tegalsari, Surabaya dalam tanggal 14 April–22 April 2016, dimana berawat dari aktivitas perijinan berdasarkan prosedur yang sudah ada.

Sari (2020), dengan *Pre-experiment* melalui perancangan *Pre Test Post Test*. Dalam tekniknya menurunkan kadar gula darah oleh pasien DM tipe 2 diterapkan 5 Agustus - 30 November 2019 di Puskesmas Palembang dserta pemilihan datanya di 2 September - 19 Oktober 2019. Data dikelola dengan mengecek, memberi kode, memproses, dan membersihkan serta output data. Selanjutnya data dianalisa dengan bivariat serta univariat dalam uji *t dependen* melalui interval kepercayaan 95%.

Asumsi ke-3 menjelaskan teknik relaksasi benson bisa diterapkan dalam penurunan kadar gula darah. Ada perbedaan dalam melakukan terapi ini dalam segi waktu serta lamanya dari Ratnawati, dkk (2018), menjalankan selama 45 menit melalui frekuensi 3x per minggunya, kemudian Juwita, dkk (2016), melakukannya dalam waktu 20 menit serta frekuensinya 1 minggu melalui pemeriksaan kadar gula darah acak memakai glukotest *easy touch*, dan Sri Mulia Sari (2020), mengecek kadar gula darah sesudah dan sebelum menerapkan relaksasi benson namun tidak melakukan pencantuman waktu penerapan dan lamanya pemberian teknik relaksasi benson. Segi penerapan dalam teuan Ratnawati (2018), Menjaga privasi serta membentuk lingkungan yang tenang dan pribadi, peserta mengenakan pakaian olahraga yang baik untuk melakukan Teknik Relaksasi Benson. Teknik Relaksasi Benson menggabungkan meditasi, relaksasi otot progresif dan relaksasi pernapasan dalam, serta peningkatan musik. Juwita (2016), terapi relaksasi benson bisa menerapkan SOP dari benson, dan dalam temuan menurut peneliti Sri Mulia Sari (2020),

tidak memberikan penjelasan bagaimana menerapkan relaksasi benson secara mandiri.

Penerapan dalam relaksasi benson pada pendapat Solehati (2015), yakni menciptakan keadaan yang tenang, memberika penghindaran pada kebisingan, dan membentuk posisi tubuh dengan nyaman. Tarik napas dalam-dalam dengan hidung dan hitung sampai tiga sambil menutup mulut. Muslim menemukan inspirasi saat membaca frase yang berkaitan dengan iman mereka, seperti membaca Istigfar. Teknik ini dilakukan 5-7 kali.

3. Perbandingan (*comparation*)

a. Populasi (*population*)

Sampelnya dari Ratnawati, dkk (2018), ada 72 orang tim intervensi, Juwita, dk (2016), ada 38 orang tim intervensi, Sri Mulia Sari (2020), ada 16 orang tim intervensi. Terlihat sesuai banyaknya sampel Ratnawati, (2018) dan Juwita (2016), memberikan pemenuhan pada sampel representatif dikarenakan memiliki jumlah responden 30 lebih.

b. Intervensi (*intervention*)

Ratnawati, dkk (2018), Selama fase implementasi, kelas kontrol akan menerima sesi pembelajaran kesehatan dalam 5 menit dan intervensi menerima terapi relaksasi Benson yang dimodifikasi.

diterapkan selama 45 menit melalui frekuensi dosinya 3 kali per minggu Proses ini menjaga privasi dan menciptakan lingkungan yang tenang dan pribadi dan dilakukan dengan peserta yang mengenakan pakaian latihan yang longgar dan nyaman. Relaksasi Benson Teknik menggabungkan meditasi, relaksasi melalui pernapasan dalam serta relaksasi otot progresif ditingkatkan melalui musik.

Mekanisme relaksasi Benson menurunkan kadar gula darah adalah adrenalin, kortisol, glukagon, dan hormon tiroid dapat dikurangi dengan mengurangi stres fisik dan psikologis. mengecek darah dengan glukotest *easy touch*. Juwita dkk, (2016), menerapkan SOP sesuai dengan aturan benson. Terapi benson diterapkan 20 menit dalam waktu 1 minggu serta memeriksa kadar gula darah acak melalui *easy touch*.

Sari (2020), temuan tekniknya untuk menurunkan kadar gula darah penderita DM tipe 2 diterapkantanggal 5 agustus - 30 November 2019 di Puskesmas Palembang. Kemudian datanya diambil tanggal 2 September - 19 oktober 2019. Data diolah dengan mengecek, memberika kode, memproses, membersihkan data serta output.

Analisis data menggunakan univariat serta bivariat pada uji t dependen melalui interval kepercayaannya 95%. Sebelum melakukan hipotesis harus menguji normalitas dengan uji normalitas melalui uji *shapiro wilk* lalu uji *Wilcoxon test*. Sesuai dengan intervensinya Ratnawati, dkk (2018) dan Juwita, dkk (2016) dengan SOP ini serta penjelasan rinci waktu penerapannya. Sari (2020) tidak menjelaskan cara penerapan terapi serta tidak menjelaskan pada waktu pelaksanaannya.

c. Hasil (*outcome*)

Dalam temuan Ratnawati, dkk (2018), menghasilkan mayoritas respondennya berusia 50 - 69,9 ada 52 orang (72,2%). Responden terbanyak memiliki jenis kelamin perempuan ada 43 orang (59,7 %), serta mayoritasnya memiliki pendidikan tamat SD ada 32 orang (44,4%), ada penderita memiliki BB 60-69,9 yaitu 26 pasien (36,1%), serta terlama penderita DM > 6

bulan ada 50 responden (69,4 %). Juwita, dkk (2016), data pre serta post kemudian melakukan pengujian paired t-test serta menghasilkan $p = 0.001$ dalam kelompok perlakuan serta $p = 0.005$ dalam kelas kontrol. Mean nilai kadar gula darah daripada kelompok perlakuan serta kelas kontrol, memberikan hasil $p = 0.005$ dilakukan pengujian independen t-test.

Sari (2020), hasilnya dalam univariat kadarnya sebelum serta setelah relaksasi benson mendapatkan median kadar gula darah sebelum memperoleh relaksasi benson ada 276,50. Nilai minimumnya ada 212 dan maksimumnya 498, dan sesudah memberikan relaksasi benson median kadar GDS ada 151, 50. Nilai minimum dalam kadar GDS ada 110 serta maksimum 377.

Asumsi berdasarkan ke-3 jurnalnya memiliki perbedaan saat sebelum melakukan relaksasi bensi dan setelah melakukannya. Ini dikuatkan dari Smletzer, dkk (2008) Teknik relaksasi Benson digunakan untuk menekan pelepasan hormon memberikan peningkatan kadar gula darah.

Menekankan pelepasan hormon ini, yaitu epinefrin, kortisol, glukagon, hormon adrenokortiko tropik (ACTH), kortikosteroid, dan tiroid, penurunan kadar gula darah.

Hasilnya sesuai 3 jurnal dari Ratnawati, dkk (2018), menjelaskan jika memiliki pembeda berubahnya kadar gula darah secara signifikan dalam kelas intervensi mendapatkan relaksasi benson termodifikasi serta kelas kontrol mendapatkan pendidikan kesehatan ($p < 0,05$). Efektifitas ini dalam kontrol kadar gula darah oleh lansia penderita DM ($p < 0,05$).

Juwita, dkk (2016), menjelaskan hasilnya dalam tim kontrol yakni $p = 0,005$ dan tim perlakuan $p = 0,001$. Tekniknya bisa memberikan penurunan kadar gula darah oleh lansia penderita DM.

Sri Mulia Sari (2020), menjelaskan rata-rata GDS sebelum pemberian relaksasi dan nilai maksimum 498 mg/dl serta nilai minimum 212 mg/dl. Rerata kadar GDS setelah terapi benson dan nilai maksimum 377 mg/dl serta minimum 110 mg/dl. Memiliki pengaruh

relaksasi benson untuk menurunkan kadar gula darah serta menghasilkan $p\text{ value} = 0,001 (< 0,05)$.

Asumsinya bisa terlihat, kadar gula darah sesudah mendapatkan teknik relaksasi benson bisa dikontrol, ini mendapatkan penguat dari teori (Purwanto 2006, dalam Sukarmin & Himawan, 2015), relaksasi benson memerlukan upaya keyakinan penderita, dan bisa membentuk lingkungan internal agar bisa memberikan bantuan penderita mewujudkan keadaan kesehatan kesejahteraan maksimal. Ini mendapatkan penguat dalam teorinya Widiyanto (2010), hasilnya proses pengaturan dan pengelompokan yang baik terkait informasi pada aktivitas sesuai dengan fakta dalam usaha pikiran peneliti untuk analisa dan pengelolaan topik atau objek penelitian dengan objektif dan sistematis untuk menyelesaikan masalah.

SIMPULAN

Dari hasil review jurnal penelitian yang sudah diamati memiliki perbedaan *intervention, population, outcome dan comparation*, bisa kesimpulannya bahwa teknik relaksasi benson efektif memberikan penurunan kadar gula darah oleh

lansia baik pria atau wanita penderita DM serta bisa melakukan dalam seluruh strata sosial pada tingkatan perekonomian rendah atauoun tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih untuk Direktur dan Ketua Yayasan Akper Karya Bhakti Nusantara serta Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat yang mendukung secara moril dan materiil untuk menyelesaikan publikasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association (ADA), 2015. Diagnosis and classification of diabetes mellitus. *American Diabetes Care*, 38 (8-16).
- Brunner., dan Suddart. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Volume 2*. Jakarata: EGC.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. 2007. *Research Methods in Education (6th ed.)*. London, New: Routledge Falmer
- Conrad., dan Roth. 2010. *Muscle Relaxation For Anxiety Disorder: It work but how? The journal of anxiety disorder*. 243-264. (<http://www.laboratosilesia.com>, diakses tanggal 14 Juni 2020).
- Dalimartha, 2008. *Care your self Hipertention*. Jakarta: Penebar Plus.
- Damayanti, Santi 2015. *Diabetes Melitus dan Penatalaksanaan Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dorland, Newman. 2010. *Kamus Kedokteran Dorland edisi 31*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Fox., dan Kilvert. 2010. *Bersahabat dengan Diabetes Tipe 2*. Depok: Penebar Plus.
- Juwita, 2013. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Kadar Gula Darah pada Lansia dengan Diabetes. *Jurnal Ners LENTERA*. 4(1).
- Karokaro Tati Murti, 2019. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF)*. 1(2).
- Kushariyadi. 2011. *Asuhan Keperawatan Pada Klien Lanjut Usia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lestari. 2013. Gambaran Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Mahasiswa Angkaa 2011 Fakultas Kedokteran Universitas SAM Ratulangi Dengan Indeks Masa Tubuh 18,5-22,9 kg/m². *Jurnal e-Biomedik*. 01: 991-996.
- Mahmud, 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam, 2015. *Manajemen Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter dan Perry. 2010. *Fundamental Keperawatan edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ratnawati, Diah. 2018. Terapi Relaksasi Benson Termomodifikasi Efektif mengontrol Gula Darah pada Lansia

dengan Diabetes Melitus. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 14(2).

Restyana. 2015. Diabetes Meitus Tipe 2. Artikel. Medical Faculty. Lampung University.

Riset Kesehatan Daerah (Riskesdas). 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/hasil%20Riskesdas%202018.pdf - Diakses Agustus July 2020.

Rosdahl., dan Kowalski. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Dasar. Edisi 10*. Jakarta: EGC.

Haryono, Rudi. 2013. *Keperawatan Medikal Bedah (sistem perkemihan) Edisi 1*. Yogyakarta: Rapha Publishing.

Solehati., dan Kosasih. 2015. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Meternitas*. Bandung: Refika Aditama.

Sari Mulia Sri. 2020. *Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2*. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*. 12(1).

Sukarmin., dan Himawan. 2015. Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Daerah Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. 6 (3): 86-93.

Ulum, Ihyaul. 2015. *Intellectual Capital Konsep dan Kajian Empiris*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Widiyanto, Joko. 2010. *SPSS for Windows Untuk Analisa Data Statistik dan Penelitian*. Surakarta: BP-FKIP UMS

Widyastuti, 2011. *Pengaruh Penambahan Natrium Florida (NaF) Terhadap*

Kadar Gula Darah yang Segera Diperiksa dan Ditunda 36 jam [KTI]. Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang.