

ABSTRAK

Kadar gula darah adalah sumber energi paling terpenting bagi tubuh dalam setiap individu. Gula darah yaitu kondisi yang mengarahkan seberapa gula darah yang ada pada darah. Diabetes melitus (DM) yaitu terdapat sekelompok mengalami metabolisme yang dikenali dengan gula darah tinggi (hiperglikemia) hal ini disebabkan terganggunya sekresi insulin, tugas insulin serta kombinasi dari keduanya. Relaksasi pada benson menjadi evolusi dari metode relaksasi yang mendalam sehingga dapat memanfaatkan faktor terjadinya kepercayaan pada pasien, hal ini disarankan untuk dilakukan apa bila menciptakan lingkungan yang tenang sehingga membantu pasien untuk memperoleh tingkat kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Tujuan penelitian adalah Untuk mengetahui hubungan dalam teknik relaksasi benson terhadap kadar gula darah pada pasien yang sedang sakit DM tipe 2. Metode penelitian menggunakan menggunakan metode Quasy experiment menggunakan desain pre test-post test design. Populasi digunakan pada penelitian ini yaitu seluruh pasien yang mengalami penyakit gula darah yang tinggi pada DM tipe 2 di puskesmas Darussalam dari bulan Juni-Desember 2022 dengan jumlah 56 responden. Penarikan sampel yang kami gunakan yaitu sampel random untuk menentukan banyak sampel yang akan diambil. Hasil penelitian Karakteristik pada penderita DM tipe 2 mayoritas pada jenis kelamin laki-laki, usia >66, pendidikan terakhir SMP dan status pekerjaan tidak bekerja. Kadar gula darah yang penderita DM terdapat tipe 2 sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan relaksasi benson terhadap perbedaan. Ada hubungan teknik relaksasi benson terhadap gula darah pada penderita DM tipe 2.

Kata Kunci : Diabetes Melitus Tipe 2, Kadar Gula Darah, Teknik relaksasi benson

ABSTRACT

Blood sugar levels are the most important source of energy for the body in every individual. Blood sugar is a condition that determines how much blood sugar is in the blood. Diabetes mellitus (DM), namely there is a group that has a metabolism known as high blood sugar (hyperglycemia) this is due to disruption of insulin secretion, insulin action and a combination of the two. Benson's relaxation became the evolution of a deep relaxation method so that it can take advantage of the factor of trust in the patient. The aim of the study was to determine the relationship between the Benson relaxation technique and blood sugar levels in patients with type 2 DM. The research method used the Quasy experiment method using a pre-test-post-test design. The population used in this study were all patients who experienced high blood sugar in type 2 DM at the Darussalam Health Center from June to December 2022 with a total of 56 respondents. The sampling we use is a random sample to determine the number of samples to be taken. The results of the study show that the majority of type 2 DM sufferers are male, age > 66, last junior high school education and employment status is not working. Blood sugar levels in DM sufferers have type 2 before and after Benson relaxation is done to the difference. There is a relationship benson relaxation technique on blood sugar in type 2 DM patients.

Keyword : Type 2 Diabetes Mellitus, Sugar level, Benson relaxation technique