

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes Melitus Tipe 2 merupakan penyakit kronis yang tidak hanya menimbulkan permasalahan fisiologis, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis, khususnya kecemasan dan nyeri. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan kualitas hidup serta kemampuan adaptasi pasien terhadap penyakit. Pendekatan keperawatan holistik diperlukan guna mendukung pengelolaan diabetes secara komprehensif, salah satunya melalui intervensi nonfarmakologis berupa terapi relaksasi Benson. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kepatuhan pelaksanaan terapi relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan dan nyeri pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Royal Prima Medan. **Metode Penelitian:** Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 40 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan Zung Self Anxiety Rating Scale (ZSAS), sedangkan tingkat nyeri diukur menggunakan Numerical Rating Scale (NRS). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik yang sesuai. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan berat hingga sangat berat serta nyeri pada kategori sedang. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kepatuhan terapi relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan ($p = 0,026$) dan tingkat nyeri ($p = 0,000$) pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Kepatuhan pelaksanaan terapi berkaitan dengan tingkat kecemasan dan nyeri yang lebih ringan. Terapi relaksasi Benson terbukti berpotensi menjadi intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan efektif dalam mendukung pengelolaan kecemasan dan nyeri pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Penerapan terapi ini diharapkan dapat memperkuat praktik keperawatan holistik serta meningkatkan kualitas asuhan keperawatan.

Kata kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, Relaksasi Benson, Kecemasan, Nyeri.

ABSTRACT

Background: Type 2 Diabetes Mellitus is a chronic disease that not only causes physiological problems but also affects psychological aspects, particularly anxiety and pain. These conditions may reduce quality of life and patients' ability to adapt to long-term illness. A holistic nursing approach is therefore required to support comprehensive diabetes management, including non-pharmacological interventions such as Benson relaxation therapy. **Objective:** This study aimed to determine the relationship between adherence to Benson relaxation therapy and levels of anxiety and pain among patients with Type 2 Diabetes Mellitus at Royal Prima General Hospital, Medan. **Methods:** A quantitative study with a cross-sectional design was conducted. A total of 40 respondents were selected using purposive sampling. Anxiety levels were measured using the Zung Self Anxiety Rating Scale (ZSAS), while pain intensity was assessed using the Numerical Rating Scale (NRS). Data analysis was performed using univariate and bivariate statistical tests. **Results:** The results showed that most respondents experienced severe to very severe anxiety and moderate pain levels. Bivariate analysis demonstrated a statistically significant relationship between adherence to Benson relaxation therapy and anxiety levels ($p = 0.026$), as well as pain levels ($p = 0.000$). Better adherence to the therapy was associated with lower levels of anxiety and pain. Benson relaxation therapy has the potential to be a safe, simple, and effective non-pharmacological nursing intervention to support the management of anxiety and pain in patients with Type 2 Diabetes Mellitus. Implementation of this therapy may strengthen holistic nursing practice and improve the quality of nursing care.

Keywords: Type 2 Diabetes Mellitus, Benson Relaxation Therapy, Anxiety, Pain.