



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KADAR GULA  
DARAH PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELITUS DI KAYEN  
WEDOMARTANI RW 41 NGEMPLAK SLEMAN  
YOGYAKARTA 2025**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan**

**WAYAN SUWARME**

**2102057**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN SEKOLAH  
TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA TAHUN 2025**

NASKAH PUBLIKASI

PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KADAR GULA  
DARAH PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELITUS DI KAYEN  
WEDOMARTANI RW 41 NGEMPLAK SLEMAN  
YOGYAKARTA 2025

Disusun Oleh:

WAYAN SUWARME

2102057

Telah melalui Sidang Skripsi Pada 20 Maret 2025

Ketua Pengaji

Ch.Hatri Siarini,  
S.Kep.Ns., M.Kep.,  
Sp.Kep.MB., Ph.D., NS.

Pengaji I

Mei Rianita Sinaga,  
S.Kep.,Ns.,M.Kep.

Pengaji II

Enik Listiyaningsih,  
SKM, MPH.

Mengetahui,

Ketua Prodi Sarjana Keperawatan



Indah Prawesu, Ns., Kep., Ns., M.Kep.

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KADAR GULA  
DARAH PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELITUS DI KAYEN  
WEDOMARTANI RW 41 NGEMPLAK SLEMAN  
YOGYAKARTA 2025**

Wayan Suwarme<sup>1</sup>, Enik Listiyaningsih<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

**Latar Bekakang:** Hasil studi awal yang peneliti lakukan di Kayen Wedomartani RW 41 didapatkan lansia yang memiliki penyakit diabetes melitus ada 30 lansia. Kegiatan yang dilakukan di Kayen wedomartani RW 41 ngemplak sleman biasanya hanya pemeriksaan GDS dan penyuluhan setiap satu bulan sekali. Diabetes Melitus adalah suatu penyakit kronis dimana organ di dalam tubuh yaitu pankreas tidak bisa memproduksi cukup insulin atau ketika tubuh tidak efektif.Teknik Relaksasi Benson merupakan terapi komplementer dan modalitas unggulan yang dapat menurunkan kadar glukosa darah pasien diabetes dengan menekan pengeluaran hormon-hormon yang dapat meningkatkan kadar glukosa darah.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kadar gula darah pada lansia dengan diabetes melitus di Kayen Wedomartani RW 41 Ngemplak Sleman Yogyakarta.**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *quasy eksperimental*. Populasinya 30 lansia dan sampel diambil menggunakan *purposive sampling*. Analisis bivariate menggunakan Uji *Wilcoxon signed Rank Test* sebagai uji alternatif. **Hasil:** Hasil uji statistic dengan Wilcoxon signed rank test didapatkan nilai Z -1.732 dan nilai p= 0.0083 <, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima. **Kesimpulan:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksi benson terhadap kadar gula darah pada lansia dengan diabetes mellitus.

**Kata kunci:** Terapi Relaksasi Benson – Kadar Gula Darah – Diabetes Melitus

<sup>1</sup>Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

**THE EFFECT OF BENSON RELAXATION THERAPY ON SUGAR LEVELS  
IN ELDERLY PEOPLE WITH DIABETES MILLETUS IN KAYEN  
WEDOMARTANI RW 41 NGEMPLAK SLEMAN**

**YOYAKARTA YEAR 2025**

*Wayan Suwarme<sup>1</sup>, Enik Listiyaningsih<sup>2</sup>*

**ABSTRACT**

**Background:** The results of the initial study conducted by researchers in Kayen Wedomartani RW 41 found that there were 30 elderly people with diabetes mellitus. Activities carried out in Kayen Wedomartani RW 41 Ngemplak Sleman are usually only GDS examinations and counseling once a month. Diabetes Mellitus is a chronic disease where an organ in the body, namely the pancreas, cannot produce enough complementary therapy and a leading modality that can lower blood glucose levels in diabetes patients by suppressing the release of hormones that can increase blood glucose levels.**Objective:** To determine the effect of Benson relaxation therapy on blood sugar levels in elderly with diabetes mellitus in Kayen Wedomartani RW 41 Ngemplak Sleman Yogyakarta.**Methodology:** This study used a quasi-experimental design. The population was 30 elderly people and samples were taken using purposive sampling. Bivariate analysis used the Wilcoxon signed Rank Test as an alternative test. **Results:** The results of the statistical test with the Wilcoxon signed rank test obtained a Z value of -1.732 and a p value = 0.0083 <, so it can be concluded that H0 is rejected and Ha is accepted. **Conclusion:** The results of the study indicate that there is an effect of Benson relaxation therapy on blood sugar levels in the elderly with diabetes mellitus.

**Keywords:** Benson Relaxation Therapy - Blood Sugar Levels - Diabetes Mellitus

<sup>1</sup>Student of Bachelor of Nursing, Bethesda Institute for Health Sciences

<sup>2</sup>Leacturer at Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences.

## PENDAHULUAN

(Lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia akan mengalami penuaan, proses penuaan adalah hal yang wajar bagi manusia. Semakin bertambahnya usia semakin berkurangnya fungsi-fungsi biologis, psikologis dan social Peningkatan jumlah populasi lansia saat ini menjadi isu penting di dunia. Data Kemenkes pada 2016 presentase lansia di Indonesia telah mencapai 9,03%. Penduduk lansia jumlahnya di prediksi pada tahun 2020 mencapai 27,08 juta, sedangkan pada tahun 2025 terdapat 33,69 juta, tahun 2030 ada 40,95 juta dan tahun 2035 mencapai hingga 49,19 juta. Semakin tingginya angka lansia menunjukan bahwa semakin tingginya masalah kesehatan yang terjadi karena proses alamiah penuaan. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2013) Diabetes Melitus adalah suatu penyakit kronis dimana organ di dalam tubuh yaitu pankreas tidak bisa memproduksi cukup insulin atau ketika tubuh tidak efektif (Niswaty, 2020). Diabetes Melitus merupakan salah satu jenis penyakit gangguan metabolisme yang bersifat kronis dengan memiliki karakteristik hiperglikemia. prevalensi diabetes melitus di Indonesia menepati urutan ke tiga pada daerah Asia Tenggara dengan prevalensi sebesar 11,3% .

Teknik Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh klien, dan akan menghambat aktifitas saraf simpatik yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Hasil studi awal yang peneliti lakukan di Kayen Wedomartani RW 41 didapatkan lansia yang memiliki penyakit diabetes melitus ada 30 lansia, biasanya lansia disana diperiksa kadar gula darahnya setiap sebulan sekali oleh dosen STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Pada lansia yang memiliki penyakit DM hanya mengkonsumsi obat. Kegiatan yang dilakukan di Kayen wedomartani RW 41 ngemplak sleman biasanya hanya pemeriksaan GDS dan penyuluhan setiap satu bulan sekali. Menurut ketua RW 41 Kayen Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta lansia yang memiliki Riwayat DM tidak pernah diberikan terapi relaksasi benson dan senam diabetes.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *quasy eksperimental*. Menggunakan rancangan *without control*, dengan *pre test dan post test*. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kadar gula darah pada lansia dengan diabetes Di Kayen Wedomartani RW 41 Ngemplak Sleman Yogyakarta Tahun 2025.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

#### 1. Karakteristik Responden

Tabel 6. Diatribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nama, Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
1	Usia		
	60-66 tahun	19	63.3
	67-73 tahun	6	20.0
	74-80 tahun	5	16.7
	Total	30	100
2	Jenis Kelamin		
	Perempuan	25	83.3
	Laki-laki	5	20.0
	Total	30	100
3	Tingkat pendidikan		
	SD	17	56.7
	SMP	3	10,0
	SMA	8	26.7
	Perguruan Tinggi	2	6.7
	Total	30	100

Sumber : Data Primer Terolah 2025

Tabel 7. Hasil Kadar Gula Darah Sewaktu Sebelum di berikan  
Intervensi Terapi Relaksasi Benson

No	Kategori kadar	GDS	%
		GDS	
1	Rendah	0	0
2	Normal	26	90.0
3	Tinggi	4	10.0
	Total	30	100.0

Sumber : Data Primer Terolah 2025

Tabel 8.Hasil Kadar Gula Darah Sewaktu Setelah di berikan  
Intervensi Terapi Relaksasi Benson

No	Kategori kadar GDS	GDS	%
1	Rendah	0	0
2	Normal	30	100.0
3	Tinggi	0	0
	Total	30	100.0

Sumber: Data Primer Terolah 2025

## 2. Analisa Bivariat

### a. Uji normalitas

Tabel 9.Hasil Uji Normalitas sebelum dan sesudah diberikan Terapi  
Relaksasi Benson

*Shapiro-wilk*

Terapi Benson		Total	p-value	$\alpha$	Z
Kadar Gula Darah	Pretest	Postest			
100-200 mg/dL	22	5	27	0,000	0,05
>200	3	0	3		
Total	25	5	30		

Sumber: Data Primer Terolah 2025

Tabel 10 .Hasil Uji *Wilcoxon Rank Test* Kadar Gula Darah Sewaktu sebelum dan sesudah diberikan intervensi Terapi Relaksasi Benson

Terapi Benson			Total	p-value	$\alpha$	Z
Kadar Guala Darah	Pretest	posttest				
100-200 mg/dL	22	5	27	0,0083	0,05	-1732
>200	3	0	3			
Total	25	5	30			

Sumber : Data Primer Terolah 2025.

## B. Pembahasan

### 1. Analisis Univariat

#### a. Karakeristik Responden Berdasarkan Usia

Hasil analisis karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa usia rentang di umur 60-80 tahun. Lansia yang menderita DM seringkali juga mengalami penyakit lainnya, ketidakmampuan fisik, gangguan psikososial dan fungsi kognisi, proses penuaan menyebabkan berkurangnya kemampuan sel pankreas dalam memproduksi insulin. Pravelensi DM sebesar 15,8% dan semuannya didapatkan pada kelompok usia 60-70 tahun. Prevelensi DM tiga kali lebih besar pada wanita(Khairani, 2019). Diabetes milletus seringkali menyebabkan penderitanya menjadi rentan untuk mengalami penurunan kualitas hidup. Diabetes milletus terjadi karena timbulnya resistensi insulin pada usia lanjut yang disebabkan oleh empat faktor yaitu pertama adanya perubahan komposisi tubuh, komposisi tubuh berubah menjadi air 53%, sel soloid 12% lemak 30% sedangkan tulang dan mineral menurun 1% sehingga tiggal 5%. Faktor kedua adalah turunnya aktivitas fisik yang akan mengakibatkan penurunan jumlah reseptor insulin yang siap berikatan dengan insulin sehingga kecepatan translokasi GLUT-4 (glucosetransporter-4) juga menurun. Faktor kertiga adalah

perubahan pola makan pada usia lanjut yang disebabkan oleh berkurangnya gigi geligi sehingga presentase bahan makanan karbohidrat akan meningkat. Faktor keempat adalah perubahan neurohormonal, khususnya insulin like grow factor-1.(Juwita et al., 2019). Penelitian ini didukung oleh Rohayani, 2024) “Pengaruh Teknik relaksasi benson terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe II di RSUD Kabupaten Tanggerang” menyatakan bahwa frekuensi diabetes milletus tertinggi berada pada kelompok usia 60-70 tahun. Peneliti berasumsi bahwa pada usia >60 tahun cenderung mengalami peningkatan glukosa darah karena adanya gangguan metabolism glukosa. Peningkatan intilen\ransi glukosa pada usia >60 terjadi akibat dari berkurangnya kemampuan sel pankreas dalam memproduksi insulin. Proses penuaan dapat mempengaruhi terjadinya penurunan aktivitas mitokondria di sel-sel otot sebesar 45%.(Priyanto et al., 2019).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian berdasarkan jenis kelamin Pada tabel 6 menunjukan bahwa karakteristik jenis kelamin dari 30 responden sebagian besar jenis kelamin perempuan sebanyak 25 responden dengan presentase (83,3%), sedangkan sebagian kecil berjenis kelamin sebanyak 5 responden dengan presentase (20%). Hasil analisis menunjukan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada intervensi pemberia terapi relaksasi benson lebih banyak responden berjenis kelamin perempuan jika dibandingkan dengan responden laki-laki. Kejadian diabetes lebih tinggi pada wanita karena pada wanita terjadi penurunan hormone ekstrogen. Ekstrogen berfungsi untuk menjaga keseimbangan kadar gula darah dan meningkatkan penyimpanan lemak. Penurunan kadar hormon estrogen dapat menyebabkan peningkatan kadar *low density lipoprotein* (LDL), yang pada gilirannya akan meningkatkan risiko terjadinya ateroklorosis, hipertensi, penyakit jantung dan stroke(Rohayani, 2024). Teori tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Priyanto et al., 2019) tentang “Pengaruh Senam Kaki terhadap Sensitivitas Kaki dan Kadar Gula Darah Pada

Aggregat Lansia Diabetes Mellitus di Magelang” menyebutkan karakteristik sosiodemografi penduduk, penduduk, penderita diabetes milletus, sebagian besar adalah perempuan (62,6%), dan ada ada 126 orang yang menerima serta mengolah informasi sebelum mengubahnya menjadi perilaku yang baik atau buruk, yang pada akhirnya mempengaruhi kesehatan (MUJIADI, S. K., RACHMAH, S., KM, S., & Kes, 2022). Namun, penelitian ini tidak menemukan hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dan kejadian diabetes milletus. Penyakit diabetes mellitus dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, gaya hidup, obesitas dan aktifitas fisik. Berdasarkan kelompok umur, lebih dari separuh penderita berusia 45 tahun (65,9%). Faktor pemicu utama terjadinya diabetes milletus adalah gaya hidup yang tidak sehat dan berkurangnya aktifitas fisik. Perempuan memiliki risiko 1,4 kali lebih besar mengalami komplikasi diabetes milletus dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian (Antilarasati & Hartutik, 2019) mengenai “Penerapan relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah puskesmas sibela” menyebutkan bahwa perempuan lebih berisiko mengidap diabetes karena secara fisik wanita memiliki kecenderungan peningkatan indeks massa tubuh yang lebih besar, sindrom pramenstruasi, serta perubahan hormonal pasca-menopause yang mempengaruhi distribusi lemak tubuh, meningkatkan akumulasi lemak, sehingga wanita berisiko menderita diabetes mellitus tipe 2. Peneliti berasumsi bahwa penurunan kadar hormone estrogen pasca-menopause mempengaruhi sistem hormonal pada perempuan.

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Hasil analisis menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan pada intervensi terapi relaksasi benson terbanyak adalah SD. Penyakit diabetes mellitus lebih sering terjadi pada individu dengan tingkat pendidikan rendah, dan prevalensinya cenderung menurun seiring dengan peningkatan pendidikan (Widyasari, 2020). Tingkat pendidikan mempengaruhi kemampuan seseorang dalam memahami informasi dan memprosesnya sebelum diterapkan dalam perilaku yang baik atau buruk,

yang pada gilirannya mempengaruhi kesehatannya(Putri et al., 2019). Namun, dalam penelitian ini, tidak ditemukan hubungan signifikan antara tingkat pendidikan dengan kejadian diabetes mellitus. Penyakit diabetes dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti riwayat genetic, gaya hidup, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, dan stres(Noorratri, 2019). Penelitian ini didukung (Idayani,dkk 2020) tentang “Insiden dan Faktor Risiko Diabetes Melitus Pada Orang Dewasa di Kota Bogor” tingkat pendidikan diketahui memiliki hubungan dengan kejadian diabetes mellitus. Hal ini secara tidak langsung dapat menyebabkan obesitas dan syndrome metabolic akibat pola makan yang tidak terkendali, kurangnya olahraga, gangguan emosional, serta produksi hormon epinefrin dan kortisol yang saling berlawana. Hormon-hormon ini menghambat kerja insulin, yang pada gilirannya menyebabkan peningkatan kadar gula dalam darah. Peneliti berpendapat bahwa tingkat pendidikan juga mempengaruhi kejadian diabetes mellitus, yang timbul akibat pola hidup yang tidak terkontrol, yang berkontribusi pada obesitas dan sindrom metabolik.

## 2. Analisis Bivariat

### a. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Kadar Gula Darah

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon* menunjukkan bahwa p-value kadar gula darah sewaktu 0.0083 (p value < 0,05, maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima. Artinya ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kadar gula darah pada lansia dengan diabetes mellitus di Kaen Wedomartani RW 41 Ngemplak Sleman Yogyakarta Tahun 2025. Dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kadar gula darah pada lansia dengan diabetes mellitus dapat memberikan pengaruh untuk menurunkan kadar gula darah sewaktu pada lansia dengan diabetes mellitus.Terapi relaksasi benson dapat memberikan pengaruh menekan pengeluaran hormone yang meningkatkan kadar gula seperti epinefrin kortisol, glycogen adrenotropic hormone, kortikosteroid dan tiroid. Penurunan kadar gula darah melalui relaksasi dengan menekan pengeluaran epinefrin sehingga menghambat glikogen menjadi glukosa.

Menekan pengeluaran kortisol dan menghambat metabolisme glukosa, sehingga asam laktat dan pirufat tetap berada di hati dalam bentuk glikogen sebagai energy cadangan, selain itu lyrosis dan katabolisme karbohidrat dapat ditekan melalui manfaat senam diabetes dan terspi relaksasi benson(Sari, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa terapi relaksasi benson memberikan pengaruh terhadap penurunan kadar gula darah sewaktu orang diabetes mellitus dikarenakan saat berolahraga resistensi insulin berkurang, sebaliknya sensitivitas insulin meningkat, hal ini menyebabkan kebutuhan insulin pada orang diabtes mellitus akan berkurang. Respon ini hanya terjadi setiap kali berolahraga, tidak merupakan efek samping yang menetap atau berlangsung lama, dengan demikian olahraga harus dilakukan secara terus menerus dan teratur.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini meneliti tentang karakteristik usia lansia dari hasil uji statistik sebagian besar sebanyak 19 responden dengan presentase (63.3%), pada karakteristik jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 25 responden dengan presentase (83,3%), pada karakteristik tingkat pendidikan terakhir paling banyak SD sebanyak 17 responden dengan presentase (56,7%). Pada pemeriksaan GDS dan pemberian terapi relaksasi benson paling banyak masuk dalam kategori normal sebanyak 26 responden dengan presentase (90%), setelah dilakukan hasil uji beda dengan Wilcoxon Signed Rank Test, didapatkan nilai Z dengan hasil  $-1.732 < 0.0083$  maka Ho ditolak dan Ha diterima yang artinya ada pengaruh terapi relaksasi benson dengan diabetes miletus di Kayen Wedomartani RW 41 Ngemplak Sleman Yogyakarta.

Sesuai hasil, pembahasan dan penelitian ini dengan judul Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Lansia dengan Diabetes Miletus di Kayen Wedomartani RW 41 Ngemplak Sleman Yogyakarta Tahun 2025.

## B. Saran

Sebagai sumber data dasar atau referensi dalam penelitian lanjutan yang berkaitan dengan pengaruh terapi relaksasi benson pada lansia dengan diabetes miletus.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

1. Bapak Andre Rahmat Hidayat selaku ketua RW 41 di Kayen Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta.
2. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.,MB.Ph.D.NS Selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Koordinator Skripsi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
4. Ibu Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Ibu Enik Listyaningsih, SKM.,MFH selaku pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing memberikan dorongan, memberikan memotivasi dan memberikan masukan selama penyusunan yang selalu menjadi pendukung utama, selalu mendoakan, memberi motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Ch. Hatri Istiarini, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.MB.,P.Hd.,NS selaku ketua penguji.
7. Ibu Mei Rianita Sinaga, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku penguji satu.
8. Ibu Wayan Santri dan Bapak Ketut suwile selaku penyemangat dan donatur
9. Ns.Ketut Darmawan, S.Kep selaku penyemangat dan donatur

## **DAFTAR PUSTAKA**

BakhshBaloch, Q. (2020). *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MOJO SURABAYA*. 11(1), 92–105.

- Afrizalriza, C. (2018). *Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya*. 2(2).
- Antilarasati, D., & Hartutik, S. (2019). Penerapan Relaksasi Benson Klasik Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Sibela. *Public Health and Safety International Journal*, 3(02), 141–151.  
<https://doi.org/10.55642/phasij.v3i02.380>
- Apriliani, C. (2022). Pengaruh Metode Scramble Terhadap Kemampuan Membaca Permulaan Huruf Braille Pada Siswa Tunanetra Di Sdlb Slb Negeri a Pajajaran Kota Bandung Skripsi. *Skripsi*, 28–50.
- Asiva Noor Rachmayani. (2019). *Standar operasional prosedur teknik relaksasi benson*. 6.
- Dewi, N. M. I. M. (2020). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan Tahun 2022. *Poltekkes Denpasar Repository*, 1–13.
- Edyana, A. (2019). Kerangka Teori, Kerangka Konsep, Hipotesis, Dan Definisi Operasional. *Domain Afektif Depkes RI Cartono Dan Utari & Sundeen*, 2019, 1–12. <http://lib.uin.ac.id/file?file=digital/126446-TESIS0494 Ase N08f-Faktor yang-Metodologi.pdf>
- Heryana, A. (2020). Hipotesis Penelitian. *Eureka Pendidikan, June*, 1.  
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11440.17927>
- Idayani, S. (2020). INSIDEN DAN FAKTOR RISIKO DIABETES MELITUS PADA ORANG PENYAKIT TIDAK MENULAR ( Incident and Risk Factor of Diabetes Mellitus in Adults at Bogor . Prospective Cohort Study Risk Factors Non Comunicable Diseases ). *Sirait*, 151–160.
- Ii, B. A. B., & Teori, A. L. (2018). merupakan cabang dari olahraga yoga yang. 14–97.