



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

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

YOGYAKARTA 2025

WAYAN SUWARME

2102057

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN SEKOLAH

TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA TAHUN 2025

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

YOGYAKARTA 2025

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana
keperawatan**

WAYAN SUWARME

2102057

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

SEKOLAHTINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA TAHUN 2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Di Kayen Wedomartani RW 41 Ngemplak Sleman Yogyakarta 2024” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, Bukan merupakan tiruan atau duplkasi dari proposal manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Apabila dikemudian hari ditemukan bahwa skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenakan sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, Mei 2024



Wayan Suwarne

2102057

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

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

YOGYAKARTA 2025

**Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan di setujui untuk
dilaksanakan ujian skripsi**

Yogyakarta, 10 Maret 2025



Pembimbing: Enik Listyaningsih, SKM.,MPH

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji sidang pada

Tanggal 24 Maret 2025

Ketua Penguji

Ch. Hatri Istiarni, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.MB.,Ph.D.,NS (.....)

Penguji I

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

Penguji II

Enik Listyaningsih, SKM, MPH.

Mengesahkan
Ketua STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta



Nurfa Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep.,
Sp. Kep. MB., Ph.D. NS.

Mengetahui
Ketua Program Studi Sarjana
Keperawatan

Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep.

MOTTO

YOU CAN DO IT

Small steps today are big steps in the future

Lebih baik menyesal karena pernah gagal dari pada menyesal tidak pernah mencoba

Thanks mother, father, brother and sister for always being my motivation to achieve
this title
(penulis)

PERSEMBAHAN

Om Swastyastu

Puji syukur saya haturkan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa kerta Nugraha saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua Orangtuaku Tercinta, Bapak Ketut Suwile dan Ibu Wayan Santri, tiada kata yang pantas untuk menggambarkan rasa syukur dan terimakasih atas kerja keras mengasuh, mendidik serta membimbing saya sampai saat ini dan doa yang tiada henti dengan tulus dan penuh kasih sayang serta kesabaran.
2. Saudara/I ku Tercinta, Wayan Mandini, Made Rini, Komang Nita dan Ketut Darmawan, terimakasih atas doa dan dukungannya selama ini semoga kita semua menjadi anak yang dapat membanggakan untuk kedua orang tua.
3. Dosen Pembimbing dan Penguji ku, Ibu Enik Listyaningsih,SKM,MPH, Ibu Ch. Hatri Istiarini, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.MB.,Ph.D,NS, Ibu Mei Rianita Sinaga, S.Kep.,Ns.,M.Kep yang telah meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan dan saran serta masukan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Asisten Peneliti, Audryan Putra Santoso terimakasih telah membantu dalam proses pengambilan data penelitian ini.
5. Teman teman seperjuangan ku, tanpa semangat dukungan dan bantuan kalian semua tidak mungkin saya sampai disini, terimakasih untuk canda tawa tangis dan perjuangan yang kita lewati bersama dan terimakasih untuk kenangan manis yang telah terukir selama ini.

ABSTRAK

Wayan Suwarne: “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah Pada Lansia dengan Diabetes Melitus Di Kayen Wedomartani RW 41 Ngemplak Sleman Yogyakarta 2025”

Latar Belakang: 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 H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksi benson terhadap kadar gula darah pada lansia dengan diabetes mellitus.

Saran: Diharapkan ketua RW 41 di Kayen Wedomartani perlu melakukan pemeriksaan gula darah pada lansia dalam satu bulan sekali.

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

ABSTRACT

Wayan Suwarne: *“The Effect of Benson Relaxation Therapy on Blood Sugar Levels in Elderly with Diabetes Mellitus in Kayen Wedomartani RW 41 Ngemplak Sleman Yogyakarta 2025”*

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 insulin or when the body is ineffective. The Benson Relaxation Technique is a 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 H_0 is rejected and H_a 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.

Suggestion: It is hoped that the head of RW 41 in Kayen Wedomartani needs to check blood sugar levels in the elderly once a month.

: Benson Relaxation Therapy - Blood Sugar Levels - Diabetes Mellitus

PRAKATA

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Hyang Widhi Wasa atas segala kasih danberkat-Nya Segala hormat kemuliaan yang tak terhingga diberikan oleh Hyang Widhi Wasa yang telah memberikan berkat, anugerah, dan penguatan yang luar biasa selama menjalani proses pembuatan peneliti ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah Pada Lansia dengan Diabetes Melitus Di Kayen Wedomartani RW 41 Ngemplak Sleman Yogyakarta 2025”

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat tugas akhir, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

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,.MPH 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

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan untuk itu, peneliti menerima kritikan dan saran yang membangun demi perbaikan kedepannya, Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat untuk semua pihak yang membacanya.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	v
PRAKATA	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SKEMA	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	11
A. Landasan Teori	11
B. Kerangka Teori	42
C. Kerangka konsep	43
D. Hipotesis penelitian	44
E. Asumsi Penelitian	44
F. Variabel Penelitian	45
1. Definisi konseptual	45

2. Definisi Operasional.....	46
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Desain Penelitian	48
B. Waktu dan Tempat penelitian.....	49
C. Populasi dan Sampel.....	49
1. Populasi	49
2. Sampel	49
D. Alat Ukur Penelitian	50
E. Etika Penelitian.....	51
F. Pengumpulan Data.....	51
G. Analisa Data	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Hasil Penelitian.....	58
B. Pembahasan	63
BAB V PENUTUP	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	8
Tabel 2. Standar Prosedur (SOP) Teknik Relaksasi Benson klasik	17
Tabel 3. Standar Prosedur (SOP) Teknik Relaksasi Benson modern.....	20
Tabel 4. Definisi Operasional.....	46
Tabel 5. Rencana Biaya penelitian	87
Tabel 6. Lembar Konsultasi Skripsi	88

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR SKEMA

Skema 1. Kerangka Teori	42
Skema 2. Kerangka Konsep.....	43

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Studi Pendahuluan

Lampiran 2. Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan

Lampiran 3. Surat Pernyataan Menjadi Responden

Lampiran 4. Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 5. Surat layak etik

Lampiran 6. Surat permohonan ijin penelitian

Lampiran 7. Lembar inform consent

Lampiran 8. Dummy table

Lampiran 9. Rencana biaya penelitian

Lampiran 10. Lembar konsultasi

Lampiran 11. Surat hasil uji similaritas