JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 250-262
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan dan Nyeri Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSU Royal Prima Medan

Patricia Sandra Gantini Laia[1], Anggreni Theresia Br. Karo-Karo Kaban[2], Rahmat Nabawi[3], Chindy Febriyanti[4], Elis Anggeria[5]
[1,2,3,4]Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Prima Indonesia.
[5]PUI-PT Palliative Care, Universitas Prima Indonesia
Email: patriciagantini@gmail.com; anggrenitheresiaa@gmail.com; rnabawi21@gmail.com; siburiancindyfebriyanti@gmail.com; elisanggeria@unprimdn.ac.id

Abstrak

Diabetes Melitus Tipe 2 adalah penyakit kronis yang berdampak tidak hanya pada kondisi fisik, tetapi juga psikologis, terutama kecemasan dan nyeri, sehingga dapat menurunkan kualitas hidup pasien. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan keperawatan holistik, salah satunya melalui terapi relaksasi Benson sebagai intervensi nonfarmakologis. Tujua penelitian ini untuk mengetahui hubungan kepatuhan pelaksanaan terapi relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan dan nyeri pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSU Royal Prima Medan. 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 Spearmen. 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. 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.
Kata kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, Relaksasi Benson, Kecemasan, Nyeri

Abstract

Type 2 Diabetes Mellitus is a chronic condition that impacts more than just physical health; it also carries significant psychological consequences—particularly anxiety and pain that can severely reduce a patient's quality of life. This reality necessitates a holistic nursing approach, utilizing methods such as Benson relaxation therapy as a non-pharmacological intervention. The objective of this study was to examine the relationship between adherence to Benson relaxation therapy and the levels of anxiety and pain in Type 2 Diabetes Mellitus patients at RSU Royal Prima Medan. This research utilized a quantitative design with a cross-sectional approach, involving a sample of 40 respondents selected through purposive sampling. Anxiety levels were measured using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS), while pain was assessed using the Numerical Rating Scale (NRS). Data analysis included both univariate and bivariate methods using the Spearman correlation test. The results indicated a statistically significant relationship between adherence to Benson relaxation therapy and anxiety levels (p = 0.026) as well as pain levels (p = 0.000). Benson relaxation therapy has proven to be a potentially safe, simple, and effective non-pharmacological nursing intervention for managing anxiety and pain in patients with Type 2 Diabetes Mellitus.
Keywords: Type 2 Diabetes Mellitus, Benson Relaxation Therapy, Anxiety, Pain.

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 250-262
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai oleh tingginya kadar glukosa dalam darah akibat gangguan produksi atau fungsi insulin. Kondisi ini terjadi ketika pankreas tidak lagi mampu memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup, atau ketika tubuh tidak mampu merespons insulin secara efektif (World Health Organization, 2022).

Diabetes adalah suatu kondisi kronis yang terjadi ketika pankreas tidak dapat lagi membuat insulin, atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif (IDF, 2025). Hiperglikemia yang berlangsung dalam jangka panjang dapat menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, nefropati diabetik, retinopati, dan neuropati perifer. Oleh karena itu, pendekatan yang komprehensif dalam penanganan diabetes diperlukan tidak hanya dari aspek medis, tetapi juga mencakup dimensi psikososial dan gaya hidup pasien (Kemenkes, 2024).

Meskipun Diabetes Mellitus tipe 2 merupakan bentuk diabetes yang paling umum, DM Tipe 1 juga menunjukkan angka kejadian yang signifikan secara global. Pada tahun 2022, terdapat sekitar 8,75 juta individu dengan DM Tipe 1, dan 17% di antaranya berusia di bawah 20 tahun (IDF, 2022). Diperkirakan jumlah penderita DM Tipe 1 di Indonesia sebanyak 41.817 orang yaitu 13.311 pada usia kurang dari 20 tahun, 26.781 pada usia antara 20-50 tahun dan 1.721 pada usia > 60 tahun (Kemenkes, 2023).

Selain permasalahan fisiologis, diabetes juga memunculkan berbagai masalah psikologis. Sejumlah studi melaporkan bahwa hampir separuh penderita diabetes mengalami gejala kecemasan, meskipun hanya sebagian kecil yang menunjukkan tingkat kecemasan sedang hingga berat (Alali et al., 2025). Kondisi ini dipengaruhi oleh banyak faktor, mulai dari beban emosional dalam mengelola penyakit kronis, rasa takut akan komplikasi, hingga kurangnya dukungan social (Alwhaibi, 2024; Nigussie et al., 2023). Kombinasi antara kadar glukosa darah yang tinggi dan proses penuaan turut memperbesar risiko kecemasan, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan beban ekonomi dan penurunan kualitas hidup (Albai et al., 2024).

Pendekatan farmakologis yang dominan dalam penanganan DM Tipe 2 mendorong peneliti mengembangkan metode non-invasif seperti relaksasi Benson. Teknik ini mengandalkan pernapasan dalam dan pengulangan frasa menenangkan untuk meredam respons stres dan memicu relaksasi (Rohmawati & Helmi, 2020). Beberapa studi menunjukkan bahwa terapi ini dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, sehingga berdampak positif terhadap kestabilan kadar glukosa darah serta kondisi psikologis pasien (Puspitasari et al., 2021). Lebih lanjut, terapi ini juga diketahui berpotensi menurunkan persepsi nyeri melalui mekanisme fisiologis dan psikologis, yang menjadikannya relevan dalam pengelolaan nyeri kronis pada pasien dengan penyakit degeneratif, termasuk diabetes (Marhamah et al., 2021).

Selama ini, pendekatan pengobatan Diabetes Mellitus tipe 2 lebih difokuskan pada terapi farmakologis. Terdapat kebutuhan yang mendesak untuk mengeksplorasi metode non-farmakologis yang bersifat non-invasif dan mudah diimplementasikan, salah satunya

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 250-262
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

adalah terapi relaksasi Benson. Metode ini menggabungkan teknik pernapasan dalam (*abdominal breathing*) dengan pengulangan kata atau frasa yang menenangkan (*positive affirmation*), yang bertujuan menenangkan respons stres tubuh (*fight or flight response*) dan menciptakan kondisi relaksasi yang mendalam. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi Benson efektif dalam menurunkan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, serta membantu menstabilkan kadar gula darah pada pasien DM Tipe 2 (Rohmawati & Helmi, 2020).

Penelitian oleh Sari et al. (2022) menunjukkan bahwa relaksasi Benson dapat menurunkan kadar gula darah dan meningkatkan nilai *Ankle Brachial Index* (ABI) sebagai indikator sirkulasi darah perifer. Selain itu, penelitian oleh Susanti et al. (2022) mengonfirmasi efektivitas terapi ini dalam mengurangi tingkat kecemasan sebelum prosedur medis. Meskipun demikian, penelitian tentang efektivitas terapi relaksasi Benson terhadap dua aspek sekaligus kecemasan dan nyeri pada pasien DM Tipe 2, khususnya di Indonesia, masih sangat terbatas.

Namun, meskipun efektivitas terapi Benson terhadap penurunan kadar glukosa atau kecemasan telah diteliti secara terpisah, penelitian yang secara bersamaan mengevaluasi pengaruh terapi ini terhadap dua variabel penting yakni kecemasan dan nyeri khususnya pada pasien DM Tipe 2 di Indonesia, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, novelty dari penelitian ini terletak pada integrasi dua aspek tersebut dalam satu kerangka intervensi, serta penerapannya dalam konteks lokal yang belum banyak dijelajahi secara ilmiah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan dan nyeri pada pasien dengan diabetes melitus tipe 2, sehingga dapat menjadi alternatif intervensi non-farmakologis yang mendukung perawatan holistik dan humanis bagi pasien.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara terapi relaksasi Benson dengan tingkat kecemasan dan nyeri pada penderita diabetes melitus tipe 2 di RSU Royal Prima. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas terapi relaksasi Benson sebagai intervensi non-farmakologis dalam membantu mengendalikan aspek psikologis dan fisik pasien diabetes melitus tipe 2, khususnya kecemasan dan nyeri yang sering dialami selama proses penyakit dan perawatan.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yang bertujuan untuk menganalisis hubungan terapi relaksasi Benson dengan tingkat kecemasan dan nyeri pada penderita diabetes melitus tipe 2. Hubungan antar variabel diidentifikasi melalui analisis statistik pada waktu pengukuran yang sama (Polit & Beck, 2024).

Penelitian dilaksanakan di RSU Royal Prima Medan pada bulan Desember 2025. Populasi merupakan area generalitas yang terdiri dari keseluruhan individu atau objek yang memiliki ciri-ciri yang sama, kualitas dan karakter tertentu (Amin et al., 2023). Populasi penelitian adalah pasien diabetes melitus tipe 2 yang dirawat. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi: pasien Diabetes Melitus Tipe 2, pasien

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 250-262
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

berusia 40–65 tahun, pasien mengalami kecemasan dan nyeri berdasarkan hasil skrining, pasien mampu berkomunikasi, dan bersedia mengikuti prosedur penelitian. Adapun kriteria eksklusi meliputi: pasien memiliki gangguan mental berat, pasien sedang menjalani terapi psikologis atau relaksasi lain, pasien memiliki penyakit kronis berat, dan tidak bersedia mengikuti intervensi secara penuh.

Pengumpulan data diawali dengan perolehan izin penelitian dan pemberian *informed consent* kepada responden. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Zung Self Anxiety Rating Scale (ZSAS)* dengan rentang skor 20–80 yang dikategorikan menjadi kecemasan ringan hingga sangat berat, sedangkan tingkat nyeri diukur menggunakan *Numerical Rating Scale (NRS)* dengan skala 0–10 yang mengklasifikasikan nyeri ringan hingga berat (Dewi et al., 2020; Pinzon, 2020).

Responden selanjutnya diberikan intervensi terapi relaksasi Benson selama ±10 menit per sesi, satu kali sehari selama dua hari. Terapi dilakukan sesuai standar operasional prosedur dengan fokus pada pengaturan napas dan relaksasi untuk membantu menurunkan kecemasan dan nyeri (Ernawati et al., 2024).

Proses pengolahan data (Sugiyono, 2020) dalam penelitian melibatkan beberapa langkah antara lain: *editing, coding, data entry, dan cleaning*. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik demografi responden dan variabel penelitian, serta analisis bivariat untuk menguji hubungan terapi relaksasi Benson dengan tingkat kecemasan dan nyeri. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro–Wilk. Uji korelasi Spearman dengan tingkat signifikansi p-value < 0,05 (α = 0,05) sebagai dasar penentuan hubungan yang bermakna.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan pada bulan Desember 2025, didapatkan hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
21-30 tahun	1	2.5
31-40 tahun	3	7.5
41-50 tahun	18	45.0
51-60 tahun	10	25.0
>61 tahun	8	20.0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	21	52.5
Perempuan	19	47.5
Pekerjaan		
Wiraswasta	22	55.0
Wirausaha	9	22.5

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 250-262
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ibu Rumah tangga	6	15.0
PNS	2	5.0
Tidak Berkerja	1	2.5
Agama		
Islam	28	70.0
Kristen	10	25.0
Buddha	2	5.0

Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 40 responden berpartisipasi dalam penelitian ini dengan karakteristik meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan agama. Sebagian besar responden berada pada kelompok usia 41–50 tahun (45%), diikuti usia 51–60 tahun (25%) dan >61 tahun (20%). Berdasarkan jenis kelamin, responden laki-laki (52,5%) sedikit lebih banyak dibandingkan perempuan (47,5%). Ditinjau dari pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai wiraswasta (55,0%). Berdasarkan agama, mayoritas responden beragama Islam (70,0%).

Tabel 2. Tingkat Kecemasan pada Pasien Diabetes Melitus

Kecemasan	Frekuensi (*f*)	Persentase (%)
Ringan	2	5.0
Sedang	7	17.5
Berat	15	37.5
Sangat Berat	16	40.0
Total	40	100.0

Berdasarkan Tabel 2, dari 40 responden, mayoritas berada pada tingkat kecemasan sangat tinggi sebanyak 16 orang (40%), sedangkan minoritas berada pada tingkat kecemasan ringan 2 orang (5%). Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori kecemasan tinggi.

Tabel 3. Tingkat Nyeri pada Pasien Diabetes Melitus

Nyeri	Frekuensi (*f*)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	1	2.5
Nyeri Ringan	12	30.0
Nyeri Sedang	25	62.5
Nyeri Berat	2	5.0
Total	40	100.0

Berdasarkan Tabel 3, dari 40 responden, mayoritas responden mengalami nyeri sedang sebanyak 25 orang (62,5%), sedangkan minoritas responden tidak mengalami nyeri sebanyak 1 orang (2,5%).

Tabel 4. Hubungan Terapi Relaksasi Benson dengan Tingkat Kecemasan

Tindakan	Ansietas				Total	P-value
	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat		

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 250-262
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

	f	%	f	%	f	%	f	%	N	%	
Tidak patuh	1	2.5	5	12.5	9	22.5	11	27.5	26	65.0	0. 026
Patuh	1	2.5	2	5.0	6	15.0	5	12.5	14	35.0	
Total	2	5.0	7	17.5	15	37.5	16	40.0	40	100.0	

Berdasarkan Tabel 4, dinyatakan bahwa dari 40 responden, mayoritas responden tidak patuh dalam melakukan terapi relaksasi Benson, yaitu 26 orang (65%), sedangkan hanya 14 orang (35%) yang patuh. Hasil uji statistik menunjukkan nilai P sebesar 0,026, yang mengindikasikan ada hubungan signifikan antara kepatuhan terhadap terapi relaksasi Benson dan tingkat kecemasan.

Tabel 5. Hubungan Terapi Relaksasi Benson dengan Tingkat Nyeri

Tindakan	Nyeri								Total		P-value
	Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat				
	f	%	f	%	f	%	f	%	N	%	
Tidak patuh	1	2.5	12	30.0	13	32.5	0	0.0	26	65.0	0.00
Patuh	0	0.0	0	0.0	12	30.0	2	5.0	14	35.0	
Total	1	2.5	12	30.0	25	62.5	2	5.0	40	100.0	

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa dari total 40 responden, mayoritas responden tidak patuh dalam melakukan terapi relaksasi Benson, yaitu 26 orang (65%), sedangkan 14 orang (35%) patuh. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p = 0,00, yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara kepatuhan terhadap terapi relaksasi Benson dan tingkat nyeri.

Pembahasan

Tingkat Kecemasan pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar mengalami tingkat kecemasan sangat berat. Tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus tipe 2 paling banyak berada pada kategori kecemasan sangat berat. Hal ini dapat terjadi karena penyakit Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit kronis yang sering disertai permasalahan psikologis, salah satunya kecemasan.

Kondisi penyakit yang berlangsung lama sering menimbulkan tekanan psikologis akibat ketidakpastian terhadap perkembangan penyakit dan kemungkinan komplikasi yang dapat terjadi. Perubahan fungsi fisik serta peran sosial yang dialami penderita berkontribusi terhadap munculnya respon emosional berupa kecemasan (Maulasari, 2020). Kejadian kecemasan yang dialami penderita Diabetes Melitus Tipe II menunjukkan bahwa penyakit kronis tidak hanya berdampak pada aspek fisik tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikologis pasien (Sriwiyati et al., 2024).

Kecemasan merupakan keadaan emosional subjektif yang tidak menyenangkan, ditandai perasaan tegang, pikiran khawatir, serta reaksi fisiologis dan perilaku terhadap

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 250-262
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

potensi ancaman yang dipersepsikan, yang membedakannya dari respon takut terhadap ancaman nyata dan mendesak (Xi, 2020). Respon emosional tersebut berkaitan perubahan fisiologis yang melibatkan aktivasi sistem saraf simpatis sebagai bentuk respon stres tubuh (Crespo et al., 2024). Aktivasi sistem stres yang berlangsung terus-menerus berpotensi memengaruhi keseimbangan metabolik dan kestabilan kondisi fisik penderita diabetes (American Diabetes Association, 2023). Hubungan antara kecemasan dan gangguan pengendalian penyakit menunjukkan bahwa kondisi psikologis memiliki peran penting terhadap perjalanan Diabetes Melitus Tipe II (Alwhaibi, 2024).

Pengkajian tingkat kecemasan membantu mengidentifikasi kategori kecemasan yang dialami pasien, baik ringan, sedang, maupun berat, sebagai dasar pengambilan keputusan keperawatan (Putra Sagala et al., 2024). Penggunaan instrumen pengukuran kecemasan yang terstandar memungkinkan penilaian dilakukan secara sistematis dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Nurhayati et al., 2020). Identifikasi kecemasan sejak dini berperan penting mencegah perkembangan masalah psikologis yang lebih berat serta mendukung keberhasilan pengelolaan penyakit (Giyaningtyas et al., 2024).

Pemahaman terhadap tingkat kecemasan memiliki implikasi penting pada praktik keperawatan khususnya pada pelayanan pasien penyakit kronis seperti Diabetes Melitus Tipe II (Velázquez-jurado et al., 2023). Informasi mengenai kondisi psikologis pasien membantu perawat menetapkan prioritas masalah keperawatan sesuai kebutuhan individual pasien (Lela et al., 2024). Penilaian kecemasan yang dilakukan secara berkelanjutan berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup serta kemampuan adaptasi pasien terhadap penyakit kronis yang dialami (Bushra et al., 2025).

Tingkat Nyeri pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang. Nyeri merupakan komplikasi klinis yang sering dialami oleh pasien diabetes melitus tipe 2, terutama sebagai akibat neuropati perifer diabetik yang bersifat kronik dan progresif.

American Diabetes Association (2024) menyatakan bahwa nyeri dapat muncul sebagai sensasi terbakar, kesemutan, atau nyeri berkepanjangan yang berdampak pada kualitas hidup, gangguan tidur, dan aktivitas fisik. Kondisi ini juga berkontribusi terhadap rendahnya kepatuhan pengelolaan diabetes, sebagaimana diperkuat oleh temuan (Syafhan et al., 2022).

Hiperglikemia kronik berperan dalam terjadinya kerusakan saraf perifer melalui mekanisme stres oksidatif, inflamasi, dan gangguan mikrosirkulasi (Dubský et al., 2025). (Wu et al., 2025) menjelaskan bahwa perubahan ini meningkatkan sensitivitas nociceptor dan menurunkan ambang nyeri sehingga memicu nyeri neuropatik kronik.

Pengelolaan nyeri pada diabetes melitus tipe 2 memerlukan pendekatan multidimensional, baik farmakologis maupun nonfarmakologis. Perawat memiliki peran penting dalam pengelolaan nyeri melalui pengkajian, pemantauan respons intervensi, dan edukasi berkelanjutan. menegaskan bahwa pendekatan keperawatan holistik membantu

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 250-262
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

memahami pengalaman subjektif nyeri pasien. Menurut (American Diabetes Association, 2024) bahwa edukasi terstruktur dan asuhan berbasis bukti dapat menurunkan persepsi nyeri serta meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2.

Hubungan Terapi Relaksasi Benson dengan Tingkat Kecemasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak patuh terhadap terapi relaksasi Benson dan memiliki tingkat kecemasan yang sangat parah. Sebagian kecil dari mereka yang patuh memiliki tingkat kecemasan ringan. Studi ini tidak menemukan hubungan yang signifikan antara terapi relaksasi Benson dan tingkat kecemasan.

Kecemasan dan depresi merupakan masalah psikologis yang sering menyertai diabetes melitus tipe 2 serta memiliki hubungan yang bermakna terhadap penurunan kualitas hidup terkait kesehatan. Individu dengan diabetes tipe 2 yang mengalami kecemasan dan depresi dilaporkan memiliki kualitas hidup mental yang lebih rendah, keterbatasan fungsi sosial, serta persepsi negatif terhadap kondisi kesehatannya (Care & Suppl, 2024). Kondisi psikologis tersebut berkontribusi terhadap ketidakstabilan kesejahteraan pasien secara menyeluruh, sehingga aspek psikologis perlu dipahami sebagai determinan penting dalam pengelolaan diabetes kronis (Utzschneider et al., 2022).

Distres diabetes merupakan respons emosional yang muncul akibat beban pengelolaan penyakit kronis yang harus dijalani secara berkelanjutan. Tuntutan perawatan mandiri yang konsisten, kelelahan emosional, serta kekhawatiran terhadap risiko komplikasi berkaitan dengan menurunnya keterlibatan pasien dalam perawatan diri dan kurang optimalnya pengelolaan diabetes (Hoogendoorn et al., 2021).

Selain pendekatan kognitif, intervensi nonfarmakologis berbasis relaksasi berperan penting dalam manajemen stres pada pasien diabetes mellitus. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penerapan relaksasi Benson secara teratur berhubungan dengan penurunan kadar glukosa darah melalui pengurangan stres fisik dan psikologis pada individu dengan diabetes mellitus, serta mendukung kemampuan pasien dalam mengelola kondisi kesehatannya secara holistik dan berkelanjutan (Khairani et al., 2023). Penerapan relaksasi Benson pada penderita diabetes melitus tipe 2 dilaporkan memberikan dampak positif terhadap parameter fisiologis, termasuk penurunan kadar glukosa darah. Penurunan stres emosional melalui teknik relaksasi berperan dalam memperbaiki respons metabolik tubuh, sehingga mendukung pengendalian glikemik yang lebih baik sebagai bagian dari perawatan keperawatan holistik (Hasian et al., 2026). Selain efek metabolik, relaksasi Benson juga berkontribusi terhadap perbaikan kualitas tidur pada pasien diabetes mellitus melalui peningkatan kenyamanan fisik dan penurunan reaktivitas stres (Jawa Jenata et al., 2025).

Hubungan Terapi Relaksasi Benson dengan Tingkat Nyeri

Studi tersebut menemukan bahwa sebagian besar pasien tidak patuh terhadap terapi relaksasi Benson, dan mayoritas mengalami nyeri hebat. Hal ini menunjukkan hubungan

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 250-262
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

yang signifikan antara terapi relaksasi Benson dan tingkat nyeri pada pasien diabetes melitus, dengan responden yang melakukan terapi relaksasi secara efektif cenderung mengalami nyeri yang lebih ringan daripada mereka yang melakukannya kurang efektif.

Nyeri merupakan salah satu masalah yang paling sering dialami oleh penderita Diabetes Melitus Tipe 2, terutama sebagai akibat dari neuropati diabetik yang bersifat kronis. Neuropati diabetik tidak hanya menimbulkan nyeri yang menetap, tetapi juga berdampak signifikan terhadap kualitas hidup pasien, termasuk gangguan aktivitas sehari-hari, gangguan tidur, serta penurunan kesejahteraan psikologis. (American Diabetes Association, 2024) menegaskan bahwa nyeri neuropatik merupakan komplikasi umum diabetes yang bersifat kompleks dan sering kali sulit dikendalikan hanya dengan terapi farmakologis, sehingga diperlukan pendekatan manajemen nyeri yang lebih komprehensif dan berkelanjutan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri setelah pemberian terapi relaksasi napas Benson pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa pendekatan nonfarmakologis memiliki peran penting dalam manajemen nyeri kronis, khususnya nyeri yang dipengaruhi oleh faktor psikologis dan stres. (Magelssen et al., 2021) melaporkan bahwa teknik relaksasi mampu menurunkan persepsi nyeri melalui mekanisme modulasi nyeri sentral dan penurunan respons stres, yang berkontribusi terhadap perbaikan kenyamanan pasien dengan nyeri kronis. (Primasari & Kana, 2024) menyatakan bahwa teknik relaksasi efektif dalam menurunkan nyeri kronis melalui penekanan respons stres dan pengaturan ulang persepsi nyeri.

Terapi relaksasi napas Benson merupakan salah satu bentuk intervensi *mind–body* yang dikembangkan berdasarkan konsep *relaxation response* oleh Benson. Teknik ini mengombinasikan pernapasan terkontrol, sikap pasif, dan pemusatan perhatian pada satu kata atau frasa berulang untuk menekan respons stres fisiologis (Ibrahim et al., 2024). Zaccaro et al. (2022) mendukung mekanisme ini dengan menunjukkan bahwa pernapasan lambat berperan penting regulasi sistem saraf otonom dan penurunan respons stres.

Pendekatan multimodal yang mengombinasikan terapi farmakologis dan nonfarmakologis terbukti lebih efektif dalam pengendalian nyeri kronis. Penelitian (Ding et al., 2023) menunjukkan bahwa penerapan kombinasi terapi analgesik atau strategi analgesia multimodal dapat mengurangi kebutuhan penggunaan analgesik tambahan tanpa mengurangi efektivitas pengendalian nyeri, sehingga secara potensial meminimalkan risiko efek samping obat jangka panjang dan mendukung manajemen nyeri yang lebih aman dan efektif (Sebayang et al., 2022).

Selain efektivitasnya, berbagai intervensi nonfarmakologis terbukti aman dan tidak menunjukkan efek samping serius terhadap fungsi saraf atau jaringan tubuh ketika diterapkan sesuai protokol klinis, serta dapat digunakan sebagai bagian dari strategi manajemen nyeri kronis yang lebih luas. Pendekatan nonfarmakologis seperti latihan fisik, terapi psikologis, dan mind–body interventions dapat mengurangi intensitas nyeri dan meningkatkan fungsi tanpa risiko bahaya struktural pada sistem saraf (Albesher et al., 2025). Nalamachu et al. (2025) menegaskan bahwa kewaspadaan klinis serta penggunaan

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 250-262
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

terapi pendamping sangat penting dalam pengelolaan nyeri neuropatik guna meningkatkan kenyamanan pasien dan mencegah perburukan kondisi.

Secara keseluruhan, terapi relaksasi napas Benson terbukti berhubungan dengan penurunan nyeri pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2 melalui mekanisme regulasi sistem saraf otonom dan penurunan respons stres. Hubungan ini didukung oleh teori *relaxation response*, mekanisme fisiologis pernapasan, serta bukti empiris dari berbagai penelitian terkait nyeri kronis. Oleh karena itu, terapi relaksasi napas Benson layak direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan mandiri, efektif, dan berbasis bukti dalam pengelolaan nyeri neuropatik pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukan bahwa kepatuhan pasien dalam melaksanakan terapi relaksasi Benson berkontribusi terhadap penurunan tingkat kecemasan dan intensitas nyeri pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Pasien dengan kepatuhan yang lebih baik cenderung memiliki kondisi psikologis dan fisik yang lebih terkendali. Oleh karena itu, terapi relaksasi Benson dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam mendukung asuhan keperawatan holistik.

Referensi

Alali, S. M., Khalifa, D., Abdalla, H., Alsaqabi, A., Al-kandari, H., & Mahomed, O. (2025). Generalised anxiety disorder and its determinants amongst patients with diabetes in primary healthcare clinics : a cross-sectional study in Kuwait City , 2024. *BMC Public Health*, *25*(188), 2–9. https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-024-21150-z

Albai, O., Timar, B., & Braha, A. (2024). Predictive factors of anxiety and depression in patients with type 2 diabetes mellitus. *Clinical Medicine*, *13*(10), 2–13. https://doi.org/https://doi.org/ 10.3390/jcm13103006

Albesher, M., Alkhalifah, M., Hazazi, A., Hakeem, G., & Nasser Almogbel, B. (2025). Non-pharmacological interventions for chronic pain management : a narrative review. *The Journal of Medicine, Law & Public Health (JMLPH)*, *5*(4), 757–765. https://doi.org/10.52609/jmlph.v5i4.207

Alwhaibi, M. (2024). Depression , anxiety , and health-related quality of life in adults with type 2 diabetes. *Journal of Clinical Medicine*, *13*(20), 1–10. https://doi.org/https://doi.org/10.3390/jcm13206028

American Diabetes Association. (2023). Classification and siagnosis of diabetes : standards of care in diabetes — 2023. *Diabetes Care*, *46*(1), 19–40. https://doi.org/https://doi.org/10.2337/dc23-S002

American Diabetes Association. (2024a). Facilitating positive health behaviors and well-being to improve health outcomes : standards of care in diabetes — 2024. *Diabetes Care*, *47*(1), 77–110. https://doi.org/https://doi.org/10.2337/dc24-S005

American Diabetes Association. (2024b). Foot care : standards of care in diabetes — 2024. *Diabetes Care*, *47*(1), 231–243. https://doi.org/https://doi.org/10.2337/dc24-S012

Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Pilar*, *14*(1), 15–31.

Care, D., & Suppl, S. S. (2024). Introduction and methodology : standards of care in diabetes — 2024. *Diabetes Care*, *47*(1), 1–4. https://doi.org/https://doi.org/10.2337/dc24-SINT Diabetes

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 250-262
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Crespo, A. A., Sebti, E., Maria Moret, R., & Philippe, C. (2024). From social stress and isolation to autonomic nervous system dysregulation in suicidal behavior. *Current Psychiatry Reports*, *26*(6), 312–322. https://doi.org/10.1007/s11920-024-01503-6

Dewi, S. Y., Susanto, T. D., Adisasmita, A. C., Ascobat, P., Burhan, E., Wiwie, M., & Lumbuun, N. (2020). Validity and reliability of Indonesian languages Version of zung anxiety self-assessment scale questionnaire for pulmonary tuberculosis patients. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, *11*(11), 338–342. https://doi.org/https://doi.org/10.37506/v10/i12/2019/ijphrd/192171

Ding, X., Ma, Y., Ma, Y., Chen, C., & Zhang, X. (2023). Efficacy of nonopioid analgesics and regional techniques for perioperative pain management in laparoscopic gynecological surgery : a systematic review and network meta-analysis. *International Journal of Surgery*, *109*(11), 3527–3540. https://doi.org/10.1097/JS9.0000000000000630

Dubský, M., Sojáková, D., Fejfarová, V., & Jude, E. B. (2025). Diabetic eripheral neuropathy : new diagnostics and treatment perspectives. *Drugs & Aging*, 1–20. https://doi.org/10.1007/s40266-025-01267-5

Ernawati, Y., Sulistyaningsih, D. R., & Melastuti, E. (2024). Pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap nyeri dan tingkat kcemasan pada pasien yang menjalani kemoterapi. *Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, *3*(3), 358–369. https://doi.org/https://doi.org/10.59841/an-najat.v3i3.3304

Giyaningstyas, I. J., Elizabeth, B., & Sartika, A. (2024). Early detection of mental emotional disorders (depression, anxiety, and stress) in patients with diabetes mellitus. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, *8*(1), 77–82. https://doi.org/https://doi.org/10.32832/abdidos.v8i1.2076

Hasian, M. T., Rosaulina, M., Hasian, M. T., & Rosaulina, M. (2026). Pengaruh terapi relaksasi benson pada penurunankadar gula darah pada penderita diabetes mellitustipe 2 di puskesmas deli tua tahun 2025. *Jurnal Deli Medical and Health Science*, *3*(1), 33–43. https://doi.org/https://doi.org/10.36656/jdmhc.v3i1

Hoogendoorn, C. J., Schechter, C. B., Llabre, M. M., Walker, E. A., & Gonzalez, J. S. (2021). Distress and type 2 diabetes self-care : putting the pieces together. *Annals of Behavioral Medicine*, *55*(10), 938–948. https://doi.org/10.1093/abm/kaaa070

Ibrahim, H., Abu, A., Soh, K. L., Chong, S. C., Irma, S., Ismail, F., Soh, K. G., Ibrahim, D., & Maloh, A. (2024). Efficacy of benson's relaxation technique on stress and pain among patients undergoing maintenance hemodialysis: a systematic review. *SAGE Open Nursing*, *10*, 1–15. https://doi.org/10.1177/23779608241251663

International Diabetes Federation. (2022). *Type 1 diabetes estimates in children and adults*. https://diabetesatlas.org/resources/idf-diabetes-atlas-reports/type-1-diabetes-estimates-in-children-and-adults/

International Diabetes Federation. (2025). *IDF diabetes atlas 11th edition*. https://diabetesatlas.org/resources/idf-diabetes-atlas-2025/

Jawa Jenata, M. I., Suyanto, S., & Sri Wahyuningsih, I. (2025). The effect of benson relaxation techniques and aromatherapy on the sleep quality of patients with diabetes mellitus. *Nurse Update*, *1*(1), 40–44. https://journal.thelightpub.com/index.php/nuj/article/view/14

Kemenkes, R. (2023). *Ditjen p2p*. https://ppid.kemkes.go.id/wp-content/uploads/2024/10/FINAL_LAKIP-KEMENKES-2023

Kemenkes, R. (2024). *Profil kesehatan Indonesia 2024*. http://www.kemkes/go.id

Khairani, W., Noamperani, S. R., & Prayogi, A. S. (2023). Pelaksanaan terapi relaksasi benson untuk mengontrol kadar gula darah pada lansia dengan diabetes mellitus (implementation of benson's relaxation therapy to control blood sugar levels in

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 250-262
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

elderly with diabetes mellitus). *Jurnal Abdikemas*, *5*(1), 1–10. https://doi.org/10.36086/j.abdikemas.v5i1

Lela, A., Lenny, A., & Tyara, M. (2024). Hubungan tingkat kecemasan dengan mekanisme koping pada pasien diabetes melitus tipe ii. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, *6*(1), 13–17. https://doi.org/https://doi.org/10.53599/jip.v6i1.205

Magelssen, V. S., Merete Kyllo, T., Hegland, S., & Bystad, M. (2021). Relaxation techniques as an intervention for chronic pain : a systematic review of randomized controlled trials. *Heliyon*, *7*, 1–7. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07837

Marhamah, E., Ramadhanty, A., Karya, A., & Nusantara, B. (2021). Literature review : teknik relaksasi benson terhadap kadar gula darah pada diabetes melitus. *Jurnal Keperawatan*, *7*(2), 49–61. https://doi.org/10.33475/mhjns.v3i3.96

Masaad Ahmed, M. B., M. Ahmed, A. B., Mahjoub Nasor, M. A., & Mokhtar Ahmed, S. M. (2025). Depression , anxiety , and coping mechanisms among Sudanese healthcare workers amid the 2023 Sudan conflict : a cross-sectional study. *BMC Psychology*, *13*(1), 2–10. https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s40359-025-03511-4

Muliasari, Y. (2020). Tingkat kecemasan pada penderita diabetes melitus tipe 2. *Higea*, *4*(3), 660–670. https://doi.org/https://doi.org/10.15294/higeia.v4iSpecial%203.34381

Nalamachu, S., Mallick-Searle, T., Adler, J., & K.Chan, E. (2025). Multimodal therapies for the treatment of neuropathic pain: the role of lidocaine patches in combination therapy: a narrative review. *Pain and Therapy*, *14*(3), 865–879. https://doi.org/10.1007/s40122-025-00733-7

Nigussie, K., Sertsu, A., Ayana, G. M., Dessie, Y., Bete, T., & Abdisa, L. (2023). Determinants of depression and anxiety among type 2 diabetes patients in governments ' hospitals at Harari regional state , Eastern Ethiopia : A multi - center cross - sectional study. *BMC Psychiatry*, *23*(13), 2–10. https://doi.org/10.1186/s12888-022-04494-x

Nurhayati, P. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan dan depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, *4*(1), 1–6. https://doi.org/https://doi.org/10.32504/hspj.v%vi%i.176

Pinzon, R. T. (2020). *Pengkajian Nyeri*. Betha grafika.

Polit, D., & Beck, C. T. (2024). Polit & Beck's nursing research. In *International edition* (Twelfth). Wolters Kluwer.

Primasari, Y., & Kana, M. (2024). Effectiveness of relaxation techniques and touch distractions in lowering pain scales. *Jurnal Edukasi Ilmiah Kesehatan (Junedik)*, *2*(2), 41–48. https://doi.org/https://doi.org/10.61099/junedik.v2i2.44

Puspitasari, D. I., Suprayitno, E., & Bustami, B. (2021). Tingkat Stres Kerja Perawat Instalasi Gawat Darurat pada Masa Pandemi Covid-19. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, *11*(1), 25–29. https://doi.org/10.24929/fik.v11i1.1350

Putra Sagala, D. S., Sri Gandari Purba, A., Meriani Damanik, C., & Hartalina Gultom, S. (2024). Diabetes melitus tipe ii di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia. *Journal of Public Health Science (JoPHS)*, *1*(2), 157–163. https://doi.org/https://doi.org/10.59407/jophs.v1i2.1128

Rohmawati, R., & Helmi, A. (2020). Penurunan tingkat kecemasan dan gula darah pada penderita dm tipe 2 melalui spiritual mindfulness based on benson reducing anxiety and blood sugar levels on dm type 2 patients through spiritual mindfulness based on benson relaxation. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *8*(2), 161–168. https://doi.org/10.26714/jkj.8.2.2020.161-168

Sari, N. P., Harmanto, D., & Kurniawan, Y. (2022). Implementasi manajememen relaksasi benson terhadap kadar glukosa darah dan ankle brachial index diabetes melitus ii manajememen relaksasi benson terhadap kadar glukosa darah dan ankle brachial

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 250-262
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

index diabetes. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, *3*(1), 8–12. https://doi.org/10.57084/jiksi.v3i1.821

Sebayang, W. B., Ritonga, F., & Damayanti, D. (2022). Corelation of benson relaxation techniques on pain scale in post operation at imelda pekerja indonesia hospital. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (IJNMS*, *6*(3), 303–306. https://doi.org/http://ijnms.net/index.php/ijnms

Sriwiyati, K., Wibisono, B., Permata, Y. N., & Nur, R. M. (2024). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas hidup penderita diabetes melitus tipe II di puskesmas Kalijaga Permai kota Cirebon. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Science Journal*, *15*(1), 45–50. https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i01.1005

Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Alfabeta.

Susanti, R. K., Lumadi, S. A., & Firdaus, A. D. (2022). Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pasien pre tindakan treadmill test. *Media Husada Journal of Nursing Science*, *3*(3), 216–226. https://doi.org/10.33475/mhjns.v3i3.96

Syafhan, N. F., Donnelly, R., Harper, R., Harding, J., Mulligan, C., Hogg, A., Scott, M., Fleming, G., Scullin, C., Hawwa, A. F., Chen, G., Parsons, C., & Mcelnay, J. C. (2022). Adherence to metformin in adults with type 2 diabetes : a combined method approach. *Journal of Pharmaceutical Policy and Practice*, *15*(1), 2–14. https://doi.org/10.1186/s40545-022-00457-5

Utzschneider, K. M., Tripputi, M. T., Kozebud, A., Barengolts, E., Cree-Green, M., Edelstein, S. L., Ghormli, L. El, Hannon, T. S., Mather, K. J., Palmer, J., & Nadeau, K. J. (2022). Differential loss of β-cell function in youth vs. adults following treatment withdrawal in the restoring insulin secretion (rise) study. *Diabetes Res Ccin Pract.*, *178*, 1–19. https://doi.org/10.1016/j.diabres.2021.108948.Differential

Velázquez-Jurado, H., Flores-Torres, A., Pérez-Peralta, L., Salinas-Rivera, E., Daniela Valle-Nava, M., Arcila-Martinez, D., & Hernández-Jiménez, S. (2023). Cognitive behavioral treatment to improve psychological adjustment in people recently diagnosed with type 2 diabetes psychological treatment in type 2 diabetes. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, *11*(1), 1–16. https://doi.org/https://doi.org/10.1080/21642850.2023.2179058

World Health Organization. (2022). *Urgent action needed as global diabetes cases increase four-fold over past decades*. https://www.who.int/news/item/13-11-2024-urgent-action-needed-as-global-diabetes-cases-increase-four-fold-over-past-decades

Wu, J., Hu, H., & Li, X. (2025). Spinal neuron-glial crosstalk and ion channel dysregulation in diabetic neuropathic pain. *Frontiers in Immunology*, *16*, 1–21. https://doi.org/10.3389/fimmu.2025.1480534

Xi, Y. (2020). Anxiety : a concept analysis. *Frontiers of Nursing*, *7*(1), 9–12. https://doi.org/10.2478/FON-2020-0008

Zaccaro, A., Gianni, M., Parrotta, E., Costantini, M., & Ferri, F. (2022). Neuroimage brain-heart interactions are modulated across the respiratory cycle via interoceptive attention. *NeuroImage*, *262*, 1–15. https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2022.119548