

KARYA ILMIAH AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA NY. N DENGAN DIABETES
MELITUS TIPE 2 MELALUI PENERAPAN TERAPI RELAKSASI
BENSON UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH
DI RT 03 RW 01 KELURAHAN LIMAU MANIS
KECAMATAN PAUH KOTA PADANG**

Peminatan Keperawatan Keluarga



**RATIH NOFRIANI, S.Kep
NIM. 2441312081**

PEMBIMBING

Fitra Yeni, S. Kp., MA
Ns. Muthmainnah, S.Kep., M.Kep

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2025**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
KARYA ILMIAH AKHIR
JULI, 2025**

**Nama : Ratih Nofriani, S.Kep
NIM : 2441312081**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA NY. N DENGAN DIABETES
MELITUS TIPE 2 MELALUI PENERAPAN TERAPI RELAKSASI
BENSON UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH
DI RT 03 RW 01 KELURAHAN LIMAU MANIS
KECAMATAN PAUH KOTA PADANG**

ABSTRAK

Provinsi Sumatera Barat menduduki peringkat ke 21 dari 34 provinsi di Indonesia sebanyak 1,6% yang menderita diabetes melitus dan di wilayah Kota Padang berjumlah 13.519 kasus. Diabetes melitus tipe 2 yang terjadi dalam jangka panjang akan mengakibatkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, retinopati, neuropati. Terdapat lima pilar penatalaksanaan diabetes melitus tipe 2 yaitu edukasi, terapi nutrisi medis, aktivitas fisik, terapi farmakologis, dan pemantauan glukosa darah. Salah satu aktivitas fisik yaitu dengan teknik relaksasi benson yang digunakan untuk mengurangi stres. Mekanisme penurunan kadar gula darah dengan relaksasi benson terjadi melalui penurunan stres fisik dan psikologis yang kemudian akan menurunkan epinefrin, menurunkan kortisol, menurunkan glukagon dan menurunkan hormon tiroid. Tujuan dari laporan ini adalah untuk memaparkan Asuhan Keperawatan Keluarga Ny. N dengan kasus Diabetes Melitus melalui penerapan teknik relaksasi Benson. Metode penulisan ini dengan penggunaan studi kasus. Diagnosa keperawatan yang ditemukan adalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif berhubungan dengan kompleksitas program perawatan atau pengobatan. Intervensi keperawatan yang diberikan yaitu dukungan keluarga dalam merencanakan perawatan dan dukungan koping keluarga. Hasil implementasi didapatkan menurunnya kadar glukosa darah Ny. N yaitu dari 224 mg/dL menjadi 192 mg/dL, sebesar 32 mg/dL. Disarankan untuk menerapkan terapi relaksasi benson sebagai alternatif untuk menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Kadar Gula Darah, Terapi Relaksasi Benson
Daftar Pustaka : 45 (2010 – 2025)

**FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY
FINAL SCIENTIFIC WORK
July, 2025**

**Name : Ratih Nofriani, S.Kep
Student Id : 2441312081**

**FAMILY NURSING CARE FOR Mrs. N WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS
THROUGH THE IMPLEMENTATION OF RELAXATION THERAPY
BENSON TO LOWER BLOOD SUGAR LEVELS
IN RT 03 RW 01, LIMAU MANIS VILLAGE
PAUH DISTRICT PADANG CITY**

ABSTRACT

West Sumatra Province ranks 21st out of 34 provinces in Indonesia with 1.6% of people suffering from diabetes mellitus and in the Padang City area there are 13,519 cases. Long-term type 2 diabetes can lead to complications such as heart disease, stroke, retinopathy, and neuropathy. There are five pillars of type 2 diabetes mellitus management: education, medical nutrition therapy, physical activity, pharmacological therapy, and blood glucose monitoring. One such physical activity is the Benson relaxation technique, which is used to reduce stress. The mechanism of reducing blood sugar levels with Benson relaxation occurs through reducing physical and psychological stress which will then reduce epinephrine, reduce cortisol, reduce glucagon and reduce thyroid hormones.. The purpose of this report is to describe the Family Nursing Care of Mrs. N with Diabetes Mellitus case through the application of Benson relaxation technique. This writing method uses a case study. The nursing diagnosis found is ineffective family health management related to the complexity of the care or treatment program. The nursing interventions provided are family support in planning care and family coping support. The results of the implementation obtained a decrease in Mrs. N's blood glucose level, namely from 224 mg/dL to 192 mg/dL, by 32 mg/dL. It is recommended to apply Benson relaxation therapy as an alternative to lowering blood glucose levels in diabetes mellitus patients.

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

Bibliography : 45 (2010 – 2025)