

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI BENSON
DAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP KECEMASAN PASIEN
DIABETES MELITUS TIPE 2**



SKRIPSI

**SYAKILA.A.Z
040212882126077**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI BENSON
DAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP KECEMASAN PASIEN
DIABETES MELITUS TIPE 2**



SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan pada Universitas Sriwijaya**

SYAKILA.A.Z

040212882126077

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2025

HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syakila.A.Z

NIM : 04021282126077

Judul : Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender

Terhadap Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2

Menyatakan bahwa skripsi saya merupakan hasil karya sendiri didampingi tim pembimbing dan bukan hasil penjiplakan/plagiat. Apabila ditemukan unsur penjiplakan/plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Sriwijaya sesuai aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.



Indralaya, Mei 2025



Syakila.A.Z

LEMBAR PERSETUJUAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

FAKULTAS KEDOKTERAN

BAGIAN KEPERAWATAN

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG AKHIR

NAMA : SYAKILA.A.Z

NIM : 04021282126077

**JUDUL : PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI BENSON DAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
KECEMASAN PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2.**

PEMBIMBING SKRIPSI

1. Dian Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes

NIP. 197907092006042001

()

2. Zikran, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 19930123202311018

()

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

NAMA : SYAKILA.A.Z
NIM : 04021282126077
JUDUL : PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI BENSON DAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KECEMASAN
PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 29 April 2025 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

Indralaya, 29 April 2025

Pembimbing I

Dian Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197907092006042001

(.....)

Pembimbing II

Zikran, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19930123202311018

(.....)

Penguji I

Herliawati, S.Kp., M.Kes
NIP. 197402162001122002

(.....)

Penguji II

Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197605142009121001

(.....)

Mengetahui,

Ketua Bagian Keperawatan


Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197602202002122001

Koordinator Program Studi Keperawatan


Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198407012008122001

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**Skripsi, Mei 2025
Syakila.A.Z**

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI BENSON DAN AROMATERAPI
LAVENDER TERHADAP KECEMASAN PASIEN DIABETES MELITUS
TIPE 2**

XV + 107 + 13 tabel + 3 skema + 16 lampiran

ABSTRAK

Penderita Diabetes Melitus dapat menunjukkan respon negatif terhadap penyakitnya seperti beranggapan bahwa dirinya tidak berguna, marah, dan mengalami kecemasan. Kecemasan pada penderita DMT2 dua kali lebih besar dibandingkan seseorang yang tidak menderita diabetes. Kecemasan yang dirasakan dapat disebabkan oleh perubahan hidup yang terjadi secara tiba-tiba, kemungkinan komplikasi yang serius sehingga menyebabkan kematian, dan perawatan yang lama. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan pasien DMT2. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimental dengan *pretest-posttest with control group*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 34 responden yang terbagi dalam dua kelompok yaitu eksperimen dan kontrol. Kombinasi relaksasi benson dengan aromaterapi lavender dilakukan selama tiga hari berturut-turut dan di hari terkahir dilakukan *posttest* dengan menggunakan kuesioner PAID. Hasil uji statistik menggunakan *independent t-test* menunjukkan *p value* sebesar 0,000 (*p value* < 0,05) yang berarti adanya perbedaan rata-rata signifikan skor kecemasan antara kelompok eksperimen dan kontrol, hal tersebut menunjukkan pemberian kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender ada pengaruh terhadap kecemasan pasien. Kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender memberikan efek tenang dan nyaman serta mudah untuk dilakukan. Terapi ini dapat direkomendasikan sebagai terapi tambahan dalam manajemen kecemasan pasien.

Kata Kunci : Aromaterapi Lavender, Diabetes Melitus, Kecemasan,
Relaksasi Benson

Daftar Pustaka :108 (2010-2024)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE
NURSING DEPARTMENT
NURSING STUDY PROGRAM**

***Thesis, May 2025
Syakila A.Z***

**THE EFFECT OF BENSON RELAXATION AND LAVENDER
AROMATHERAPY COMBINATION ON ANXIETY OF TYPE 2 DIABETES
MELLITUS PATIENTS
XV + 107 + 13 tables + 3 schemes + 16 attachments**

ABSTRACT

People with Diabetes Mellitus can show negative responses to their illness such as thinking that they are useless, angry, and experiencing anxiety. Anxiety in people with DMT2 is twice as high as someone who does not have diabetes. The anxiety felt can be caused by sudden changes in life, the possibility of serious complications that can lead to death, and long-term treatment. The purpose of this study was to determine the effect of the combination of Benson relaxation and lavender aromatherapy on anxiety in patients with DMT2. This study is a quantitative study with a quasi-experimental design with a pretest-posttest with a control group. The sample in this study was 34 respondents who were divided into two groups, namely the experimental and control groups. The combination of Benson relaxation with lavender aromatherapy was carried out for three consecutive days and on the last day a posttest was carried out using the PAID questionnaire. The results of the statistical test using the independent t-test showed a p value of 0.000 (p value <0.05) which means that there is a significant difference in the average anxiety score between the experimental and control groups, this indicates that the provision of a combination of Benson relaxation and lavender aromatherapy has an effect on patient anxiety. The combination of Benson relaxation and lavender aromatherapy provides a calming and comfortable effect and is easy to do. This therapy can be recommended as an additional therapy in patient anxiety management.

Keywords : Anxiety, Benson Relaxation, Diabetes Mellitus, Lavender Aromatherapy

Bibliography : 108 (2010-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Keperawatan Universitas Sriwijaya.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini. Peneliti banyak dapat bantuan, arahan, dan bimbingan dalam penyusunan skripsi penelitian ini dari semua pihak sehingga skripsi penelitian dapat diselesaikan. Peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Dian Wahyuni, S.Kep. Ns., M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan banyak waktu bimbingan, arahan, dan juga saran selama menyusun skripsi
3. Zikran, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu atas bimbingan, arahan, dan saran selama menyusun skripsi
4. Herliawati, S.Kp., M.Kes selaku penguji I yang telah memberikan kritik dan saran yang menjadikan skripsi ini menjadi lebih baik
5. Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji II yang telah memberikan kritik dan saran yang menjadikan skripsi ini menjadi lebih baik
6. Seluruh Dosen dan Staf Administrasi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah membantu dan memberikan kemudahan dalam mengurus administrasi
7. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh staf RSUD Siti Fatimah Palembang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di rumah sakit tersebut
8. Keluarga dan teman-teman yang telah memberikan doa, dukungan, dan menjadi penyemangat selama menyusun skripsi ini

Peneliti menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena masih adanya keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki peneliti. Peneliti berharap agar skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua orang.

Indralaya, Mei 2025



Syakila A.Z

HALAMAN PERSEMBAHAN

In the Name of Allah, the Most Gracious, the Most Merciful
All praise and gratitude be to Allah SWT, the Lord of the Worlds, for His endless grace and blessings that have enabled me to complete this thesis.

With deep appreciation, I dedicate this thesis to:

1. My beloved parents, my father and mother, who have always given me unwavering support and encouragement throughout the writing of this thesis. Thank you for your prayers, sacrifices, and for being my strongest source of strength listening to my worries, offering comfort, and reminding me to remain patient and steadfast.
2. My dear sister, thank you for accompanying me and driving me back and forth between Palembang and Layo for consultations. Your help and presence meant a lot during this journey, even through the occasional arguments (hehe), you always stood by me.
3. My academic supervisors, thank you to my lecturers and thesis advisors for your guidance, constructive feedback, and patience in supervising my work. Your support has been essential in completing this thesis.
4. My wonderful friends, the PP Squad, thank you for your friendship, laughter, and support. You made my days brighter and helped ease the pressure with your humor and encouragement. I hope our bond remains strong until graduation and beyond.
5. BTS, my favorite Korean group, whose music and messages lifted my spirits and motivated me through the most exhausting days. Special thanks to Min Yoongi a.k.a. Suga, whose presence even through a screen brought me smiles and energy to keep going.
6. Maher Zain and Harris J, thank you for your soul soothing nasheeds and music, which brought me calmness, inspiration, and peace during challenging moments.

I sincerely hope that this thesis will bring benefit to its readers and serve as a meaningful reference for future research.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Syakila.A.Z
NIM : 04021282126077
Judul skripsi : Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi
Lavender Terhadap Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2

Memberikan izin kepada pembimbing dan Universitas Sriwijaya untuk mempublikasikan hasil penelitian saya untuk kepentingan akademik apabila dalam waktu 1 (satu) tahun tidak mempublikasikan karya penelitian saya. Terkait kasus ini saya setuju untuk menempatkan pembimbing sebagai penulis korespondensi (corresponding author).

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.

Indralaya, Mei 2025



Syakila.A.Z

NIM 04021282126077

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	7
1.3. Tujuan Penelitian.....	7
1.4. Manfaat Penelitian.....	8
1.5. Ruang Lingkup Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1. Diabetes Melitus	10
2.1.1 Definisi Diabetes Melitus.....	10
2.1.2. Patofisiologi Diabetes Melitus.....	10
2.1.3. Klasifikasi Diabetes Melitus.....	11
2.2. Diabetes Melitus Tipe 2.....	12
2.2.1. Definisi Diabetes Melitus Tipe 2.....	12
2.2.2. Patofisiologi Diabetes Melitus Tipe 2	12
2.2.3. Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2.....	13
2.2.4. Tanda dan Gejala Diabetes Melitus Tipe 2	15
2.2.5. Komplikasi Diabetes Melitus Tipe 2	16
2.2.6. Penatalaksanaan Diabetes Melitus Tipe 2	18
2.3. Kecemasan.....	20
2.3.1. Definisi Kecemasan.....	20
2.3.2. Tanda dan Gejala Kecemasan.....	20
2.3.3. Tingkat Kecemasan	23
2.3.4. Fisiologi Kecemasan	25
2.3.5. Faktor Penyebab Kecemasan Pada Pasien DM Tipe 2	26
2.3.6. Dampak Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2.....	31

2.3.7.	Hubungan Diabetes dengan Kecemasan.....	33
2.3.8.	Penatalaksanaan Kecemasan	33
2.4.	Terapi Komplementer.....	34
2.4.1.	Definisi Terapi Komplementer.....	34
2.4.2.	Tujuan Terapi Komplementer	34
2.4.3.	Peran Tenaga Kesehatan dalam Terapi Komplementer.....	35
2.4.4.	Jenis-jenis Terapi Komplemeneter	35
2.5.	Relaksasi Benson.....	37
2.5.1.	Definisi Relaksasi Benson.....	37
2.5.2.	Manfaat Relaksasi Benson	38
2.5.3.	Langkah-langkah Relaksasi Benson.....	38
2.5.4.	Mekanisme Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan.....	39
2.6.	Aromaterapi Lavender.....	40
2.6.1.	Definisi Aromaterapi Lavender.....	40
2.6.2.	Manfaat Aromaterapi Lavender.....	40
2.6.3.	Langkah-langkah Aromaterapi Lavender	41
2.6.4.	Mekanisme Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan.....	41
2.7.	Penelitian Terkait.....	46
2.8.	Kerangka Teori	48
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		49
3.1.	Kerangka Konsep	49
3.2.	Desain Penelitian	49
3.3.	Hipotesis Penelitian	50
3.4.	Definisi Operasional.....	51
3.5.	Populasi dan Sampel.....	52
3.6.	Tempat Penelitian.....	54
3.7.	Waktu Penelitian	54
3.8.	Etika Penelitian.....	54
3.9.	Alat Pengumpulan Data.....	58
3.10.	Prosedur Pengumpulan Data	61
3.11.	Pengolahan Data dan Analisis Data.....	63
BAB IV		68

PEMBAHASAN DAN HASIL	68
4.1. Gambaran Tempat Penelitian	68
4.2. Hasil Penelitian.....	69
4.3. Pembahasan	73
4.4. Keterbatasan Penelitian	96
BAB V.....	97
KESIMPULAN DAN SARAN.....	97
5.1. Kesimpulan.....	97
5.2. Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN.....	110

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tanda dan Gejala Mayor Kecemasan.....	20
Tabel 2.2 Tanda dan Gejala Minor Kecemasan	21
Tabel 2.3 Penelitian Terkait	46
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	51
Tabel 3.2 Uji Validitas	60
Tabel 3.3 Uji Validitas	60
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	69
Tabel 4.2 Rata-rata Kecemasan Sebelum Intervensi	
Kelompok Eksperimen	70
Tabel 4.3 Rata-rata Kecemasan Sesudah Intervensi	
Kelompok Eksperimen	70
Tabel 4.4 Rata-rata <i>Pretest</i> Kecemasan Kelompok Kontrol	70
Tabel 4.5 Rata-rata <i>Posttest</i> Kecemasan Kelompok Kontrol.....	71
Tabel 4.6 Perbedaan rata-rata kecemasan sebelum dan	
sesudah intervensi kelompok eksperimen	71
Tabel 4.7 Perbedaan rata-rata <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok kontrol.....	72
Tabel 4.8 Perbedaan rata-rata kecemasan sesudah diberikan	
intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	73

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori	48
Skema 3.1 Kerangka Konsep	49
Skema 3.2 Desain Penelitian	50

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2** Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3** Lembar SOP
- Lampiran 4** Lembar Kuesioner Kecemasan
- Lampiran 5** Lembar Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 6** Lembar Surat Uji Validitas
- Lampiran 7** Lembar Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8** Lembar Sertifikat Layak Etik
- Lampiran 9** Lembar Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 10** Dokumentasi Studi Pendahuluan
- Lampiran 11** Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12** Lembar Konsultasi Pembimbing 1 & 2
- Lampiran 13** Hasil Uji Validitas & Reliabilitas
- Lampiran 14** Hasil Uji Statistik
- Lampiran 15** Hasil Uji Plagiarisme
- Lampiran 16** Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Penyakit tidak menular merupakan suatu masalah kesehatan yang terjadi baik secara global, nasional, maupun lokal. Salah satu penyakit tidak menular yang menjadi perhatian adalah Diabetes Melitus (DM) (Kemenkes, 2013). Diabetes melitus merupakan suatu gangguan metabolik yang disebabkan oleh penurunan sekresi insulin oleh sel beta pankreas sehingga mengakibatkan naiknya glukosa darah (Rusdi, 2020). Diabetes dapat terjadi di seluruh organ tubuh bagian dalam tanpa terkecuali dan menunjukkan tanda gejala ringan sehingga penderita tidak menyadari kondisinya tersebut sampai munculnya suatu komplikasi, oleh sebab itu penyakit ini disebut juga *The silent killer* (Simarmata et al, 2020).

Diabetes menyebabkan penurunan pada kualitas hidup penderita yang dikarenakan komplikasi yang ditimbulkan dari penyakit tersebut (Marasabessy et al, 2020). Diabetes melitus dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi. Beberapa faktor yang tidak dapat dimodifikasi yaitu riwayat keluarga dan genetik sementara faktor yang dapat dimodifikasi seperti obesitas, hipertensi, merokok, dan aktivitas fisik yang kurang (Wijayanti et al, 2020).

Penderita Diabetes Melitus di seluruh dunia mencapai sekitar 422 juta jiwa dan sekitar 1.5 juta jiwa mengalami kematian per tahunnya. Pada tahun 2000 hingga 2019, angka kematian mengalami peningkatan sebesar 3% yang disebabkan oleh diabetes (WHO, 2023). *International Diabetes Federation (IDF)* menyatakan bahwa sebesar 463 juta jiwa orang dewasa saat ini menderita diabetes dan diperkirakan pada tahun 2045 penderita diabetes akan meningkat menjadi 700 juta jiwa (IDF, 2019). *Global status report on NCD World Health Organization* menyatakan bahwa diabetes berada di posisi keenam sebagai penyebab kematian dan diperkirakan pada tahun 2030 diabetes akan berada di posisi ketujuh sebagai penyebab kematian di dunia.

Penderita diabetes melitus di Indonesia sebanyak 13% dari jumlah seluruh penduduk Indonesia. Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki penyakit diabetes melitus tertinggi, Indonesia berada di posisi keempat dengan penderita diabetes terbanyak (Hasibuan et al, 2020). Di Indonesia, Diabetes merupakan salah satu penyebab kematian urutan ketiga dengan jumlah persentase 6,7 persen, setelah stroke sebesar 21,1 persen, dan jantung sebesar 12,9 persen (Resti & Cahyati, 2022).

Berdasarkan data statistik provinsi Sumatera Selatan diketahui bahwa penderita diabetes melitus terus mengalami peningkatan tiap tahunnya. Pada tahun 2015 hingga tahun 2022 menunjukkan bahwa penderita diabetes melitus mencapai ratusan ribu. Berdasarkan data terakhir yang diterbitkan pada tahun 2022 menunjukkan angka diabetes melitus sebanyak 435.512 penderita. Sekitar 90% penderita diabetes melitus di dunia merupakan penderita diabetes melitus tipe 2 (Nurjannah & Asthiningsih, 2023).

Diabetes melitus tipe 2 paling banyak di kalangan masyarakat karena penyakit ini berkaitan dengan pola makan dan gaya hidup (Wijayanti et al, 2020). Pola hidup yang kurang baik seperti kurang aktivitas fisik dan berat badan lebih menjadi penyebab penyakit ini. Diabetes tipe 2 bisa tidak menunjukkan gejala atau menunjukkan gejala ringan, oleh karena itu penyakit ini baru dapat didiagnosis setelah beberapa tahun atau setelah munculnya komplikasi (WHO, 2023).

Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 dapat menunjukkan respon negatif yang disebabkan oleh penyakitnya, terutama mengenai komplikasi terhadap penyakit yang diderita. Respon tersebut dapat berupa beranggapan bahwa dirinya tidak berguna, marah, dan mengalami kecemasan (Supriatna et al, 2022). Kondisi tersebut dapat memperparah penyakit yang dideritanya. Penderita diabetes kemungkinan mengalami kecemasan dua kali lebih tinggi dibandingkan seseorang yang tidak terkena penyakit diabetes (Maulasari, 2020).

WHO menyatakan bahwa sebesar 4% penduduk di dunia mengalami kecemasan. Pada tahun 2019 sekitar 301 juta jiwa yang mengalami kecemasan. Orang yang menderita penyakit kronis, salah satunya Diabetes Melitus rentan mengalami kecemasan. WHO (2020) menyebutkan bahwa sebesar 48% seseorang yang mengidap diabetes mengalami cemas akibat penyakitnya (Trisnawati et al, 2022). Kecemasan yang dirasakan oleh penderita diabetes 20% lebih tinggi dibandingkan seseorang yang tidak mengalami diabetes (Andrean & Muflihatin, 2020).

Kecemasan yang dirasakan penderita diabetes melitus tipe 2 dapat disebabkan oleh perubahan hidup yang terjadi secara tiba-tiba pada diri mereka, yang dimulai dari aktivitas fisik, pola makan, pengaturan gula darah, dan perawatan yang harus mereka jalani secara terus-menerus (Supriatna et al, 2022). Penelitian yang telah dilakukan oleh Heatubun et al (2022) menunjukkan bahwa pasien diabetes melitus yang mengalami kecemasan dikarenakan khawatir mengenai komplikasi yang akan terjadi pada dirinya, perawatan yang lama, dan besarnya biaya. Pengukuran kecemasan dibutuhkan agar dapat mengetahui tingkatan dari kecemasan yang dirasakan oleh penderita diabetes melitus tipe 2 (Maulasari, 2020).

Kecemasan ialah suatu perasaan yang dialami oleh seseorang, dimana seseorang tersebut merasa takut, tidak percaya diri, dan merasa lesu yang kemudian tidak bisa untuk bersikap atau bertindak secara rasional. Kecemasan yang dirasakan dapat terjadi karena seseorang tersebut merasa fisik dan psikologisnya terancam. Kecemasan pada pasien diabetes dapat terjadi karena diabetes dianggap penyakit menakutkan yang dapat memberikan dampak negatif bagi kelangsungan hidup (Angriani & Baharuddin, 2020).

Kecemasan dapat meningkatkan kadar gula darah dalam tubuh, hal tersebut dikarenakan kecemasan dapat merangsang kelenjar hipofisis anterior untuk melepaskan hormon adrenokorticotropik (ACTH), yang selanjutnya ACTH akan merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon adrenokortikoid yaitu kortisol. Hormon kortisol inilah yang memengaruhi kadar glukosa darah dalam tubuh. Kadar glukosa darah dalam

tubuh yang meningkat atau tidak terkontrol akan membuat penderita diabetes mengalami komplikasi. Komplikasi yang dapat ditimbulkan yaitu gangguan pembuluh darah, hiperglikemik, diabetik neuropati, dan dapat juga mengakibatkan kerusakan fungsi pada beberapa organ seperti ginjal, mata, jantung, saraf, dan pembuluh darah yang dapat mengakibatkan kematian (Saswati et al, 2020; Jeharut et al, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Khan et al (2019) menyatakan bahwa kecemasan pada penderita diabetes melitus tipe 2 yang dirawat di rumah sakit cukup tinggi. Kecemasan yang dirasakan penderita diabetes dapat memperburuk hasil perawatan mereka seperti mengganggu proses perawatan mereka sendiri, dapat meningkatkan risiko komplikasi karena penderita diabetes dengan kecemasan memiliki kadar gula darah yang tinggi, dan dapat mengurangi harapan hidup atau kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, perawatan bagi penderita diabetes tidak hanya difokuskan pada pengelolaan penyakitnya saja tetapi juga mempertimbangkan kesehatan mental mereka salah satunya kecemasan. Kecemasan pada penderita Diabetes perlu dikelola agar harapan dan kualitas hidup mereka lebih baik (Khan et al, 2019).

Penatalaksanaan kecemasan yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa cemas pada pasien ialah dengan menggunakan terapi seperti relaksasi dan aromaterapi (PPNI, 2016). Terapi komplementer yang digunakan pada penelitian ini adalah kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender dikarenakan kedua terapi ini mampu membuat otot menjadi rileks sehingga meningkatkan kenyamanan pada tubuh dan mampu mengurangi kecemasan. Relaksasi benson membutuhkan suasana atau ruangan yang tenang dan memerlukan fokus serta konsentrasi. Aromaterapi lavender memiliki senyawa linalool dan linaly acetate yang menimbulkan efek sedatif atau efek menenangkan sehingga dapat membuat rasa nyaman, rileks, dan meningkatkan fokus dan konsentrasi (Kuling, 2023). Jadi, pada penelitian ini peneliti akan menggunakan kedua terapi ini yang akan diberikan secara bersamaan atau kombinasai untuk pasien diabetes melitus tipe 2 yang mengalami kecemasan.

Relaksasi Benson menggabungkan teknik relaksasi pernapasan dengan melibatkan keyakinan individu. Relaksasi Benson menggunakan suatu kalimat atau kata tertentu yang disesuaikan dengan keyakinan pasien, dimana kalimat atau kata tersebut diucapkan berkali-kali sambil diikuti dengan menarik napas dalam dan perasaan pasrah kepada Tuhan (Pratiwi et al, 2021). Relaksasi ini tidak menunjukkan tanda-tanda efek samping, selain itu terapi relaksasi benson juga tidak memerlukan biaya serta mudah dilakukan (Agustiya et al, 2020). Pada saat terapi dilakukan, maka pasien akan merasakan kenyamanan dan rileks sehingga dapat mengontrol gejala psikologis seperti kecemasan, stress, depresi maupun kelelahan (Maloh et al, 2022).

Aromaterapi merupakan jenis terapi komplementer yang dilakukan dengan cara menghirup aroma yang dikeluarkan dari minyak yang digunakan sebagai bahan aromaterapi tersebut (Dewi & Masfuri, 2021). Aromaterapi dapat meningkatkan kondisi fisik dan psikologis, selain itu juga dapat membuat saraf dan otot yang tegang menjadi rileks karena aromaterapi memberikan efek relaksasi (Sari et al, 2024). Salah satu aroma yang disukai untuk dijadikan terapi ialah aromaterapi lavender, hal tersebut dikarenakan mempunyai efek menenangkan (Dewi & Masfuri, 2021).

Studi yang dilakukan oleh Suwanto et al (2020) menunjukkan bahwa relaksasi benson berpengaruh dalam mengurangi kecemasan pasien yang akan menjalani hemodialisis. Terdapat perbedaan rata-rata secara signifikan pada skor atau nilai kecemasan pasien sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan nilai p sebesar 0,000. Studi lain yang telah dilakukan oleh Irawan et al (2023) menunjukkan bahwa Aromaterapi Lavender juga dapat berpengaruh terhadap kecemasan pasien pre operasi. Penelitian tersebut menunjukkan terjadinya perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender. Berdasarkan kedua studi tersebut, maka peneliti pada penelitian ini akan menggunakan kedua terapi tersebut yang diberikan secara kombinasi untuk melihat pengaruhnya terhadap perubahan kecemasan pada pasien diabetes melitus tipe 2.

Peneliti melakukan studi pendahuluan di Rumah Sakit Siti Fatimah Palembang pada tanggal 26 Juni 2024 kepada pasien rawat inap yang mengalami Diabetes Melitus Tipe 2. Studi pendahuluan dilakukan melalui wawancara dengan mengajukan beberapa pertanyaan yang mewakili perasaan cemas pasien. Jumlah pasien pada studi pendahuluan sebanyak 11 pasien, namun hanya 8 pasien yang dilakukan wawancara dikarenakan 3 pasien lainnya sedang menjalani operasi. Hasil wawancara yang dilakukan kepada 8 pasien didapati bahwa 7 pasien (87,5%) yang mengalami kecemasan dan 1 pasien yang tidak mengalami kecemasan. Hasil wawancara yang dilakukan menunjukkan bahwa cemas yang dialami pasien karena pasien merasa khawatir terhadap kondisinya, semenjak menderita penyakit pasien menjadi kehilangan minat untuk beraktivitas, perasaan pasien juga terkadang berubah-ubah, dan pasien juga terkadang sulit tidur. Selain itu, pada saat diajak berbicara tampak muka pucat, lemas, dan mengerutkan dahi. Studi pendahuluan melalui wawancara dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan yang mewakili pertanyaan cemas pasien selain itu studi pendahuluan dapat dilakukan dengan cara *screening* melalui kuesioner cemas seperti DASS atau yang merujuk ke SDKI.

Pasien Diabetes yang mengalami kecemasan sebagian besar perempuan dengan usia rata-rata 50 tahun. Pasien yang cemas tersebut rata-rata baru menderita diabetes, sekitar satu sampai tiga tahun dan ada juga yang kurang dari satu tahun. Sementara pasien yang tidak mengalami cemas sudah menderita lebih dari 20 tahun. Hal tersebut sama dengan studi yang dilakukan oleh Nurhayati (2020) menunjukkan bahwa lama menderita berhubungan dengan kecemasan pasien. Pasien yang lebih dari 20 tahun menderita diabetes sudah terbiasa mengikuti seminar sehingga sudah tahu dan paham akan kondisinya, selain itu pasien juga tahu bahwa relaksasi dianjurkan agar pasien rileks. Sementara pasien yang baru menderita diabetes belum terbiasa atau tahu terkait penyakitnya sehingga cenderung mengalami kecemasan.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas mengenai kecemasan yang dialami pasien diabetes melitus tipe 2, maka diperlukan suatu penanganan yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan tersebut. Terapi komplementer menjadi salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan pasien DM tipe 2.

1.2.Rumusan Masalah

Kecemasan merupakan suatu perasaan tidak menyenangkan yang dialami tiap individu terutama pada individu yang mengalami penyakit kronis seperti diabetes melitus tipe 2. Kecemasan yang dirasakan penderita diabetes dapat disebabkan karena khawatir terhadap kondisinya yang berkaitan dengan penyakitnya yang tidak kunjung sembuh, perawatan yang lama dan terus-menerus, serta perubahan pola hidup yang terjadi secara tiba-tiba seperti pola makan dan pengaturan gula darah. Kecemasan apabila tidak dikontrol dapat memengaruhi proses kesembuhan penderitanya dengan merangsang hormon kortisol yang kemudian memengaruhi kadar gula darah dalam tubuh sehingga mengganggu kestabilan kadar gula darah. Oleh karena itu diperlukan upaya untuk manajemen kecemasan salah satunya dengan terapi komplementer. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan terapi kombinasi relaksasi benson dengan aromaterapi lavender untuk melihat pengaruhnya terhadap kecemasan pasien. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan, yaitu “Apakah terdapat pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan pasien DM tipe 2?”.

1.3.Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan pasien diabetes melitus tipe 2.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, dan lama menderita.
- b. Mengetahui rata-rata kecemasan pasien diabetes sebelum diberikan kombinasi relaksasi benson dengan aromaterapi lavender pada kelompok eksperimental
- c. Mengetahui rata-rata kecemasan pasien diabetes setelah diberikan kombinasi relaksasi benson dengan aromaterapi lavender pada kelompok eksperimental
- d. Mengetahui rata-rata *pretest* kecemasan pasien diabetes pada kelompok kontrol
- e. Mengetahui rata-rata *posttest* kecemasan pasien diabetes pada kelompok kontrol.
- f. Mengetahui perbedaan rata-rata kecemasan pasien diabetes sebelum dan sesudah pemberian kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender pada kelompok eskperimental
- g. Mengetahui perbedaan rata-rata *pretest* dan *posttest* kecemasan pasien diabetes pada kelompok kontrol
- h. Mengetahui perbedaan rata-rata kecemasan pasien diabetes sesudah kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender pada kelompok eksperimental dan kelompok kontrol.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan mampu menjadi sumber referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan pasien diabetes melitus tipe 2.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi media alternatif bagi pasien diabetes melitus tipe 2 untuk menurunkan

kecemasannya, sehingga pasien dapat mempraktekkan terapi secara mandiri apabila mengalami kecemasan.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan atau inovasi media bagi perawat maupun tenaga kesehatan lainnya dalam menerapkan perannya sebagai pendidik untuk mengatasi kecemasan pada pasien diabetes melitus tipe 2.

3. Bagi Institusi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan mampu untuk diterapkan dalam proses pembelajaran dan pengembangan ilmu keperawatan mengenai terapi komplementer dalam mengatasi kecemasan.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan dan keterampilan dalam menerapkan terapi komplementer untuk mengontrol kecemasan yang dirasakan oleh pasien diabetes melitus tipe 2.

1.5. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini ialah lingkup keperawatan medikal bedah (KMB) dan Paliatif. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *quasi eksperimental* dengan *pre-posttest with control group design* dan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *non probability sampling*. Populasi dalam penelitian ini merupakan pasien rawat inap dengan diabetes melitus tipe 2 yang mengalami kecemasan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan pasien DM tipe 2 di RSUD Siti Fatimah kota Palembang. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdollahi, F., & Mobadery, T. (2020). The effect of aromatherapy with bitter orange (*Citrus aurantium*) extract on anxiety and fatigue in type 2 diabetic patients. *Advances in Integrative Medicine*, 7(1), 3-7.
- Abidin, Z. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Komplementer “terapi Komplementer Solusi Cerdas Optimalkan Kesehatan”*. Jember: Universitas Jember.
- Agustiya, N., Hudiyawati, D., & Purnama, A. P. (2020). Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa. Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2020. Retrieved from <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/handle/11617/11914>.
- Alvarado-García, P. A. A., Soto-Vásquez, M. R., Rosales-Cerquin, L. E., Benites, S. M., Cubas-Romero, T. L., & et al.. (2023). Effect of *Rosmarinus officinalis* essential oil on anxiety, depression, and sleep quality. *Pharmacognosy Journal*, 15(2).
- Andrean, M.V., & Muflihatin, S.K. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Poliklinik PP/K 1 Denkesyah. *BSR (Borneo Student Research)*, 1(3). Retrieved from <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/891>.
- Anggraini, D., Widiani, E., & Budiono. (2023). Gambaran Tanda dan Gejala Diabetes Melitus Tipe 2 pada Pasien Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Air Putih: Studi Kasus. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 4(2). Retrieved from <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJNHS>.
- Angriani, S., & Baharudin. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Batua Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(2), 102-106. Retrieved from <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/307>.
- Anida, A., Istanti, N., & Muryani, M. (2022). Pengaruh program diabetes self-management education terhadap tingkat kecemasan penderita diabetes melitus tipe 2 di Dusun Sinduadi Wilayah Kerja Puskesmas Mlati I. *Mikki: Majalah Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Indonesia*, 11(2), 106-116.
- Arslan, D.E., & Akca, N.K. (2020). The Effect of Aromatherapy Hand Massage on Distress and Sleep Quality in Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39. doi: 10.1016/j.ctcp.2020.101136

- Aquina, S. (2024). *Aromaterspi untuk Kehidupan Seharian-hari: Membuat Pikiran dan Tubuh Anda Sehat*. CV Garuda Mas Sejahtera: Surabaya.
- Arania, R., Triwahyuni, T., Esfandiari, F., & Nugraha, F. R. (2021). Hubungan antara usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan dengan kejadian diabetes mellitus. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(3), 146-153.
- Argaheni, N.B., Amir, N., Dewi, S.U., Sari, P.I.A., Harahap, Y.W., et al. (2023). *Terapi Komplementer*. Yayasan Kita Menulis.
- Ariska, M., Faridah, I., & Afiyanti, Y. (2020). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur, Kualitas Hidup, Kelelahan & Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 237-259.
- Bening, A. H., Faozy, E., & Kusnanto, K. (2022). Efektivitas Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Aromaterapi terhadap Intensitas Nyeri Insersi AV Fistula Pasien Hemodialisa. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 3(2), 76-82. Retrieved from <https://journal.aiska-university.ac.id/index.php/ASJN>.
- Bijayanti, I. A. N. P., Primatanti, P. A., & Ningrum, R. K. (2022). Emosi Negatif pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas IV Denpasar Selatan. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 2(3), 150-154.
- Cahyono, T. D., & Purwanti, O. S. (2019). Hubungan Lama Menderita Diabetes Melitus Dengan Nilai Ankle Brachial Index. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 12(2), 65-71.
- Cicek, S.C., & Sendur, E.G. (2021). Use of Aromatherapy in Diabetes Management. *International Journal of Traditional and Complementary*, 2(2). doi: 10.53811/ijtcmr.959642.
- De Wit, M., Pouwer, F., & Snoek, F.J. (2022). How to identify clinically significant diabetes distress using the Problem Areas In Using Diabetes (PAID) scale in adults with diabetes treated in primary or secondary care? Evidence for new cut points based on latent class analyses. *BMJ Open*. doi: 10.1136/bmjopen-2021-056304.
- Delfina, S., Carolita, I., & Habsah, S. (2021). Analisis Determinan Faktor Risiko Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 Pada Usia Produktif. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 141-151. Retrieved from <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/2823>
- Dewi, S. S., & Resmawan, R. (2023). Analisis Regresi Logistik Multinomial dengan Metode Bayes untuk Identifikasi Faktor-Faktor Terjadinya Diabetes Melitus. *Journal of Mathematics: Theory and Applications*, 5(2), 51-60.
- Dewi, I.M.M., & Masfuri. (2021). Inhalasi Aromaterapi Lavender Terhadap

Komplikasi Hemodialisis Pasien Gagal Ginjal Kronis. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1). doi: <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2956>.

- Diani, N., Choiruna, H. P., Aprilyani, O., Ilham, A. M., & Noor, M. F. (2022). Tingkat Kecemasan Dan Mekanisme Koping Pada Penderita Diabetes Melitus Di Masa Pandemi Covid 19. *In Prosiding Seminar Nasional Lingkungan Lahan Basah*, 7(1).
- Erda, R., Novitri, W., Gemini, S., & Yunaspi, D. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan pada Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2).
- Farmaki, P., Damaskos, C., Garmpi, N., Garmpi, A., Savvanis, S., et al. (2020). Complications of The Type 2 Diabetes Mellitus. *Current cardiology reviews*, 16(4), 249-251. doi: 10.2174/1573403X1604201229115531.
- Fernandi, S. (2023). *Lavender dan Kesehatan: Manfaat Aromaterapi Lavender untuk Menenangkan dan Mengatasi Masalah Kesehatan*. Cahaya Harapan: Yogyakarta
- Irawati, R. S., & Subekti, H. (2018). The Correlation between Emotional Distress and Social Support with Quality of Life of Elderly Patients with Diabetes In Sleman Regency. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, 2(3).
- Hartley, N., & Mclachan, C. (2023). Aromas Influencing the GABAergic System. *Molecules*, 27(8). doi: 10.3390/molecules27082414.
- Hasibuan, N. K., Dur, S., & Husein, I. (2022). Faktor Penyebab Penyakit Diabetes Melitus Dengan Metode Regresi Logistik. *G-Tech: Jurnal Teknologi Terapan*, 6(2), 257-264. doi: 10.33379/gtech.v6i2.1696.
- Heatubun, G., Wahyuni, S., & Suarnianti. (2022). Pengaruh Peningkatan Gula Darah Sewaktu Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien DM Tipe 2 Dimasa Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 2(2), 226-234.
- Heryana, A. (2020). *Etika Penelitian*. Universitas Esa Unggul.
- Hidayati, R. W., & Rukmi, D. K. (2021). The Benar Relaxation Therapy (Brt) Decreasing Psychologic Symptoms In Diabetes Type II. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 8(2), 72-78.
- Ibrahim, I. A., Said, Z., & Rezk, M. A. (2019). Effect of Benson's relaxation technique on anxiety and pain in patients undergoing surgery. *Journal of Nursing Education and Practice*, 9(5), 102-108. <https://doi.org/10.5430/jnep.v9n5p102>

- Irawan, A. D., Yusuf, A., & Pratiwi, I. N. (2023). Kombinasi Terapi Totok Wajah dan Aromaterapi Lavender Menurunkan Kecemasan pada Pasien Pre Operasi. *Nurscope: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 9(1), 1-12. doi: 10.30659/nurscope.9.1.1-12.
- Irawan, Q.P., Utami, K.D., Reski, S., & Sarahenti. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kadar HbA1c pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II di Rumah Sakit Abdoel Wahab. *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(5), 459-468. doi: 10.55927/fsj.v1i5.1220.
- Irjayanti, K., Zaenal, S., & Suhartatik. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya peningkatan diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja puskesmas Moncongloe. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(6), 805-813.
- Jaybashi, B., Hemmatpour, R., Rahimi, M., Marani, H.P., Golami, M., & et al. (2022). Lavender Scent Inhalation and Anxiety in Type II Diabetes Patients: Effects, Examination and Analysis. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 13(9).
- Jeharut, A. F., Hepilita, Y., & Daar, G. F. (2021). Literatur Review: Hubungan Kecemasan dengan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Wawasan Kesehatan*, 6(1). Retrieved from <https://stikessantupaulus.e-journal.id/JWK/article/view/117>.
- Kabosu, R. A. S., Adu, A. A., & Hinga, I. A. T. (2019). Faktor risiko kejadian diabetes melitus tipe dua di RS Bhayangkara Kota Kupang. *Timorese Journal of Public Health*, 1(1), 11-20.
- Kajdy, A., Feduniw, S., Ajdacka, U., Modzelewski, J., Baranowska, B., et al. (2020). Risk Factors for Anxiety and Depression Among Pregnant Women During The COVID-19 Pandemic: A Web-Based Cross-Sectional Survey. *Medicine*, 99(30). doi: 10.1097/MD.00000000000021279.
- Kaju, M. N., Mariyanti, S., & Safitri, S. (2020). Perbedaan Kecemasan pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Ditinjau dari Jenis Kelamin. *JCA of Psychology*, 1(02). Retrieved from <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/123>.
- Kano, M. R. S., Yunding, J., & Irwan, M. (2019). Hubungan Lama Menderita dan Derajat Luka dengan Kecemasan Penderita Ulkus Diabetik. *Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt)*, 2(1), 1-5. Retrieved from <https://ojs.unsulbar.ac.id/index.php/j-healt/>.
- Karimzadeh, Z., Azizzadeh, F.M., Rahiminezhad, E., Ahmadinejad, M., & Dehghan, M. (2021). The Effects of Lavender and Citrus Aurantium on Anxiety And Agitation Of The Conscious Patients In Intensive Care Units:

A Parallel Randomized Placebo-Controlled Trial. *BioMed Research International*, 2021, 1-8. doi:10.1155/2021/5565956.

- Kawulusan, W., Takahepis, N.F., & Talibo, N.A. (2022). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur di Panti Damai Ranomuut.. *Jurnal Kesehatan : Amanah Prodi Ners Universitas Muhammadiyah Manado*, 6(2), 22-28. Retrieved from <https://ejournal.unimman.ac.id/index.php/jka/article/view/156/173>.
- Kementerian Kesehatan. (2024). Diabetes Melitus Tipe 2. Diakses pada 10 Januari 2025. Retrieved from <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/diabetes-penyakit-ginjal/diabetes-melitus-tipe-2>.
- Kementrian Kesehatan RI. (2021). *Apa itu Diabetes Melitus Tipe 1*. Diakses pada 8 Maret 2024. Retrieved from <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-diabetes-melitus/apa-itu-diabetes-melitus-tipe-1>.
- Kementrian Kesehatan RI. (2022). *Diabetes Melitus Tipe 2*. Diakses pada 8 Maret 2024. Retrieved from https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1861/diabetes-mellitus-tipe-2.
- Kementrian Kesehatan RI. (2022). *Mengenal Penyakit Hiperglikemia*. Diakses pada 8 Maret 2024. Retrieved from <https://ayosehat.kemkes.go.id/mengenal-penyakit-hiperglikemia>.
- Kementrian Kesehatan RI. (2023). Berbagai Manfaat Hipnosis Untuk Masalah Kesehatan. Diakses pada 20 Juli 2024. Retrieved from https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2840/berbagai-manfaat-hipnosis-untuk-mengatasi-masalah-kesehatan.
- Khan, P., Qayyum, N., Malik, F., Khan, T., Khan, M., & et al. (2019). Incidence of anxiety and depression among patients with type 2 diabetes and the predicting factors. *Cureus*, 11(3).
- Kuling, S., Widyawati, I. Y., & Makhfudli, M. (2024). Pengaruh Kombinasi Intervensi Relaksasi Benson, Terapi Spiritual Dzikir dan Aroma Terapi Lavender terhadap Kecemasan pada Pasien Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 1-10. Retrieved from <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>.
- Kurdi, F., Abidin, Z., Surya, V. C., Anggraeni, N. C., Alyani, D. S., & Riskiyanti, V. (2021). The Prevalence of Diabetes in Middle-Age Elderly During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal ilmiah keperawatan (scientific journal of nursing)*, 7(2), 282-288.
- Lestari, L., & Zulkarnain, Z. (2021). Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan dan Cara Pencegahan. In *Prosiding Seminar Nasional Biologi* 7(1), 237-241.

Retrieved from <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb/article/view/24229>.

- Lubis, A. P., & Sagala, D. S. P. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 10(30).
- Maloh, H. I. A. A., Soh, K. L., AbuRuz, M. E., Chong, S. C., Ismail, S. I. F., et al. (2022). Efficacy of Benson's Relaxation Technique on Anxiety and Depression Among Patients Undergoing Hemodialysis: A Systematic Review. *Clinical nursing research*, 31(1), 122-135. doi: 10.1177/10547738211024797.
- Marasabessy, N. B., & Nasela, S. J. (2020). *Pencegahan Penyakit Diabetes Melitus (DM) Tipe 2*. Penerbit NEM.
- Marliana, L., Hasanah, U., & Fitri, N. L. (2021). Penerapan Terapi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1). Retrieved from <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/190>.
- Maulasari, Y. (2020). Tingkat Kecemasan pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 4 (3), 660-670.
- Mildawati, M., Diani, N., & Wahid, A. (2019). Hubungan usia, jenis kelamin dan lama menderita diabetes dengan kejadian neuropati perifer diabetik. *CNJ: Caring Nursing Journal*, 3(2), 30-37.
- Mirani, M.M., Jumaini., & Marni, E. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. *Jurnal Medika Utama*, 2(2), 647-659. Retrieved from <http://jurnalmedikahutama.com>.
- Naufanesa, Q., Nurfadila, S., & Ekaputri, N. W. (2020). Kepatuhan Penggunaan Obat Dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Di Rumah Sakit Islam Jakarta. *Media Farmasi*, 17(2), 60-71.
- Noor, I.M., Mardiaty, R., & Haryanthi, L.P.S. (2020). *Buku Acuan Psikologi Faal*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurani, D. D., & Yuniartika, W.S. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Diabetes Melitus. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

- Nurani, I. A., Helen, M., & Komala, N. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Adhyaksa Jakarta Timur. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 8(2), 83-91. doi:10.59374/jakhkj.v8i2.244.
- Nurbaiti, T. T., Maqfiroch, A. F. A., & Wijayanti, M. P. S. (2020). Analisis Faktor Risiko Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(1), 16-21. doi:10.14710/jpki.15.1.16-21.
- 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. doi: 10.32504/hspj.v%vi%i.176.
- Nurjannah, M., & Asthiningsih, N. W. W. (2023). *Hipoglikemi Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2*. CV Pena Persada.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Nuryadi., Astuti, T.D., Utami, E.S., & Budiantara. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Jogjakarta: Sibuku Media.
- Pahlawati, A., & Nugroho, P. S. (2019). Hubungan tingkat pendidikan dan usia dengan kejadian diabetes melitus. *Borneo Studies and Research*, 1(1), 1-5.
- Palupi, D. L. M., & Ma'aruf, M.A. (2021). Hubungan antara tingkat stres dengan kualitas hidup penderita diabetes melitus di wilayah kerja rumah sakit umum surakarta. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*
- PERKENI. (2021). *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia*. PB Perkeni.
- Pieter, H.Z. (2018). *Dasar-Dasar Komunikasi Bagi Perawat*. Jakarta: Kencana.
- Pinatih, I. A. D. U. P. (2019). Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Ansietas pada Pasien Hipertensi di Puskesmas. Bali: Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
- PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta: PPNI.
- PPNI. (2016). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta: PPNI.
- Pratiwi, K. A., Ayubbana, S., & Fitri, N. L. (2021). Penerapan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1). Retrieved from <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/186>.
- Rahmi, A. S., Syafrita, Y., & Susanti, R. (2022). Hubungan lama menderita dm tipe

- 2 dengan kejadian neuropati diabetik. *Jambi Medical Journal: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(1), 20-25.
- Rakhman, A., Prastiani, D. B., & Sonia, G. (2023). Penerapan Terapi Kombinasi Relaksasi Benson dengan Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 14(2), 95-102. doi: i10.36308/jik.v14i2.481.
- Ratnawati, D., & Hanani, T. A. (2020). Efek Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender terhadap Kadar Glukosa Darah pada Pasien DM Tipe 2. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 67-74. doi:10.37341/jkkt.v5i2.160.
- Resti, H.Y., & Cahyati, W.H. (2022). Kejadian Diabetes Melitus pada Usia Produktif di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*. doi: 10.15294/higeia.v6i3.55268.
- Roffflin, E., & Pariyana. (2022). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jawa Tengah: PT. Nasya Expanding Management.
- Rohmawati, R., & Helmi, A. (2020). Penurunan Tingkat Kecemasan dan Gula Darah pada Penderita DM Tipe 2 melalui Spiritual Mindfulness Based On Benson Relaxation. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 161-168.
- Rufaida, Z., Lestari, S.W.P., Sari, D.P. (2018). *Terapi Komplementer*. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto.
- Sahir, H, S. (2021). *Metodologi Penelitian*. Jogjakarta: KBM Indonesia.
- Samsugito, I., Dzulhijjania, N. A. I., & Nopriyanto, D. (2023). Description of Benson Relaxation Tehnique on Anxiety at Student of Diploma Nursing Mulawarman University. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 5(2), 174-184. Retrieved from <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK>.
- Sánchez-Vidaña, D. I., et al. (2017). Lavender and the nervous system. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2017, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2017/4784915>
- Sari, C. W. M. S., Hijriani, T., & Suhendar, I. (2020). Anxiety and Risk Factors in Diabetes Mellitus Sufferers. *Asian Community Health Nursing Research*, 2(1), 1-7.
- Sari, F., & Aji, A. (2021). Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Lavender Terhadap Kecemasan Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Dengan Hemodialisa. *Jurnal Kesehatan*, 10(1).
- Sari, R,Y., Suherman, A., Nadatien, I., Kamariyah, N., & Hasina, S,N. (2024).

Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kadar Gula Darah Pada Lansia Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan*, 16(1).

Sari, S.M., & Sajili, M. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson Dan Terapi Muratal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju Palembang. *Jurnal Kepearawatan*, 9(2), 79-91. doi: 10.29238.

Sari, S. D. P. I., & Prihati, D. R. (2023). Penerapan Aromaterapi Jeruk Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Ulkus Kaki Diabetik. *Prosiding Akademi Keperawatan Widya Husada Semarang*, 5(1), 125-131.

Sasmiyanto, S. (2020). Faktor Predisposisi Perilaku Kesehatan Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 466-476.

Sawati, N., Sutinah,. & Dasuki. (2020). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*. doi: 10.22216/jen.v5il.4632.

Simamarta, C. P., Sitepu, K., Sitepu, D. S., Sitepu, A. L., & Ginting, R. (2020). Faktor -Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur Pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi*, 3(1). doi: 10.35451/jkf.v3i1.528.

Solehati, T., Kosasih, C.E. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan*. Bandung: PT Refika Aditama.

Spreckhelsen, V. T., & Chalil, M. J. A. (2021). Tingkat Kecemasan Preoperatif pada Pasien yang Akan Menjalani Tindakan Anastesi pada Operasi Elektif. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 5(4), 32-41. Retrieved from <https://kohesi.sciencemakarioz.org/index.php/JIK/article/view/306>.

Sriati, A., Hernawaty, T., Sundari, M., & Bakti, S. K. (2022). Penggunaan Minyak Lavender dalam Menurunkan Kecemasan pada Pasien Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 601-608. doi: 10.31539/jks.v6i1.4779.

Suci, R. A. E., & Hidayati, L. N. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Kombinasi Unsur Keyakinan untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien CKD yang Menjalani Hemodialisa: Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 7(1), 11-18. doi: 10.22146/jkkk.82351.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA, cv.

Sulastri. (2022). *Perawatan Diabetes Melitus*. Jakarta Timur: CV Trans Info Media.

- Supriatna, A. M., Avianti, N., Demaniarti, Z., & Rukman, R. (2022). Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 2(1), 44-50. Retrieved from <https://jurnal.polkesban.ac.id/index.php/jkifn/article/view/98>.
- Suwanto, A. W., Sugiyorini, E., & Wiratmoko, H. (2020). Efektifitas Relaksasi Benson dan Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Hemodialisa. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 91-98. Retrieved from journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS.
- Paulik, G., et al. (2021). Autonomic regulation in anxiety and relaxation: A review of mechanisms and interventions. *Frontiers in Psychology*, 12, 653917. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.653917>
- Trimawartinah. (2020). *Bahan Ajar Statistik Non Parametrik*. Uhamka.
- Trisnawati, D., Suryati, Y., & Susilawati, S. (2022). Spiritual Mindfulness Based on Breathing Exercise terhadap Kecemasan dan Kadar Glukosa Darah pada Pasien DM Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 425-438. doi: <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4427>.
- Utomo, A. A., Rahmah, S., & Amalia, R. (2020). Faktor Risiko Diabetes Mellitus Tipe 2: A Systematic Review. *AN-NUR: Jurnal Kajian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 44-53. Retrieved from <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/7132>.
- Venkataraman, K., Bautista, D., Tan, M., & Griva, K. (2015). Psychometric Properties of The Problem Areas in Diabetes (PAID) Instrument in Singapore. *Plos One*. doi: 10.1371/journal.pone.0136759
- Widiari, N.I.P.P.(2021). Gambaran Asuhan Keperawatan pada Pasien CKD yang Menjalani Hemodialisa dengan Terapi Inhalasi Peppermint di Ruang Hemodialisa RSUD Sanjiwani Gianyar
- Widiasari, K. R., Wijaya, I. M. K., & Suputra, P. A. (2021). Diabetes Melitus Tipe 2: Faktor Risiko, Diagnosis, dan Tatalaksana. *Ganesha Medicina*, 1(2), 114-120. Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/GM/article/view/40006>.
- Wijaya, H., Pertiwi, A. D., Hardani, H., & Utami, E. F. (2023). Hubungan Lama Menderita Diabetes Melitus Tipe 2 Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Di Rumah Sakit Universitas Mataram. *Pharmaceutical and Traditional Medicine*, 7(1), 1-11.
- World Health Organization. (2023). *Diabetes*. Diakses pada 8 Maret 2024. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>.
- World Health Organization. (2023). *Anxiety Disorder*. Diakses pada 14 Maret 2024.

Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>.

Yudono, D. T., Wardaningsih, S., & Kurniasari, N. (2019). Pengaruh Terapi Psikoreligius (Dzikir) dan Progresive Muscle Relaxation dengan Pendekatan Caring terhadap Kecemasan pada Pasien Tindakan Kemoterapi. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 3(2), 34-41. doi: 10.32504/hspj.v3i2.131.