

ABSTRAK

Penderita diabetes rentan mengalami peningkatan kadar gula darah. Faktor yang mempengaruhi kadar gula darah antara lain stres dan faktor emosi. Terapi untuk mengontrol stres adalah dengan manajemen stres : teknik relaksasi benson. Relaksasi benson bekerja dengan mengkoordinasi otak sehingga HPA axis aktif, menyebabkan penurunan kadar kortisol dan berdampak pada penurunan pemecahan glukosa darah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas manajemen stres (relaksasi benson) terhadap penurunan kadar gula darah.

Desain penelitian ini adalah *Quasy-Experiment*, dengan populasinya semua penderita diabetes melitus di RW 03 Kelurahan Wonokromo Surabaya. Besar sampel 19 orang, dibagi 2 kelompok yaitu 10 kelompok perlakuan dan 9 kelompok kontrol yang diambil dengan cara *probability sampling* teknik *simple random sampling*. Variabel independen manajemen stres (relaksasi benson) dan variabel dependen kadar gula darah. Instrumen pengumpulan data adalah lembar observasi. Pengolahan data meliputi *editing, coding, procesing, cleaning, dan tabulating*. Data dianalisa dengan uji *Mann-Whitney* dengan $< 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan kelompok perlakuan sebagian besar mengalami penurunan kadar gula darah, sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak melakukan manajemen stres (relaksasi benson) setengah dari responden mengalami peningkatan kadar gula darah. Hasil analisis menggunakan uji *Mann-Whitney Test* didapatkan $= 0,001 < (0,05)$, sehingga H_0 ditolak artinya manajemen stres (relaksasi benson) efektif terhadap penurunan kadar gula darah.

Teknik relaksasi benson efektif menurunkan kadar gula darah, sehingga disarankan agar responden melakukan manajemen stres (relaksasi benson) secara mandiri setiap hari selama 15-20 menit untuk mengontrol gula darah.

Kata kunci: Manajemen stres, kadar gula darah