



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

**TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK DAPAT PENURUNAN KADAR GULA
DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RUANG WIJAYA
KUSUMA RUMAH SAKIT MARDI WALUYO METRO LAMPUNG
TAHUN 2025. "CASE REPORT"**

Diajukan dalam rangka pemenuhan persyaratan memperoleh gelar Ners

Oleh:

RAHMAWATI

NIM: 2404161

PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS

STIKES BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

2025

NASKAH PUBLIKASI

TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK DAPAT PENURUNAN KADAR GULA DARAH
PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RUANG WIJAYA KUSUMA
RUMAH SAKIT MARDI WALUYO METRO LAMPUNG
TAHUN 2025: "CASE REPORT"

Oleh :

Rahmawati

NIM : 2402161

Karya Ilmiah Akhir ini disetujui pada tanggal 11 September 2025

Ketua Program Studi Pendidikan

Profesi Ners



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

Pembimbing

Chatarina Hatri Istiari, S. Kep., Ns.,

M. Kep., Sp. Kep. MB., Ph.D.NS.

**Terapi Relaksasi Autogenik Dapat Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien
Diabetes Melitus Tipe 2 di Ruang Wijaya Kusuma Rumah Sakit Mardi
Waluyo Metro Lampung Tahun 2025: “Case Report”**

Rahmawati¹, Chatarina Hatri Istiari², Endang Purwaningsih³

ABSTRAK

Latar belakang: Diabetes Melitus tipe 2 merupakan golongan penyakit degenerative akibat tingginya kadar gula darah sehingga terjadi insensivitas sel pada insulin. Tingginya angka kejadian kasus Diabetes Melitus menyebabkan penderita DM perlu memahami perawatan DM agar tidak terjadi komplikasi ataupun kematian. Mencegah komplikasi pada pasien DM perlu berbagai perawatan seperti menjaga kestabilan gula darah, konsumsi obat, perubahan gaya hidup, dan pengontrolan terapeutik pada pasien DM tipe 2. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan dalam pengontrolan kadar gula darah dengan terapi Relaksasi Autogenik.

Gejala utama: lemas, sering BAK, peningkatan kadar gula darah.

Intervensi terapeutik: Menerapkan terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus tipe 2.

Outcome: Setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik selama 3 hari, berdasarkan observasi didapatkan hasil awal sebelum tindakan gula darah 200 mg/dL dan setelah dilakukan tindakan dihari ketiga gula darah menjadi 200 mg/dL.

Kesimpulan: Relaksasi Autogenik merupakan intervensi terapeutik yang dapat diaplikasikan pada pasien Diabetes Melitus tipe 2 disebabkan sensasi tenang, ringan dan hangat yang menyebar keseluruh tubuh.

Kata Kunci: Relaksasi Autogenik, Kadar Gula Darah, Diabetes Melitus tipe 2
xiv + 43 halaman + 7 tabel + 1 grafik + 12 lampiran
Kepustakaan: 10, 2020-2024

¹Mahasiswa Prodi Pendidikan Ners STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

³Perawat Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro Lampung

Autogenic Relaxation Therapy Can Reduce Blood Sugar Levels in Type 2 Diabetes Melitus Patients in the Wijaya Kusuma Ward, Mardi Waluyo Hospital, Metro, Lampung, 2025: "Case Report"

Rahmawati¹, Chatarina Hatri Istiari², Endang Purwaningsih³

ABSTRACT

Background: Type 2 Diabetes Melitus is a degenerative disease caused by high blood sugar levels, resulting in insulin-dependent cell insensitivity. The high incidence of Diabetes Melitus cases requires understanding DM treatment to prevent complications or death. Preventing complications in DM patients requires various treatments, such as maintaining stable blood sugar levels, taking medications, making lifestyle changes, and therapeutic monitoring in type 2 DM patients. One intervention that can be implemented to control blood sugar levels is Autogenic Relaxation Therapy.

Main symptoms: weakness, frequent urination, and increased blood sugar levels.

Therapeutic intervention: Implementing autogenic relaxation therapy to lower blood sugar levels in patients with type 2 diabetes melitus.

Outcome: After 3 days of autogenic relaxation therapy, observations showed that the initial blood sugar level before the procedure was 200 mg/dL, and after the procedure on the third day, the blood sugar level decreased to 200 mg/dL.

Conclusion: Autogenic relaxation is a therapeutic intervention that can be applied to patients with type 2 diabetes melitus due to the sensation of calm, lightness, and warmth that spreads throughout the body.

Keywords: Autogenic Relaxation, Blood Sugar Levels, Type 2 Diabetes Melitus
xiv + 43 pages + 7 tables + 1 graphic + 12 attachments
Bibliography : 10, 2020-2024

¹Student of Nursing Profession, Bethesda Institute for Health Sciene

²Lecture of Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciene

³Nurse at Mardi Waluyo Hospital Metro Lampung

PENDAHULUAN

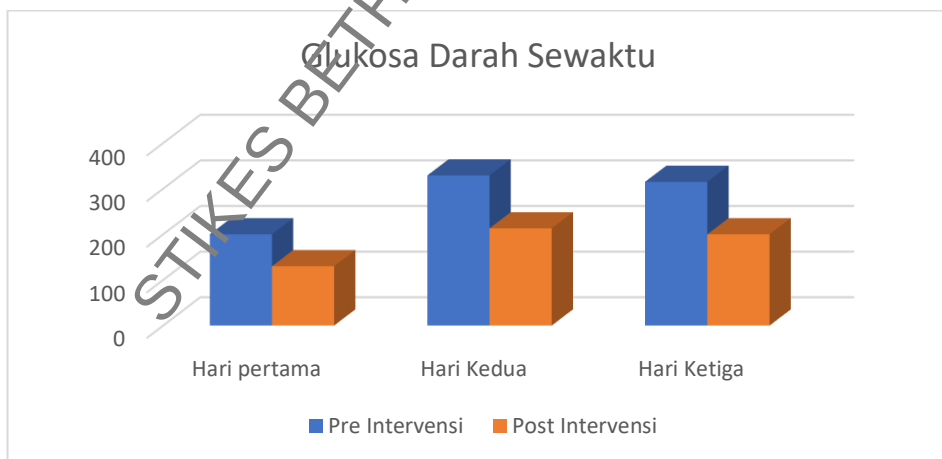
Penyakit degeneratif merupakan salah satu dari masalah kesehatan yang dapat muncul karena buruknya life style seperti tidak memilah makanan yang buruk bagi tubuh, kurangnya aktivitas fisik (olahraga) dan lain sebagainya. Diabetes Melitus tipe 2 merupakan golongan penyakit *degenerative* akibat tingginya kadar gula darah sehingga terjadi insensitivitas sel pada insulin (Susi, 2023). Tingginya angka kejadian kasus Diabetes Melitus menyebabkan penderita DM perlu memahami perawatan DM agar tidak terjadi komplikasi ataupun kematian. Komplikasi yang terjadi akibat penyakit DM dapat berupa gangguan pembuluh darah makrovaskular maupun mikrovaskular, serta gangguan pada sistem saraf atau neuropati (PERKENI, 2021). Mencegah komplikasi pada pasien DM perlu berbagai perawatan seperti menjaga kestabilan gula darah, konsumsi obat sesuai advis dokter, perubahan gaya hidup lebih sehat, dan konsumsi makanan khusus pasien DM. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan dalam pengontrolan kadar gula darah adalah dengan terapi Relaksasi Autogenik (Adilla, 2024). Relaksasi Autogenik adalah relaksasi yang ditimbulkan sendiri dengan menggambarkan sensasi-sensasi yang menyenangkan pada bagian-bagian tubuh seperti kepala, dada, lengan, punggung, ibu jari kaki atau tangan, pergelangan tangan. Sensasi-sensasi yang bisa dibayangkan seperti rasa hangat, lemas atau rileks pada bagian tubuh tertentu, juga rasa lega karena napas yang dalam dan pelan. Terapi ini memiliki tujuan untuk mengontrol gula darah, dengan mekanisme meningkatkan hormon kortisol mengurangi stres dan secara otomatis mengurangi kadar gula darah (Susi, 2023).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode studi kasus, dengan menggunakan pendekatan *case study*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan pengkajian keperawatan dengan metode pendekatan asuhan keperawatan dengan intervensi terapi Relaksasi Autogenik di ruang Wijaya Kusuma Rumah Sakit Mardi Waluyo Tahun 2025. Pengkajian gula darah dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Intervensi Relaksasi Autogenik dilakukan selama 15 menit/ hari selama 3 hari berturut-turut dengan pengukuran yang digunakan adalah hasil gula darah sewaktu *pre* dan *post* terapi.

PEMBAHASAN

A. HASIL



Grafik 1 Hasil Observasi Relaksasi Autogenik

a. Implementasi Hari Pertama

Intervensi terapi Relaksasi Autogenik dilakukan pada tanggal 12 Agustus 2025 pada pukul 10.00 WIB selama 15 menit. Relaksasi Autogenik diawali dengan memejamkan mata lalu meng sugesti berat atau beban pada

kedua kaki kemudian perlahan-lahan merasakan ringan. Setelah itu, melakukan tarik napas dalam dan menghembuskan napas serta mengucapkan “Tubuh saya kuat, tubuh saya sehat” diulang sebanyak 3x. Lalu mensugesti kedua lengan setelah itu pundak yang terasa berat kemudian perlahan-lahan merasakan ringan. Tarik napas dalam dan hembuskan napas lalu mengucapkan “Tubuh saya kuat, tubuh saya sehat” diulang 3 kali, kemudian membuka mata secara perlahan-lahan. Dapat terlihat bahwa selama terdapat penurunan gula darah pada Ny. K dari 200 mg/dL (Diabetes) setelah diberikan intervensi menjadi 130 mg/dL (Normal). Pemeriksaan kadar gula darah setelah intervensi diberikan jeda waktu kurang lebih 3 jam setelah makan siang atau sebelum makan malam. Penulis mengajarkan pada Ny.K cara melakukan Relaksasi Autogenik dengan benar agar dapat mengurangi stress selama proses pengobatan.

b. Implementasi Hari Kedua

Intervensi keperawatan terapi Relaksasi Autogenik dilakukan pada tanggal 13 Agustus 2025 pada pukul 10.00 WIB selama 15 menit sesuai kontrak waktu yang dilakukan sebelumnya. Pada hari kedua pasien mendapatkan obat Metylpreniksolon 62,5 mg pada pukul 08.00 WIB. Pemberian Metylpreniksolon memiliki efek samping meningkatkan kadar gula darah menurut (Rahim, 2021). Sebelum dilakukan intervensi Relaksasi Autogenik pasien dilakukan pemeriksaan gula darah, kadar gula darah Ny. K meningkat menjadi 329 mg/dL (Diabetes) dan setelah itu diberikan intervensi Relaksasi Autogenik serta dilakukan pemeriksaan gula darah pada pukul 16.00 WIB menjadi 213 mg/dL (Diabetes).

c. Implementasi Hari Ketiga

Pada hari ketiga Intervensi keperawatan terapi Relaksasi Autogenik dilakukan tanggal 14 Agustus 2025 pada pukul 10.00 WIB selama 15 menit. Pasien dilakukan pengukuran kadar gula darah sebelum dan sesudah tindakan. Sebelum melakukan intervensi kadar gula darah pasien 315 mg/dL (Diabetes) dan setelah diberikan intervensi menjadi 200 mg/dL (Diabetes). Setelah intervensi keperawatan selesai dilakukan, penulis menyampaikan agar selalu melakukan intervensi Relaksasi Autogenik.

B. PEMBAHASAN

Menurut (Susi, 2023) relaksasi autogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, menurunkan tekanan darah, mengontrol kadar gula darah, denyut jantung serta suhu tubuh. Imajinasi visual dan mantra-mantra verbal yang membuat tubuh merasa hangat dan santai. Sensasi tenang, ringan dan hangat yang menyebar keseluruh tubuh merupakan efek yang bisa dirasakan dari relaksasi autogenik. Tubuh merasakan kehangatan, merupakan akibat dari arteri perifer yang mengalami vasodilatasi, sedangkan ketegangan otot tubuh yang menurun mengakibatkan munculnya sensasi ringan. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis (Adilla, 2024).

Stimulus positif dari relaksasi autogenik akan menurunkan aktivitas produksi *HPA* (*Hipotalamik-Pituitary-Adrenal*), yang ditandai adanya penurunan hormon *CRF* (*corticotropinreleasing-factor*) di hipotalamus dan juga akan merangsang pituitary anterior untuk memproduksi ACTH menjadi menurun. Penurunan ini akan merangsang medulla adrenal untuk memproduksi hormon katekolamin dan kortisol sebagai hormon stress menjadi menurun, sehingga menekan pengeluaran epinefrin dan menghambat konversi glikogen menjadi glukosa, dengan menurunnya kortisol akan menghambat metabolisme glukosa, sehingga asam amino, laktat, dan piruvat tetap disimpan di hati dalam bentuk glikogen dalam bentuk energi cadangan dengan menekan pengeluaran glukagon menghambat mengkonversi glikogen dalam hati menjadi glukosa dan menekan ACTH dan glukokortikoid pada korteks adrenal sehingga dapat menekan pembentukan glukosa baru oleh hati, selain itu lipolisis dan katabolisme karbohidrat dapat ditekan yang dapat menurunkan kadar gula darah (Susi, 2023).

Terapi Relaksasi Autogenik yang teratur dilakukan selama 15 menit dapat meningkatkan kesehatan seseorang, kestabilan emosional penderita diabetes yang rentan mengalami stress sehingga. Hal ini terjadi karena hormon kortisol dan hormon stress lainnya dikendalikan oleh respon neuroendokrin terhadap relaksasi, yang diaktifkan oleh stress fisik dan emosional melalui hipotalamus-pituitari adrenal (Yogi, 2024).

Menurut (Susi, 2023) Terapi Autogenik bukan hanya sekedar menurunkan nilai gula darah akan tetapi banyak manfaat lain misalnya meningkatkan kualitas tidur, menurunkan stress dan kecemasan, serta meningkatkan daya konsentrasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Case report ini dilakukan dengan menerapkan intervensi Relaksasi Autogenik untuk menurunkan kadar gula darah pasien dengan Diabetes Melitus tipe 2 di Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro Lampung. Intervensi ini dilakukan untuk membuktikan bahwa Relaksasi Autogenik efektif dalam membantu menurunkan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus tipe 2. Selama intervensi Relaksasi Autogenik terdapat penurunan kadar gula darah dari 200 mg/dL (Diabetes) pada hari pertama menjadi 130 mg/dL (Normal). Lalu pada hari kedua gula darah 329 mg/dL (Diabetes) menjadi 213 mg/dL (Diabetes) setelah dilakukan Relaksasi Autogenik. Pada hari ketiga gula darah 315 mg/dL (Diabetes) menjadi 200 mg/dL (Diabetes) sehingga dapat diartikan bahwa Relaksasi Autogenik dapat menurunkan skala kadar gula darah dengan mensugesti dan memberikan efek rileks yang dirasakan setelah melakukan terapi Relaksasi Autogenik.

B. SARAN

1. Bagi mahasiswa dan peneliti

Bagi mahasiswa dan peneliti agar lebih banyak mencari informasi, sumber-sumber lain dengan membaca dan membandingkan jurnal yang ditemukan dengan konsep medis ataupun penelitian tentang masalah keperawatan dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

2. Bagi pasien dan keluarga

Diharapkan pasien dan keluarga lebih menjaga pola makan, berat badan, melakukan aktivitas ringan dan mampu menerapkan Relaksasi Autogenik serta selalu kontrol di rumah sakit sehingga kadar gula darah dapat terkontrol.

3. Bagi Institusi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Diharapkan agar institusi dapat menambah dan mengupdate buku terkait penyakit Diabetes Melitus serta menambah literasi terkait Terapi Relaksasi Autogenik.

4. Bagi Perawat Ruang Wijaya Kusuma Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro Lampung

Diharapkan dapat menerapkan terapi nonfarmakologis terapi Relaksasi Autogenik bersamaan dengan pemberian terapi farmakologi.

UCAPAN TERIMAKASIH

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep. Ph.D., NS selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. dr. Paran Bagionoto, Sp.B., selaku Direktur Rumah Sakit Mardi Waluyo Kota Metro.
3. Ibu Indah Prawesti, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Chatarina Hatri Istiarini, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep. MB., Ph.D., NS selaku dosen pembimbing akademik yang membantu penulis dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir.

5. Ibu Endang Purwaningsih, S. Kep., Ns selaku Pembimbing Klinik ruang Seroja yang telah memberikan bimbingan dan saran.
6. Ibu Lanny Debby M. Allagan, S. Kep., Ns selaku Kepala Ruang Wijaya Kusuma dan Seroja.
7. Keluarga saya yang telah mendukung, memberikan doa, serta semangat selama menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini.
8. Teman-teman kelompok yang praktik yang telah mendukung, serta memberikan semangat sehingga penulis mampu menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilla. (2024). Relaksasi autogenik pada pasien diabetes mellitus type 2 dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah. *Jurnal Ppni Sumbar*, 1(1), 6–14.
- PERKENI. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. *Global Initiative for Asthma*, 46.
- Rahim. (2021). *Profil Pengobatan Pasien Diabetes Mellitus Rawat Jalan di Depo Farmasi Umum RSUD Ulin Banjarmasin*. 1(1), 46–52.
- Susi. (2023). Terapi Relaksasi Autogenik Dapat Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Ners Muda*, 4(2), 161.
<https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.10552>
- Yogi. (2024). Pengaruh Teknik relaksasi autogeni terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes militus tipe 2. *Keperawatan*, 30–39.