

PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DENGAN KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH

Adi Mustofa⁽¹⁾, Tri Sumarni⁽²⁾, Adiratna Sekar Siwi⁽³⁾

^(1,2,3)Program Studi Diploma III Keperawatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia
email: adimustofa966@gmail.com, trisumarni@uhb.ac.id, adiratnasekarsiwi@uhb.ac.id

ABSTRAK

Ketidakstabilan kadar glukosa darah merupakan salah satu tanda yang muncul pada pasien-pasien diabetes melitus tipe 2. Angka kejadian diabetes melitus tipe 2 semakin meningkat dari tahun ke tahun. Hal ini berdampak pada tidak terkontrolnya kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2. Untuk mendeskripsikan asuhan keperawatan pada pasien diabetes melitus tipe 2 dengan masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah dengan pemberian relaksasi autogenik. Metode karya tulis ilmiah ini menggunakan studi kasus dengan desain deskriptif. Responden dalam karya tulis ini adalah 1 orang pasien dengan diagnosa medis abses DM pedis dextra di ruang dahlia Rsud dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga. Asuhan keperawatan dilakukan selama 4 hari perawatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan asuhan keperawatan terutama relaksasi autogenik selama 4 hari, pasien ketidakstabilan kadar glukosa darah mengalami penurunan kadar glukosa darah. Setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 4 hari pemberian relaksasi autogenik dapat menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2. Relaksasi autogenik tetap perlu diberikan kepada pasien diabetes melitus tipe 2 untuk mempertahankan dan menurunkan kadar glukosa darah secara mandiri.

Kata kunci: Diabetes melitus tipe 2, Ketidakstabilan kadar glukosa darah, Relaksasi autogenik, kadar glukosa darah

ABSTRACT

Instability of blood glucose levels is one of the signs that appears in patients with type 2 diabetes mellitus. The incidence of type 2 diabetes mellitus is increasing from year to year. This has an impact on uncontrolled blood glucose levels in type 2 diabetes mellitus patients. To describe care for type 2 diabetes mellitus patients with the problem of unstable blood glucose levels by providing autogenic relaxation. This scientific writing method uses a case study with a descriptive design. The respondent in this paper is 1 patient with a medical diagnosis of DM pedis dextra abscess in the Dahlia room at RSUD Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga. Nursing care is carried out for 4 days of treatment. The results showed that after being given treatment, especially autogenic relaxation, for 4 days, patients with unstable blood glucose levels experienced a decrease in blood glucose levels. After treatment for 4 days, providing autogenic relaxation can reduce blood glucose levels in patients with type 2 diabetes mellitus. Autogenic relaxation still needs to be given to patients with type 2 diabetes mellitus to maintain and reduce blood glucose levels independently.

Keywords: Type 2 diabetes mellitus, Instability of blood glucose levels, Autogenic relaxation, blood glucose levels

PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya (Perkeni, 2021). *World Health Organization* (WHO) menjelaskan diabetes melitus merupakan salah satu prioritas utama dalam penyakit tidak menular yang dapat menyebabkan kerusakan jangka panjang, disfungsi, dan malfungsi berbagai organ, seperti mata, ginjal, saraf, dan sistem kardiovaskular (Decroli, 2019).

International Diabetes Federation (IDF) tahun 2021 menyatakan jumlah penderita diabetes melitus diseluruh dunia mecapai sekitar 537 juta orang dewasa usia 20-79 tahun. Jumlah penderita diabetes di Indonesia sebanyak 10,7 juta yang menempati peringkat ketujuh dunia (Ridlo, 2022). Prevalensi di Jawa Tengah pada tahun 2022 mencatat ada sebanyak 647.093 kasus diabetes melitus (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2022). Penderita diabetes melitus padatahun 2021 sebanyak 131 orang di Rsud dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga (Ariqoh *et al*, 2022).

Diabetes melitus tipe 2 adalah kelainan metabolisme kronik yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah disertai dengan kelainan metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak akibat kurang insulin baik karena disfungsi pankreas ataupun disfungsi insulin absolut (Silvia & Batubara 2021). Tanda dan gejala yang mungkin terjadi pada diabetes melitus tipe 2 antara lain sering merasa haus, sering merasa lapar, sering buang air kecil secara terus menerus, tubuh menjadi lelah/lesu (Aprilani & Warsono 2023). Masalah keperawatan yang timbul pada kasus diabetes melitus tipe 2 yaitu ketidakstabilan kadar glukosa darah, risiko ketidakstabilan kadar glukosa darah terjadi karena tubuh tidak mampu menggunakan dan melepaskan insulin secara adekuat (Kemenkes, 2014).

Pengontrolan kadar gula darah terdapat beberapa cara diantaranya adalah terapi relaksasi, yaitu terdiri dari benson, otot progresif, nafas dalam, dan relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik merupakan bentuk *mind body intervention* bersumber dari dalam diri sendiri yang berupa kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang, dilakukan selama 15-20 menit dapat dilakukan dengan posisi berbaring, duduk dikursi, dan bersandar (Gemini & Novitri, 2022).

Hasil penelitian dari Irmayanti dkk (2019) sebanyak 15 respondennya selama 6x pemberian terapi autogenik mengalami penurunan pada tekanan darah serta kadar gula darahnya. Penelitian Wahyuni dkk (2018) dengan model penelitian *pre* dan *post* terapi autogenik, responden mengalami penurunan kadar gula darah yang signifikan setelah diberikan terapi untuk para penderita diabetes melitus tipe 2. Menurut hasil penelitian dari Limbong *et al* (2015) Terapi autogenik efektif untuk menurunkan gula darah bagi pasien diabetes melitus tipe 2 dengan melakukan terapi selama 3 hari, dengan 6x latihan per 15-20 menit.

Bedasarkan uraian masalah pada latar belakang yang telah diuraikan diatas maka rumusan masalah yang ada pada kasus ini bagaimana penerapan relaksasi autogenik pada pasien diabetes melitus tipe 2 dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah.

METODE

Pada Pendekatan studi kasus yang sudah dilaksanakan yaitu asuhan keperawatan pada pasien diabetes melitus tipe 2 dengan masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah di Ruang Dahlia Rsud dr. R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga Pengumpulan data dalam studi kasus ini dilakukan dengan anamnesa, dokumentasi, dan observasi secara langsung. Pada saat melakukan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian berupa format pengkajian asuhan keperawatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penerapan relaksasi autogenik yang diberikan kepada Ny. W dalam setiap pertemuan. Pertemuan pertama dilakukan pada tanggal 12 -15 Juli 2024 pukul 08.35 WIB di Rsud dr R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga yaitu dengan mengidentifikasi penyebab hiperglikemia, monitor tanda dan penyebab hiperglikemia, memonitor kadar glukosa darah, melakukan relaksasi autogenik, dan edukasi kesehatan. Memberikan kesempatan Ny. W untuk bertanya dan menjelaskan kembali edukasi yang sudah disampaikan yaitu pengganti karbohidrat, penggunaan insulin, asupan cairan masuk.

Untuk hari kedua yaitu dengan, memonitor kadar glukosa darah, melakukan relaksasi autogenik, dan edukasi kesehatan. Memberikan kesempatan Ny. W untuk bertanya dan menjelaskan kembali edukasi yang sudah disampaikan yaitu pengganti karbohidrat, penggunaan insulin, asupan cairan masuk. Untuk hari ketiga yaitu dengan memonitor kadar glukosa darah, melakukan relaksasi autogenik, dan edukasi kesehatan. Memberikan kesempatan Ny. W untuk bertanya dan menjelaskan kembali edukasi yang sudah disampaikan yaitu pengganti karbohidrat, penggunaan insulin, asupan cairan masuk. Untuk hari keempat yaitu dengan memonitor kadar glukosa darah, melakukan relaksasi autogenik, dan edukasi kesehatan.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Suryati Ida (2021), dua patofisiologi utama yang mendasari terjadinya kasus diabetes melitus tipe 2 secara genetik adalah insulin dan defek fungsi sel beta pankreas. Resistensi insulin merupakan kondisi umum bagi orang-orang dengan berat badan overweight atau obesitas. Insulin tidak dapat berkerja secara optimal di sel otot, lemak dan hati, sehingga memaksa pankreas mengkompensasi untuk memproduksi insulin lebih banyak. Produksi insulin oleh sel beta pankreas tidak adekuat guna mengkompensasi peningkatan resistensi insulin, maka kadar glukosa darah akan meningkat, pada saatnya akan terjadi hiperglikemia kronik. Hiperglikemia kronik pada diabetes melitus tipe 2 semakin merusak sel beta di satu sisi dan memperburuk resistensi insulin di sisi lain, sehingga penyakit diabetes melitus tipe 2 semakin progresif.

Pada kasus ini penulis melakukan evaluasi pada setiap tindakan yang sudah diberikan kepada Ny. W. Evaluasi pada hari pertama belum teratasi, karena pada hari pertama Ny. W merasakan lelah/lesu dan pusing. Evaluasi pada hari kedua teratasi sebagian, hal ini dikarenakan Ny. W sudah mampu melakukan teknik relaksasi autogenik. Evaluasi pada hari ketiga teratasi sebagian, dengan keluhan hilang yaitu pusing, mulut kering, sering buang air kecil. Evaluasi pada hari keempat teratasi, hal ini

dikarenakan teknik relaksasi autogenik setelah dilakukan tindakan relaksasi autogenik badan pasien tidak merasakan lelah/lesu serta sudah tidak pusing

Adapun hasil pemeriksaan kadar glukosa darah dapat digambarkan pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Hasil pemeriksaan gula darah sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi autogenik

Hari	GDS(mg/dl)			
	Sebelum	Jam	Sesudah	Jam
12 Juli 2024	325	08.40 WIB	291	18.10 WIB
13 Juli 2024	271	08.25 WIB	262	18.10 WIB
14 Juli 2024	245	08.40 WIB	217	18.00 WIB
15 Juli 2024	182	08.35 WIB	170	12.50 WIB

Evaluasi yang penulis lakukan yaitu berdasarkan pada tujuan dan kriteria hasil yang disusun pada tahap perencanaan dengan melihat perubahan yang terjadi pada pasien kelolaan. Pada saat melakukan evaluasi pada pasien mengalami perubahan pada masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah dimana hasil kadar darah menurun. Pada pasien setelah dilakukan intervensi selama 4 hari di dapatkan GDS : 170 gr/dL

SIMPULAN

Setelah dilakukan asuhan keperawatan pada pasien diabetes melitus dengan penerapan relaksasi autogenik untuk menstabilkan kadar glukosa darah pada Ny. W dapat disimpulkan bahwa : Dari hasil pengkajian telah dilakukan pada pasien Ny. W dengan diagnosa medis Abses DM pedis dextra. Pada tanggal 12 Juli 2024 ditemukan bahwa pasien mengalami ketidakstabilan kadar glukosa darah dengan GDS : 325 gr/dL. Diagnosa keperawatan yang diangkat pada Ny. W yaitu intervensi keperawatan yang direncanakan yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencendera fisik (Abses), Ketidakstabilan kadar glukosa darah berhubungan dengan resistensi insulin, Gangguan integritas kulit/jaringan berhubungan dengan neuropati perifer. Intervensi keperawatan yang direncanakan yaitu Manajemen nyeri akut, manajemen hiperglikemia dan edukasi prosedur tindakan, perawatan luka, relaksasi autogenik. Implementasi keperawatan berdasarkan EBN mengenai Terapi Relaksasi Autogenik untuk menstabilkan kadar glukosa darah pada pasien Ny. W selama 4 hari 3 malam. Hasil evaluasi pasien didapatkan masalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencendera fisik (Abses) teratasi, Ketidakstabilan kadar glukosa darah berhubungan dengan resistensi insulin teratasi sebagian, Gangguan integritas kulit/jaringan berhubungan dengan neuropati perifer teratasi sebagian..

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilani, Susi, & Warsono Warsono. 2023. “Terapi Relaksasi Autogenik Dapat Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2.” *Ners Muda* 4(2):161. doi: 10.26714/nm.v4i2.10552.
- Ariqoh, Dwi Nur, Dwi Novitasari, Prasanti Adriani, & Nur Arifah Kurniasih. 2022. “Manajemen Hiperglikemia Untuk Mengatasi Masalah Risiko Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Penderita DMT2.” 2(4).
- Decroli, E. (2019). *Diabetes Melitus Tipe 2* (A. Kam, Y. P. Efendi, G. P. Decroli, & A. Rahmadi (eds.); 1st ed.). Pusat Penerbitan Bagian Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Andalas
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. 2022. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022*. Semarang : Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah
- Gemini, Savitri, Widia Novitri. 2022. “Penerapan Relaksasi Autogenik Mengatasi Masalah Keperawatan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2: Studi Kasus.” *Ahmar Metastasis Health Journal* 2(3):113–17. doi: 10.53770/amhj.v2i3.145.
- Irmayanti, R., -, M., & Hanan, A. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kadar Glukosa Darah Dan Tekanan Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Dengan Hipertensi. *Journal of Applied Nursing (Jurnal Keperawatan Terapan)*, 5(1), 41. <https://doi.org/10.31290/jkt.v5i1.404>
- International Diabetes Federation (IDF). *International Diabetic Federation Diabetic Atlas 10th edition*. IDF; 2021.
- Kemendes RI. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2014, Situasi dan analisis diabetes, Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, Diakses pada 20 Februari 2019, <http://www.depkes.go.id/>
- Limbong, M., Jaya, R. D., & Ariani, Y. (2015). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Pancoran Mas Depok. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(1), 21–28.8
- PERKENI. (2021). *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia (1st ed.)*. PB. PERKENI. <https://pbperkeni.or.id/unduh>
- Ridlo, Muhamad. 2022. “Asuhan Keperawatan Pada Tn.S dan Tn.A Dengan Diabetes Mellitus Diruang Penyakit Dalam Di RSUD Kota Tangerang Selatan.” *Indonesian Journal of Nursing Scientific* 2(2). doi: 10.58467/ijons.v2i2.29.
- Silvia, K. B. (2021). Teknik Relaksasi Autogenik Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Dengan Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan. *MAHESA: MALAHAYATI HEALTH STUDENT JOURNAL*, 1(3), 484.e1-484.e2. <https://doi.org/10.1016/j.ajodo.2021.07.002>
- Suryati Ida. (2021). *Buku Keperawatan Latihan Efektif Untuk Pasien Diabetes Mellitus Berbasis Diabetes Mellitus (1st ed.)*. CV BUDI UTAMA
- Wahyuni, A., Kartika, I. R., & Pratiwi, A. (2018). Relaksasi Autogenik Menurunkan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Real in Nursing Journal*, 1(3), 133. <https://doi.org/10.32883/rnj.v1i3.475>