

Studi Kasus Penerapan Relaksasi Autogenik sebagai Intervensi Keperawatan pada Masalah Kecemasan Pasien Ulkus Diabetikum

Case Study on the Application of Autogenic Relaxation as a Nursing Intervention for Anxiety in Patients with Diabetic Ulcers

Rizky Fadila Rasyid^{1*}, Hardono¹, M Farhan Al Farisi¹,

¹Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

Kata Kunci :

Ulkus Diabetikum, Relaksasi Autogenik, Kecemasan

ABSTRAK

Pendahuluan: Pasien diabetes melitus dengan ulkus kaki cenderung mengalami kecemasan dan kualitas hidup lebih rendah dibandingkan pasien diabetes mellitus tanpa komplikasi. Relaksasi autogenik merupakan sebuah terapi non farmakologi berupa kalimat pendek atau kata-kata singkat yang dapat membuat pikiran tenang. Tujuan penelitian melakukan studi kasus asuhan keperawatan pada pasien dengan ulkus diabetikum dengan intervensi terapi relaksasi autogenik. **Metode:** Studi kasus dilakukan secara diskriptif kualitatif pada Ny.P sebagai sampel penelitian, kecemasan diukur dengan kuisioner Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS) sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi relaksasi autogenik dilakukan 2x dalam sehari selama 3 hari berturut turut. **Hasil:** Implementasi didapatkan penurunan score kecemasan dari 80 (kecemasan berat) sebelum intervensi diberikan menjadi 49 (kecemasan ringan) setelah intervensi. **Kesimpulan:** Perawat dan keluarga dapat menerapkan intervensi relaksasi autogenik untuk pasien saat dirumah sakit maupun dirumah.

Keyword:

Diabetic Ulcer, Autogenic Relaxation, Anxiety

ABSTRACT

Introduction: Patients with diabetes mellitus and foot ulcers tend to experience anxiety and a lower quality of life compared to patients with diabetes mellitus without complications. Autogenic relaxation is a nonpharmacological therapy involving short phrases or brief words that can calm the mind. The purpose of this study was to conduct a case study on nursing care for a patient with a diabetic ulcer using autogenic relaxation therapy as an intervention. **Methods:** This qualitative descriptive case study focused on Mrs. P as the research subject. Anxiety was measured using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) before and after the intervention. The autogenic relaxation intervention was administered twice daily for three consecutive days. **Results:** The intervention resulted in a decrease in anxiety scores from 80 (severe anxiety) before the intervention to 49 (mild anxiety) after the intervention. **Conclusion:** Nurses and family members can apply autogenic relaxation interventions for patients both in the hospital and at home.

Copyright © 2026 JKBD
Allrights reserved

Corresponding Author:

Rizky Fadila Rasyid

Email: fadilahrizky32@gmail.com

Article history

Received date : 27 Februari 2026

Revised date : 24 Mei 2026

Accepted date : 30 Mei 2026

PENDAHULUAN

Diabetes melitus adalah penyakit gangguan metabolik yang diakibatkan karena pankreas tidak dapat memproduksi cukup insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang diproduksi secara efektif. Menegakan diagnosis diabetes melitus adalah dengan melakukan pemeriksaan kadar gula darah, salah satunya dengan pemeriksaan gula darah sewaktu yang menunjukkan peningkatan ≥ 200 mg/dl. Peningkatan kadar gula glukosa yang semakin tinggi dapat menimbulkan komplikasi. Komplikasi yang buruk dapat menyebabkan gangguan pada makrovaskuler dan mikrovaskuler (Yellisni & Kalsum, 2024).

Berdasarkan World Health Organization Jumlah penderita diabetes meningkat dari 200 juta pada tahun 1990 menjadi 830 juta pada tahun 2022. Prevalensi meningkat lebih cepat di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah dibandingkan di negara-negara berpenghasilan tinggi. Lebih dari separuh penderita diabetes tidak mengonsumsi obat untuk diabetesnya pada tahun 2022. Cakupan pengobatan diabetes paling rendah, sekitar 11% kematian kardiovaskular disebabkan oleh kadar glukosa darah yang tinggi (WHO, 2025)

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi diabetes melitus di Indonesia adalah 11,7%. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan prevalensi diabetes melitus pada Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 yang sebesar 10,9% (Kemenkes RI, 2023). Prevalensi Diabetes Mellitus (DM) Tipe 2 di Provinsi Lampung cukup tinggi, dengan prevalensi 0,7% pada tahun 2020 dan 20,7% pada tahun 2022. Penderita DM di Lampung menduduki peringkat kedua dalam kasus penyakit tidak menular setelah hipertensi (Profil Kesehatan Provinsi Lampung, 2022). Di Azzahra sendiri pada tahun 2025 terdapat 150 oannng, dan yang mengalami kecemasan terdapat 100 pasien pada 2025

DM tipe 2 terjadi karena kurang efektifnya insulin sehingga disebut juga non-insulin dependent. Kadar insulin sedikit menurun atau dalam rentang nilai normal, karena pankreas masih menghasilkan insulin dari sel beta. Terjadi gangguan pada fungsi insulin atau resistensi insulin. Prevalensi terbesar yang meningkat saat ini adalah DM tipe 2 (Permata Syafni & Yanti, 2024).

Pasien dengan penyakit diabetes yang tidak terkontrol akan mengalami neuropati dan penyakit arteri perifer yang meliputi infeksi, ulkus, dan kerusakan jaringan pada ekstermitas bawah. Ulkus ditandai dengan timbulnya luka dan cairan yang berbau dari kaki. Ulkus diabetikum merupakan infeksi, tukak, dan destruksi jaringan kulit pada kaki penderita diabetes melitus karena adanya kelainan saraf dan pecahnya arteri perifer. Penanganan ulkus dengan memberikan antibiotik harus sesuai dengan mikroorganisme yang menginfeksi ulkus (Chasanah, 2021).

Ulkus diabetikum, infeksi, amputasi, dan kematian merupakan komplikasi DM yang serius dan memerlukan biaya yang tidak sedikit dan perawatan yang lama. Tingkat kejadian ulkus diabetikum adalah sekitar 25% dari populasi penderita DM yang ada. Ulkus kaki pada penderita diabetes disebabkan terutama oleh neuropati (motorik, sensorik, dan otonom) dan/atau iskemia, serta penyulit infeksi. Hilangnya sensasi nyeri ini dapat menyebabkan luka tanpa disadari, kemudian luka berkembang menjadi ulkus. Kaki yang mengalami ulkus sebagian besar dilakukan amputasi ekstremitas (85% dari amputasi ekstermitas). Risiko amputasi sebesar 10-30 kali lebih tinggi pada pasien diabetes dibandingkan dengan populasi umum, dan secara global diperkirakan satu juta pasien mengalami beberapa amputasi ekstremitas bawah setiap tahunnya (Setiawan et al., 2020)

Diabetes melitus dengan ulkus kaki lebih banyak yang mengalami kecemasan dan memiliki kualitas hidup yang buruk dibandingkan pasien DM tanpa komplikasi tersebut. Kecemasan pada pasien DM dijumpai lebih tinggi bila ada komorbiditas atau komplikasi. Pasien Pasien Ulkus diabetikum secara psikologis biasanya akan mengalami kecemasan akibat dari infeksi pada ulkus maupun prosedur pembedahan.. Emosional kecemasan mempunyai pengaruh negatif terhadap proses penyembuhan ulkus yang membutuhkan waktu yang lama dan biaya perawatan yang meningkat akan menyebabkan stres emosional, psikologis dan finansial (Setiawan et al., 2020)

Penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologis yang banyak digunakan saat ini yaitu *relaksasi autogenik* merupakan sebuah relaksasi yang berupa kalimat pendek atau kata-kata singkat yang dapat membuat pikiran tenang,

bersumber dari individu itu sendiri seperti “aku tenang dan nyaman” dan “aku dapat melakukan ini”. Relaksasi autogenik dilakukan dengan membayangkan diri dalam keadaan rileks, fokus pada denyut jantung dan pengaturan nafas, sehingga tanda-tanda vital dapat dikendalikan menjadi normal. Suasana rileks tersebut memacu saraf simpatik dan parasimpatik yang memproduksi hormon beta-endorfin sebagai respon dari relaksasi yang menciptakan rasa tenang dan menurunkan kecemasan pada pasien. Tujuan dari relaksasi autogenik yaitu, memberikan perasaan nyaman, mengurangi kecemasan, memberikan ketenangan dan ketegangan (Elisa Nento & Firmawati, 2025)

Penelitian tentang relaksasi autogenik dilakukan dalam menguji efektifitas dalam upaya menurunkan kecemasan dan relaksasi otogenik menurunkan kecemasan, frekuensi responden berdasarkan tingkat sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi autogenik pada responden pada tingkat kecemasan mengalami penurunan sebesar 80%. Dari pernyataan di atas bisa disimpulkan bahwa relaksasi autogenik dapat mengatasi masalah kecemasan (Hidayat & Jumilah, 2019).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk memfokuskan tindakan keperawatan terkait asuhan keperawatan pada pasien diabetes mellitus tipe 2 dengan intervensi relaksasi otogenik terhadap masalah kecemasan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian dilaksanakan pada November 2025 di Rumah Sakit Az-Zahra. Subjek penelitian adalah Ny. P, pasien dengan diagnosis ulkus diabetikum yang mengalami kecemasan. Prosedur penelitian meliputi pengkajian keperawatan, penetapan diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi.

Intervensi yang diberikan berupa terapi relaksasi autogenik yang dilakukan dua kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Tingkat kecemasan diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS). Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dokumentasi keperawatan, dan pengisian kuesioner ZSAS. Analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif dengan

membandingkan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini telah memperhatikan prinsip etika penelitian dengan persetujuan subjek dan menjaga kerahasiaan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Pengkajian Keperawatan

Data yang didapatkan, nama Ny. P berjenis kelamin perempuan, berusia 59 tahun beragam Islam. Prevalensi diabetes mellitus tertinggi terjadi pada kelompok umur diatas 60 – 74 tahun (Chasanah, 2021). Seseorang yang berusia di atas 50 tahun memiliki risiko lima kali lebih besar mengalami komplikasi diabetes dibandingkan dengan seseorang yang berusia 20 sampai dengan 30 tahun. Risiko berkembangnya komplikasi diabetes karena faktor degeneratif meningkat seiring bertambahnya usia diatas 45 tahun. Fase penuaan menyebabkan penurunan sensitivitas insulin dan juga dapat melemahkan fungsi tubuh dalam metabolisme glukosa (Manungkalit et al., 2022).

Perempuan lebih berisiko mengidap diabetes mellitus karena peluang peningkatan indeks masa tubuh (IMT) yang lebih besar. Sindrom siklus bulanan (*Premenstual syndrome*), pascamenopause yang membuat distribusi lemak tubuh menjadi mudah terakumulasi akibat proses hormonal tersebut sehingga wanita beresiko menderita diabetes mellitus (Yellisni & Kalsum, 2024)

Keluhan yang dirasakan Ny. P saat pengkajian adalah kecemasan yang berlebih terhadap penyakit yang dideritanya, terdapat ulkus diabetikum dikakinya. Sejalan dengan (Nur, Hayati, 2024) bahwa pada pasien diabetes melitus kondisi ini membuat pasien mengalami stres dan terjadi peningkatan kecemasan yang membuat kadar glukosa darah menjadi meningkat. sehingga untuk mengurangi kecemasan tersebut perlu dilakukannya tindakan salah satunya relaksasi autogenik, karena relaksasi autogenik dapat mengalihkan respon tubuh kita secara sadar berdasarkan perintah dari diri sendiri.

Ny. P memiliki riwayat diabetes mellitus, saat di cek GDS 508 mg/dl. Keluhan yang dirasakan tiga bulan terakhir pasien mengatakan mudah haus, di malam hari sulit tidur karena terbangun. Diabetes mellitus yang buruk dapat menyebabkan hiperglikemia dalam jangka panjang dengan komplikasi makrovaskuler atau mikrovaskuler. Komplikasi makrovaskuler yang umum berkembang pada penderita DM adalah trombotik otak (pembekuan darah pada sebagian otak), penyakit jantung koroner (PJK), gagal jantung kongestif dan stroke, sedangkan komplikasi mikrovaskuler adalah hiperglikemia yang persisten.

Menurut peneliti berdasarkan karakteristik jenis kelamin dan usia terkait penelitian yang telah dilakukan, bahwa pasien dengan diabetes mellitus tipe 2 lebih banyak berjenis kelamin Perempuan lebih berisiko mengidap diabetes mellitus karena peluang peningkatan indeks masa tubuh (IMT) yang lebih besar. Sindrom siklus bulanan (*Premenstual syndrome*), pascamenopause yang membuat distribusi lemak tubuh menjadi mudah terakumulasi akibat proses hormonal tersebut sehingga wanita berisiko menderita diabetes mellitus.

2. Analisis Masalah Keperawatan Berdasarkan (SDKI)

Setelah dilakukan pengkajian tahap kedua proses keperawatan adalah menentukan masalah keperawatan berdasarkan prioritas masalah klien terdapat masalah utama pada kedua pasien yaitu Ansietas. Berdasarkan tanda dan gejala yang muncul pada klien kasus kelolaan, didapatkan hasil data subyektif.

Berdasarkan pengkajian Ny. P mengatakan Cemas terhadap penyakit yang dideritanya, gelisah, sulit tidur malam, merasa bingung dengan dirinya sendiri, merasa khawatir dengan kondisinya saat ini, GDS : 508 mg/dL, hasil TTV : TD : 115/70 mmHg, N : 91x/menit, S : 36,4°C.

Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari dan hampir setiap individu pernah mengalami. Kecemasan pada tahap tertentu akan berakibat buruk bagi kesehatan. Kecemasan merupakan reaksi emosi yang tidak menyenangkan

yang ditandai ketakutan. Perasaan takut itu timbul karena adanya ancaman atau gangguan terhadap suatu objek yang masih abstrak dan juga takut yang bersifat subjektif yang hal ini ditandai adanya perasaan tegang, khawatir dan sebagainya, pasien diabetes mellitus kondisi ini membuat pasien mengalami kecemasan dan terjadi peningkatan kecemasan yang membuat kadar glukosa darah menjadi meningkat. sehingga untuk mengurangi kecemasan tersebut perlu dilakukannya tindakan salah satunya relaksasi autogenik, karena relaksasi autogenik dapat mengalihkan respon tubuh kita secara sadar berdasarkan perintah dari diri sendiri. (Elisa Nento & Firmawati, 2025).

3. Analisis Rencana Keperawatan Berdasarkan SLKI dan SIKI

Pada kasus ini intervensi yang diberikan pada Ny. 0 usia 59 tahun dengan masalah Ansietas berhubungan dengan tingkat ansietas dengan reduksi ansietas dan inovasi intervensi non farmakologi Teknik relaksasi autogenik. Evaluasi yang diperoleh dari asuhan keperawatan ini peneliti menemukan adanya penurunan tingkat kecemasan pada pasien, setelah diberikan Teknik relaksasi autogenik.

Berdasarkan hasil pengkajian pada klien ditemukan masalah utama ansietas, pada skrining di awal tingkat kecemasan klien kecemasan berat. Dengan skor 80, klien mengeluh cemas dengan penyakit yang dideritanya, klien merasa khawatir dengan dirinya, klien merasa bingung, gelisah.

Berdasarkan data yang telah di dapat sejalan dengan (PERKENI, 2021) bahwa relaksasi autogenik adalah salah satu penatalaksanaan kecemasan yang masuk kedalam latihan fisik dimana penatalaksanaan kecemasan terdiri dari terapi nutrisi medis, edukasi, farmakologis, dan latihan fisik. relaksasi autogenik kecemasan 3-4 kali dalam seminggu dengan waktu 20-30 menit diharapkan dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh klien dan pemberian edukasi mengenai pengelolaan kecemasan diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada klien mengenai pengelolaan kecemasan. Data tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh

(Manungkalit et al., 2022). Ada pengaruh pemberian intervensi relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada klien dengan menggunakan metode Pretest sebelum relaksasi autogenik dan Posttest setelah relaksasi autogenik menunjukkan setelah menerapkan relaksasi autogenik mengalami penurunan tingkat kecemasan. Sebagai salah satu penatalaksanaan kecemasan, pemberian relaksasi autogenik dapat mempengaruhi jika dilakukan secara berkala maka dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien ulkus diabetikum (Manungkalit et al., 2022).

4. Analisis Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan merupakan salah satu tahap pelaksanaan dalam proses keperawatan. Dalam implementasi terdapat susunan dan tatanan pelaksanaan yang akan mengatur kegiatan pelaksanaan sesuai dengan diagnose keperawatan dan intervensi keperawatan yang sudah ditetapkan. Implementasi keperawatan ini juga mengacu pada kemampuan perawat baik secara praktik maupun intelektual (Manungkalit et al., 2022)

Implementasi keperawatan merupakan kelolaan dan suatu wujud dari rencana keperawatan yang sebelumnya telah ditetapkan. Pemberian implementasi pada pasien dan keluarga dilakukan selama 3 kali kunjungan. Implementasi pada karya ilmiah ini sudah dilakukan sesuai dengan perencanaan yaitu mengidentifikasi kemungkinan-kemungkinan faktor penyebab terjadinya Kecemasan, memonitor kecemasan, serta teknik non-farmakologi dengan tehnik pemberian terapi relaksasi autogenik. Dalam kasus kelolaan yang diteliti terbukti bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien DM dan menjadi salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat memberikan efektivitas dalam menurunkan tingkat kecemasan.

Implementasi keperawatan berlangsung dalam tiga tahap. Setelah tahap pertama dilakukan yaitu pengkajian lalu selanjutnya menentukan rencana keperawatan maka tahapan selanjutnya yang ketiga yaitu implementasi

keperawatan yaitu pengelolaan dan perwujudan dari rencana keperawatan yang telah disusun pada tahap perencanaan. Implementasi yaitu melakukan dan mendokumentasikan Tindakan yang merupakan Tindakan keperawatan khusus yang diperlukan untuk melaksanakan intervensi. Pada penelitian ini implementasi pada Ny. P usia 59 tahun dilakukan selama 3 hari dengan durasi 10-15 menit.

Pada hari pertama implementasi peneliti melakukan semua rencana dalam standar intervensi keperawatan Indonesia. Peneliti melakukan implementasi yaitu mengidentifikasi kemungkinan kecemasan, memonitor kecemasan melalui kuisioner. Menjelaskan insulin/agen oral, dan olahraga, mengajarkan perawatan mandiri untuk mencegah hiperglikemia, mengajarkan Teknik nonfarmakologi relaksasi autogenik untuk menurunkan kecemasan.

Pada hari kedua implementasi peneliti melakukan semua rencana dalam standar intervensi keperawatan Indonesia, peneliti melakukan implementasi yaitu mengidentifikasi kemungkinan penyebab kecemasan, memonitor kecemasan melalui kuisioner, memberikan Teknik nonfarmakologi relaksasi autogenik untuk menurunkan kecemasan

Pada hari ketiga implementasi peneliti melakukan semua rencana dalam standar intervensi keperawatan Indonesia, peneliti melakukan implementasi yaitu mengidentifikasi kemungkinan penyebab ansietas, memonitor kecemasan, memberikan Teknik nonfarmakologi relaksasi autogenik untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Teknik relaksasi autogenik dapat dilakukan selama 10-15 menit. Prosedur relaksasi autogenik dimulai dari yang pertama jelaskan Tindakan dan tujuan dari Tindakan yang akan dilakukan pada pasien serta menanyakan kesediaannya, atur posisi klien duduk atau berbaring, pejamkan mata dan atur nafas menjadi lebih pelan dan teratur, Tarik nafas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan-lahan sambil katakana dalam hati "saya damai dan tenang". Fokuskan perhatian pada lengan dan bayangkan kedua lengan terasa berat. Selanjutnya, secara perlahan-lahan

bayangkan kedua lengan terasa kendur, ringan hingga terasa ringan sekali sambil katakan “saya merasa damai, dan tenang”. (ulangi 6x), tempelkan tangan kanan pada dada kiri dan tangan kiri pada perut, fokuskan pada denyut jantung, bayangkan dan rasakan jantung berdenyut dengan teratur dan tenang. Sambil katakan “jantung saya berdenyut dengan teratur dan tenang, saya merasa damai dan tenang (ulangi 6x), fokuskan pada pernafasan, katakan dalam diri : nafasku longgar dan tenang, saya merasa damai dan tenang” ulangi 6x, kemudian fokuskan pada perut, rasakan pembuluh darah dalam perut mengalir dengan teratur dan terasa hangat. Katakan dalam diri “darah yang mengalir dalam perutku terasa hangat, saya merasa damai dan tenang” (ulangi 6x). kedua tangan Kembali keposisi awal, fokuskan pada kepala. Katakan dalam hati “kepala saya terasa benar-benar dingin, saya merasa damai dan tenang dengan mendekatkan (mengepalkan) lengan bersamaan dengan napas dalam, lalu buang napas pelan-pelan sambil membuka mata dan kepala tangan. Setelah selesai tanyakan Kembali bagaimana perasaan klien setelah melakukan Tindakan relaksasi autogenik. Kemudian mengecek Kembali kadar glukosa darah pada klien (Ludiana & Immawati, 2023).

Relaksasi autogenik merupakan teknik relaksasi dengan gerakan instruksi yang lebih sederhana dari pada teknik relaksasi lainnya, hanya memerlukan waktu 15-20 menit dan dilakukan selama 3 kali pertemuan dapat menurunkan kecemasan dengan cara, dapat dilakukan dengan posisi berbaring, duduk dikursi dan duduk bersandar yang memungkinkan klien dapat melakukannya dimana saja (Manungkalit et al., 2022)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus asuhan keperawatan pada Ny. P dengan ulkus diabetikum penerapan relaksasi autogenik pada masalah kecemasan :

- 1) Hasil pengkajian yang didapatkan dari klien menunjukkan adanya tanda dan gejala yang muncul dan dirasakan oleh klien yaitu adanya mual dan badan mudah

merasa lemes. Hal ini menunjukkan jika seseorang terdiagnosa Diabetes Melitus memiliki kemungkinan akan muncul masalah dan keluhan yang sama yang akan dirasakan oleh penderita, dank lien

- 2) Diagnosa keperawatan utama yang diteliti oleh peneliti adalah 1 diagnosa Ketidakstabilan kadar glukosa darah, Diagnosa yang timbul pada saat pengelolaan klien selain diagnosa utama adalah 2 diagnosa nausea dan ansietas. Diagnosa ini yang muncul pada klien disebabkan oleh adanya tanda dan gejala serta keluhan yang dirasakan oleh klien.
- 3) Intervensi yang disusun penulis disesuaikan dengan diagnosa yang di angkat. Berdasarkan dengan kriteria hasil tanda dan gejala serta kondisi klien saat dilakukan perawatan.
- 4) Implementasi keperawatan disesuaikan dengan rencana keperawatan tindakan yang telah penulis susun. Implementasi keperawatan yang dilakukan pada beberapa diagnosa seperti ketidakstabilan kadar glukosa darah, nausea dan ansietas dalam proses implementasi yang dilakukan sesuai dengan rencana yang dibuat dan penulis tidak menemukan adanya perbedaan antara intervensi yang dibuat dengan implementasi yang dilakukan.
- 5) Hasil evaluasi yang dilakukan oleh penulis pada kasus dilakukan selama 3 hari perawatan oleh penulis. Hasil evaluasi yang dilakukan penulis terhadap asuhan keperawatan yang telah dilakukan kepada Ny. P menunjukkan masalah yang dialami oleh klien yaitu ketidakstabilan kadar glukosa darah, nausea Ansietas teratasi sebagian,
- 6) Tindakan fokus asuhan keperawatan terkait ansietas yang dialami Ny. P diberikan intervensi dan implementasi berupa Terapi Relaksasi dan Teknik Relaksasi Autogenik diabetes pada hari pertama hingga hari tiga menunjukan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan namun kecemasan belum stabil dikarenakan klien masih belum bisa mengontrol pikirannya karena klien masih cemas oleh penyakitnya yang tidak kunjung sembuh sehingga tidak dapat mengatur kecemasannya masalah kecemasan teratasi Sebagian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, U. (2020). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Penderita Ulkus Diabetikum Di Rumah Sakit Daerah Dr. A. Dadi Tjokrodipo Kota Bandar Lampung Tahun 2020*.
- Atmojo, P. B. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Rawat Inap RS Medistra Tahun 2022. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 2(3), 347–353. <https://doi.org/10.53801/jipki.v2i3.75>
- Candra. (2021). ASUHAN KEPERAWATAN PADA Tn. R DENGAN DIAGNOSIS DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RUANG CEMARA RUMAH SAKIT UMUM KOTA TARAKAN. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Chasanah, O. N. (2021). Asuhan Keperawatan pada Tn. S dengan Ulkus Diabetikum di Ruang Baitussalam 1 RSI Sultan Agung Semarang. In *Asuhan Keperawatan Pada Tn. S Dengan Ulkus Diabetikum Di Ruang Baitussalam 1 Rsi Sultan Agung Semarang*.
- Elisa Nento, S., & Firmawati. (2025). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* Efektivitas Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1), 2025.
- Fatmona, F. A., Permana, D. R., & Sakurawati, A. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Perawatan Siko. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(12), 4166–4178. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i12.12581>
- Hidayat, R., & Jumilah. (2019). Pengaruh Relaksasi Otogenik Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Pakning. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 3(23), 50.
- Lestari, Zulkarnain, Sijid, & Aisyah, S. (2021). Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan dan Cara Pencegahan. *UIN Alauddin Makassar*, 1(2), 237–241.
- Manungkalit, M., Putu, N., Purnama, W., Keperawatan, F., Katolik, U., & Mandala, W. (2022). *Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan pada Penderita Ulkus Diabetikum*. 8, 9–15.
- Melfiana. (2021). Asuhan keperawatn pada An. M dengan Apendisitis di ruang baitun nissa 1 Rumah sakit islam sultan agung semarang. *Suparyanto Dan Rosad* (2015, 5(3), 248–253.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Nur, Hayati, Y. (2024). *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan Vol.3 No. 2 juli 2019*, Halaman 26-31 UP2M AKPER Widya Husada Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(2), 26–31.
- PERKENI. (2021). *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia*.
- Permata Syafni, A., & Yanti, N. (2024). Relaksasi autogenik pada pasien diabetes mellitus type 2 dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah. *Jurnal Ppni Sumbar*, 1(1), 6–14.
- Rif'at, I. D., Hasneli N, Y., & Indriati, G. (2023). Gambaran Komplikasi Diabetes Melitus Pada Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 52–69. <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5540>
- Ruang, P. D. I., Rsud, M., & Surakarta, M. (2024). *Tingkat Kecemasan Dan Tekanan Darah Pasien*. 15(2), 83–90.
- Setiawan, H., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Damayanti, R. (2020). Kualitas Hidup Ditinjau dari Tingkat Kecemasan Pasien Penderita Ulkus Diabetikum. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 1(2), 33–38. <https://doi.org/10.47679/makein.20207>
- Wardany, N. S., Amalia, A. R., Pratiwi, N. A., Elis, N., Lestari, D. G., & Gumilar, R. A. (2025). *Penyuluhan Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Mengatasi Kecemasan*. 1(1), 29–35.
- WHO. (2025). *Diabetes*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>.
- Yellisni, I., & Kalsum, U. (2024). AKTIVITAS FISIK PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RUMAH SAKIT MUHAMMADIYAH. *JIKA Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 2(2), 80–94.