

## **PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN DIABETES MELITUS**

Yulia Nur Hayati<sup>1</sup> Emilia Puspitasari Sugiyanto<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Akademi Keperawatan Widya Husada Semarang

<sup>2</sup> Akademi Keperawatan Widya Husada Semarang

email: ummu\_kifah@yahoo.com

### **ABSTRAK**

Diabetes melitus merupakan kondisi gula darah dalam tubuh tidak terkontrol akibat gangguan sensitivitas sel pankreas untuk menghasilkan hormon insulin. Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui penerapan relaksasi autogenik untuk mengurangi kecemasan pada pasien diabetes melitus. Subyek dari penelitian ini adalah dua pasien dengan kriteria inklusi dalam studi kasus ini adalah pasien dengan diabetes melitus dan yang berusia 30-60 tahun, pasien dengan jenis kelamin laki-laki atau perempuan dan pasien diabetes melitus yang mengalami kecemasan. Hasil studi menunjukkan bahwa kedua responden didapatkan hasil pasien 1 dan 2 yang telah dilakukan relaksasi autogenik mengalami penurunan terhadap tingkat kecemasan, pada pasien 1 ada penurunan dari tanda dan gejala sebanyak 4 masalah teratasi dengan persentase 82% dan kemampuan pada pasien 2 ada penurunan tanda dan gejala sebanyak 4 masalah teratasi dengan persentase 99%. Disimpulkan bahwa relaksasi autogenik dapat mengatasi masalah kecemasan pada pasien diabetes melitus.

Kata Kunci: diabetes melitus, relaksasi autogenik, kecemasan.

### **ABSTRACT**

*Diabetes mellitus is a condition of blood sugar in the body that is not controlled due to impaired pancreatic cell sensitivity to produce the hormone insulin. The purpose of this case study is to determine the application of autogenic relaxation to reduce anxiety in patients with diabetes mellitus. The subjects of this study were two patients with inclusion criteria in this case study were patients with diabetes mellitus and those aged 30-60 years, patients with male or female sex and diabetes mellitus patients who experienced anxiety. The results of the study showed that both respondents found that results of patients 1 and 2 who had performed autogenic relaxation had decreased anxiety levels, in patient 1 there was a decrease in signs and symptoms as many as 4 problems were resolved with a percentage of 82% and ability in patient 2 there was a decrease in signs and symptoms 4 problems were resolved with a percentage of 99%. It was concluded that autogenic relaxation can overcome the problem of anxiety in patients with diabetes mellitus.*

*Keywords: diabetes mellitus, autogenic relaxation, anxiety.*

### **PENDAHULUAN**

Marewa (2015) menjelaskan diabetes melitus adalah penyakit kronik metabolisme yang ditandai adanya peningkatan kadar gula darah di dalam tubuh. Diabetes melitus dapat terjadi akibat beberapa hal diantaranya kurangnya produksi insulin yang biasa terjadi karena faktor genetic, penyebab lainnya adalah kurang sensitifnya jaringan tubuh terhadap insulin (Dewi, 2014). Dari pernyataan di atas bisa disimpulkan bahwa penyakit diabetes merupakan suatu penyakit yang

terjadi akibat adanya peningkatan gula darah dalam tubuh.

Data dari WHO (2013) jumlah kasus diabetes melitus di Indonesia pada tahun 2013 penyakit diabetes melitus mengalami peningkatan menjadi 6% dari 247 juta penduduk Indonesia atau sekita 14 juta jiwa lebih hanya dalam kurun 3 tahun. Berdasarkan data dari RISKESDAS (2013) di Indonesia penderita diabetes melitus yaitu sebesar 2,1%. Dan setelah di adakan pemeriksaan laboratorium terhadap penduduk tersebut, kenaikan pada penduduk menjadi meningkat yaitu sebesar

6,9%. Tingginya angka tersebut menempatkan Indonesia pada urutan ke-4 terbesar di dunia yang memiliki penduduk yang menderita diabetes melitus.

Permasalahan yang terjadi pada penderita diabetes melitus salah satunya kecemasan. Hawari (2013) menjelaskan diperkirakan jumlah pasien diabetes melitus yang menderita gangguan kecemasan ini baik akut maupun kronik sebesar 5% dari jumlah penduduk, kecemasan yang dialami pada pasien diabetes dikarenakan bahwa diabetes dianggap merupakan suatu penyakit yang menakutkan karena mempunyai dampak negatif terhadap kelangsungan hidup pasien sehingga pasien merasa terancam baik secara fisik maupun psikologis.

Menurut Limbong (2015) menjelaskan 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.

Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek, ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang (Maryam, 2010) dan menurut hasil penelitian dari Nurhayati (2016) 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 pada pasien diabetes melitus.

Berdasar hal tersebut penulis tertarik untuk mrngetahui apakah relaksasi autogenik dapat menurunkan kecemasan pasien diabetes melitus.

## **METODE**

Metode yang digunakan adalah study kasus pada 2 pasien yang dirawat di Rumah Sakit K.R.M.T Wongsonegoro Semarang pada tanggal 26 November 2018.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pengkajian didapatkan data pasien I dilakukan pada tanggal 26 November 2018 Jam 08.00 WIB diruang Nakula 2 RSUD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang didapatkan data dengan teknik wawancara dengan pasien, observasi secara langsung, didapatkan data identitas umum Ny.F adalah seorang ibu berumur 46 tahun, berjenis kelamin perempuan, beragama islam, suku bangsa Indonesia, pendidikan SMK, pekerjaan ibu rumah tangga, dan status perkawinan adalah kawin. pasien II dilakukan pada tanggal 26 November 2018 Jam 10.00 WIB diruang Nakula 2 RSUD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang, didapatkan data identitas umum Ny. S adalah seorang ibu berumur 40 tahun, berjenis kelamin perempuan, beragama islam, suku bangsa indonesia, pendidikan SMA, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, dan status perkawinan adalah kawin.

Masing - masing pasien baik pasien I dan II dalam kategori sedang dan ringan. hasil skor skala tingkat kecemasan pada pasien I yaitu 60 (kecemasan sedang) dan pasien II yaitu 45 (kecemasan ringan). Berikut adalah table penjelasan tanda gejala pasien I dan II, dimana pasien I dan II menunjukkan 6 tanda gejala kecemasan.

Tabel 1. Karakteristik Tanda dan Gejala Kecemasan di RSUD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang November Tahun 2018

Tanda dan gejala	Pasien 1	Pasien 2
Gelisah	Ada	Ada
Gerakan ekstra	Ada	Ada
Insomnia	Ada	Ada
Kontak mata yang buruk	Ada	Ada
Mengekspresikan kekhawatiran	Ada	Ada
tampak waspada	Ada	Ada
Jumlah	6	6

Tindakan keperawatan yang dilakukan pada pasien I dan pasien II selama 3 hari dengan frekuensi latihan 2 kali sehari selama 15 menit memperlihatkan adanya perbedaan nilai sebelum dilakukan

tindakan relaksasi autogenik dan sesudah dilakukannya tindakan relaksasi autogenik. Berikut table perubahan tanda gejala yang dialami oleh pasien.

Tabel 2. Evaluasi Tanda dan Gejala Kecemasan Setelah Diberikan Relaksasi Autogenik di RSUD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang November Tahun 2018

Tanda dan Gejala	Tgl 26-11-2018		Tgl 27-11-2018		Tgl 29-11-2018	
	I	II	I	II	I	II
Gelisah	Ada	Ada	Ada	Ada	Ada	Ada
Gerakan ekstra	Ada	Ada	Ada	Tidak	Tidak	Tidak
Insomnia	Ada	Ada	Tidak	Ada	Tidak	Tidak
Kontak mata yang buruk	Ada	Ada	Ada	Ada	Tidak	Tidak
Mengekspresikan kekhawatiran	Ada	Ada	Ada	Tidak	Ada	Ada
tampak waspada	Ada	Ada	Ada	Ada	Tidak	Tidak
Jumlah	6	6	5	4	2	2
Persentase					82%	99%

Tabel di atas tabel 2 tanda dan gejala di atas didapatkan data pada pasien I setelah dilakukan relaksasi autogenik terdapat penurunan tanda dan gejala pada hari kedua yaitu 1 tanda gejala dan hari ketiga yaitu 4 tanda gejala dengan penurunan 82% selama 3 hari. Sedangkan data yang didapat pada pasien II setelah dilakukan relaksasi autogenik terdapat penurunan tanda dan gejala pada hari kedua yaitu 2 tanda gejala dan hari ketiga yaitu 4 tanda gejala dengan penurunan 99% selama 3 hari

Masalah keperawatan pada pasien I dan pasien II dengan diagnosa cemas berhubungan dengan kurang pengetahuan tentang penyakitnya. Berdasarkan pengkajian pada kedua pasien, pasien I dan pasien II muncul tanda gejala gelisah, gerakan ekstra, insomnia, kontak mata yang buruk, mengekspresikan kekhawatiran karena perubahan dalam peristiwa hidup, penurunan produktivitas tampak waspada, tanda gejala ini merupakan tanda stresor psikososial pada pasien yang mengalami kecemasan.

Menurut Hawari (2013) tipe kepribadian pencemas yaitu seseorang akan menderita gangguan cemas jika yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stresor psikososial yang dihadapinya, tetapi pada orang-orang tertentu meskipun tidak ada stresor psikososial, yang bersangkutan menunjukkan kecemasan juga ditandai dengan tipe kepribadian pencemas.

Hasil penelitian pada kedua pasien di hari pertama memiliki skor kecemasan pada pasien I dengan skor kecemasan 60 yaitu kecemasan sedang dan pasien II dengan skor kecemasan 45 yaitu kecemasan ringan, menurut Nursalam (2014) karakteristik penilaian skor kecemasan yaitu 20 – 44 yaitu normal atau tidak cemas, skor 45-59 kecemasan ringan, skor 60-74 kecemasan sedang, skor 75-80 kecemasan berat. Kecemasan pada kedua pasien diturunkan dengan pemberian terapi relaksasi autogenik, penurunan skor kecemasan pada pasien I yaitu 60 dengan kecemasan sedang menjadi 49 kecemasan ringan dan penurunan pada skor nilai kecemasan pada pasien II yaitu 45 yaitu kecemasan ringan menjadi 39 normal atau tidak cemas. Nilai kecemasan pada pasien I dan pasien II saat terakhir berbeda karena pasien II lebih pandai untuk mengontrol kecemasannya dibandingkan pasien I meskipun pada awalnya kedua pasien sama-sama belum mengetahui kecemasan pada penyakitnya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati (2016) tentang pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus yaitu adanya perubahan frekuensi responden berdasarkan tingkat sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi autogenik. Selain itu menurut penelitian dari Limbong (2015) bahwa pasien diabetes melitus yang sudah diberikan tindakan relaksasi

autogenik selama 3 hari memperlihatkan adanya perbedaan nilai sebelum dilakukan tindakan relaksasi autogenik dan sesudah dilakukannya tindakan relaksasi autogenik. Tujuan dari teknik relaksasi autogenik yaitu untuk memberikan sensasi tenang, ringan, dan hangat yang akan menyebar ke seluruh tubuh dan memberikan efek kehangatan yang bisa dirasakan oleh pasien (Setyawati, 2010).

## KESIMPULAN

Kecemasan pada kedua pasien diturunkan dengan pemberian terapi relaksasi autogenik, penurunan skor kecemasan pada pasien I yaitu 60 dengan kecemasan sedang menjadi 49 kecemasan ringan dan penurunan pada skor nilai kecemasan pada pasien II yaitu 45 yaitu kecemasan ringan menjadi 39 normal atau tidak cemas. Nilai kecemasan pada pasien I dan pasien II saat terakhir berbeda karena pasien II lebih pandai untuk mengontrol kecemasannya dibandingkan pasien I meskipun pada awalnya kedua pasien sama-sama belum mengetahui kecemasan pada penyakitnya. Hal I I terjadi karena relaksasi otogenik memberikan sensasi tenang, ringan, dan hangat yang akan menyebar ke seluruh tubuh dan memberikan efek kehangatan yang bisa dirasakan oleh pasien.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Nur. (2016). *Sistem Endokrin Dengan Pendekatan NANDA NIC NOC*. Jakarta: Salemba Medika
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI (Balitbang Depkes RI). 2013. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas): Laporan Nasional*. Jakarta: Depkes RI

- Baradero, Mary. (2009). *Klien Gangguan Endokrin*. Jakarta: EGC
- Bowden, A. (2012). *Autogenic Training As A Behavior Approach to Insomnia: A Prospective Cohort Study*. *Helath Care Research & Development*
- Elsevier. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah Manajemen Klinis Untuk Hasil Yang Diharapkan*. Singapura: Pentasada Media Edukasi
- Ganong, W.F. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
- Isny, Nurhayati. (2016). *Efektivitas Hipnoterapi dan Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Dengan Komplikasi Di RSUD DR. H. Soewondo Kendal*. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/download/506/505>., diakses tanggal 17 September 2018, jam 09.30 WIB
- Hawari, Dadang. (2013). *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta: FKUI
- Herdman, T.H.,& Kamitsuru, S. (2015). *Diagnosis Keperawatan Definisi & klasifikasi 2015-2017 Edisi 10*. Jakarta: EGC
- Hidayat. A. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Limbong, Martalina. (2015). *Pengaruh relaksasi Autogenik Terhadap Kadar Glukosa darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2*. *Jurnal Skolastik Keperawatan*. Vol 1. No 1 <http://media.neliti.com/media/publications/130289-ID-pengaruh-relaksasi-autogenik-terhadap-ka.pdf>., diakses tanggal 17 September 2018, jam 09.55 WIB
- Limbong, Martalina. (2015). *Ruh Relaksasi Autogenik terhadap Kadar Glukosa darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2*. *Jurnal Kesehatan Surya Nusantara*. Vol 2. No 5. <http://www.suryanusantara.ac.id/image/ptasn/papers/Akper-Vol-2-No-5-tahun-2015-LimbongMartalina.et.al.pdf>., diakses tanggal 17 September 2018, jam 10.15 WIB
- Lubis, Namora Lumongga. 2009. *Dukungan Sosial Pada Pasien Kanker*. Medan: USU Pess
- Marewa, Lukman. (2015). *Kencing Manis (Diabetes Melitus Di Sulawesi Selatan)*. Jakarta: IKAPI DKI Jakarta
- Mubarak, Wahid. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika
- Nurhayati, Isny. (2016). *Efektivitas Hipnoterapi Dan Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Dengan Komplikasi Di RSUD DR. Soewondo. Kendal*. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/506>. diakses tanggal 17 September 2018, jam 11.00 WIB
- Saraswati, Sylvia. 2012. *Diet Sehat Untuk Penyakit Asam Urat, Diabetes, Hipertensi. Dan Stroke*. Jogjakarta: A Plus
- Saunders, S. (2007). *Autogenic Therapy: Short Term Therapy for Long Term*

Again. British Autogenic Society:  
<http://www.autogenictherapy.org.uk>

Setyawati, A. (2010). *Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Penurunan Kadar Gula Darah Pada Klien DM tipe 2 Dengan Hipertensi*. Di IRNA Rumah Sakit Di Yogyakarta dan Jawa Tengah (Tesis):

<http://www-lontar.ui.ac.id/file?file=digital/137211-T%20Andina%20Setyawati.pdf>.

diakses tanggal 17 September 2018, jam 10.30 WIB

World Health Organization WHO. (2013). *Global Report On Diabetes*. Switzerland