

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK PADA PASIEN
POST ULKUS DIABETIKUM DALAM MENGATASI
KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH DI RSUD
Prof.M.YAMIN.SH PARIAMAN**

***APPLICATION OF AUTOGENIC RELAXATION THERAPY AS A
NURSING INTERVENTION TO MANAGE BLOOD GLUCOSE
INSTABILITY IN POST-DIABETIC ULCER PATIENTS AT PROF. M.
YAMIN GENERAL HOSPITAL, PARIAMAN***

Alpices¹, Mechi Silvia Dora², Zelvya Pramesti¹

^{1,2,3} STIKes Pila Sakti Pariaman

Jl. Diponegoro, Kp. Pd., Pariaman Tengah, Kota Pariaman, Sumatera Barat 25512 HP: 085363535949
email corresponding: alpices78@gmail.com

Naskah Masuk: 16 Mei 2026

Naskah Diterima: 02 Juni 2026

Naskah Disetujui: 15 Juni 2026

ABSTRAK

Ulkus kaki diabetikum tergolong luka kronik yang sulit sembuh. Kerusakan jaringan yang terjadi pada ulkus kaki diabetik diakibatkan oleh gangguan neurologis (neuropati) dan vaskuler pada tungkai. Gangguan tersebut tidak langsung menyebabkan ulkus kaki diabetik, namun diawali dengan mekanisme penurunan sensasi nyeri, pembentukan kalus, penurunan aliran darah yang membawa oksigen dan nutrisi ke jaringan. Tata laksana yang dapat dilakukan untuk mengelola ulkus diabetikum agar kadar glukosa darah tetap stabil yaitu dengan menerapkan terapi non farmakologis dalam bentuk relaksasi autogenik. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan. Pengkajian dilakukan pada pasien dengan ulkus diabetikum. Intervensi keperawatan berupa terapi relaksasi autogenik. Hasil intervensi dievaluasi dengan pemeriksaan kadar glukosa sebelum dan setelah dilakukannya relaksasi. Hasil penerapan didapatkan bahwa relaksasi autogenik yang dilakukan selama 3 hari berturut dapat menurunkan kadar glukosa sewaktu pada pasien yang mengalami ulkus diabetikum dengan masalah ketidakstabilan glukosa darah dengan rerata penurunan sebesar 10-15 mg/dL. Dapat disimpulkan bahwa penerapan relaksasi autogenik dapat menurunkan kadar glukosa darah sewaktu pada pasien DM Tipe 2 sehingga bisa dijadikan sebagai intervensi mandiri dirumah karena sifatnya mudah dan praktis.

Kata kunci : Ulkus Diabetikum, ketidakstabilan kadar glukosa darah, relaksasi autogenik

ABSTRACT

Diabetic foot ulcers are chronic wounds that are difficult to heal. Tissue damage in diabetic foot ulcers is caused by neurological (neuropathy) and vascular disorders in the legs. These disorders do not directly cause diabetic foot ulcers, but rather begin with a mechanism that reduces pain sensation, causes callus formation, and reduces blood flow that carries oxygen and nutrients to the tissues. One treatment option for managing diabetic ulcers to maintain stable blood glucose levels is non-pharmacological therapy in the form of autogenic relaxation. Autogenic relaxation is a technique for relaxing the body and mind. This study used a case study method with a nursing care approach. The assessment was conducted on patients with diabetic ulcers. The nursing intervention was autogenic relaxation therapy. The results of the intervention were evaluated by measuring glucose levels before and after the relaxation. The results of the application showed that autogenic relaxation performed for 3 consecutive days can reduce random glucose levels in patients with diabetic ulcers and unstable blood glucose levels, with an average decrease of 10-15 mg/dL. It can be concluded that the application of autogenic relaxation can reduce random blood glucose levels in patients with Type 2 DM.

Keywords: Diabetic ulcers, unstable blood glucose levels, autogenic relaxation

PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit kronis yang menjadi tantangan kesehatan global dengan prevalensi yang terus mengalami peningkatan. International Diabetes Federation (IDF) melaporkan bahwa jumlah penderita diabetes di dunia mencapai lebih dari 500 juta orang dewasa dan diperkirakan akan terus meningkat seiring perubahan gaya hidup, pola konsumsi, urbanisasi, serta peningkatan faktor risiko metabolik. Diabetes melitus menjadi salah satu penyebab utama terjadinya kecacatan dan kematian akibat komplikasi yang ditimbulkannya, baik komplikasi mikrovaskular maupun makrovaskular (International Diabetes Federation, 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa pengendalian diabetes tidak hanya berfokus pada pengelolaan kadar glukosa darah, tetapi juga pada pencegahan dan penatalaksanaan komplikasi yang dapat menurunkan kualitas hidup pasien.

Menurut World Health Organization (WHO), diabetes merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah akibat gangguan produksi insulin, gangguan kerja insulin, atau keduanya. Hiperglikemia kronis pada diabetes dapat menyebabkan kerusakan berbagai organ tubuh melalui mekanisme inflamasi, stres oksidatif, serta gangguan fungsi pembuluh darah (World Health Organization, 2023). Di Indonesia, diabetes melitus juga menjadi salah satu masalah kesehatan prioritas. Berdasarkan laporan International Diabetes Federation, Indonesia termasuk dalam sepuluh negara dengan jumlah penderita diabetes terbesar di dunia, dengan jumlah penderita dewasa yang terus mengalami peningkatan setiap tahunnya (International Diabetes Federation, 2021).

Salah satu komplikasi diabetes melitus yang sering ditemukan adalah ulkus diabetikum. Ulkus diabetikum merupakan luka kronis pada kaki atau jaringan ekstremitas yang terjadi akibat kombinasi neuropati perifer, gangguan sirkulasi perifer, serta gangguan sistem imun akibat kadar glukosa darah yang tidak terkontrol. Komplikasi ini menjadi penyebab utama terjadinya amputasi nontraumatik pada pasien diabetes. Studi menunjukkan bahwa sekitar 15–25% pasien diabetes memiliki risiko mengalami ulkus kaki diabetik sepanjang hidupnya, dengan tingkat kekambuhan yang cukup tinggi apabila faktor penyebab tidak dikendalikan secara optimal (Armstrong et al., 2017; Everett & Kincaid, 2022).

Permasalahan utama pada pasien post ulkus diabetikum adalah proses penyembuhan luka yang berlangsung lebih lama akibat kondisi hiperglikemia. Kadar glukosa darah yang tinggi dapat menyebabkan gangguan fungsi sel imun, meningkatkan produksi mediator inflamasi, menghambat angiogenesis, serta mengurangi kemampuan regenerasi jaringan. Kondisi tersebut menyebabkan luka menjadi sulit sembuh dan meningkatkan risiko infeksi. Oleh karena itu, kestabilan kadar glukosa darah menjadi salah satu indikator penting dalam keberhasilan perawatan pasien dengan ulkus diabetikum (Bandyk, 2022).

Selain faktor fisik, pasien dengan ulkus diabetikum juga mengalami berbagai tekanan psikologis seperti kecemasan, stres, gangguan tidur, keterbatasan aktivitas, serta ketakutan terhadap kemungkinan amputasi. Stres psikologis yang terjadi secara terus-menerus dapat memengaruhi kontrol metabolik pasien diabetes melalui aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan hormon stres seperti kortisol serta epinefrin. Peningkatan

hormon tersebut dapat merangsang proses glukoneogenesis sehingga menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah dan memperburuk kondisi hiperglikemia (Kalra et al., 2021).

Penatalaksanaan diabetes melitus selama ini sebagian besar berfokus pada terapi farmakologis berupa pemberian obat antidiabetes dan insulin, pengaturan diet, serta aktivitas fisik. Namun, pendekatan komprehensif dalam perawatan diabetes juga membutuhkan intervensi nonfarmakologi yang mampu meningkatkan kemampuan pasien dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Salah satu intervensi komplementer yang dapat diterapkan dalam praktik keperawatan adalah terapi relaksasi autogenik.

Terapi relaksasi autogenik merupakan metode relaksasi yang menggunakan sugesti diri melalui konsentrasi, pengaturan pernapasan, dan afirmasi positif untuk mencapai kondisi rileks. Teknik ini bekerja dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga mampu menurunkan respons stres tubuh, memperbaiki keseimbangan sistem saraf otonom, serta meningkatkan kenyamanan pasien (Kwekkeboom & Gretarsdottir, 2020). Kondisi relaksasi yang tercapai melalui terapi autogenik dapat membantu menurunkan kadar hormon stres yang berperan dalam peningkatan kadar glukosa darah.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi memiliki manfaat dalam meningkatkan kontrol fisiologis pada pasien dengan penyakit kronis, termasuk diabetes melitus. Intervensi berbasis relaksasi dapat membantu menurunkan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, serta memberikan efek positif terhadap pengendalian kadar glukosa darah melalui mekanisme pengurangan stres psikologis (Hilliard et al., 2021). Oleh karena itu, terapi relaksasi autogenik dapat menjadi salah

satu pendekatan keperawatan yang mendukung terapi medis dalam mengatasi ketidakstabilan kadar glukosa darah pada pasien diabetes.

RSUD Prof. M. Yamin SH Pariaman sebagai salah satu rumah sakit rujukan di Sumatera Barat memiliki peran penting dalam memberikan pelayanan komprehensif kepada pasien diabetes melitus dengan komplikasi ulkus diabetikum. Pasien post ulkus diabetikum membutuhkan perawatan berkelanjutan yang tidak hanya berfokus pada perawatan luka, tetapi juga pengendalian faktor yang memengaruhi proses penyembuhan, termasuk kestabilan kadar glukosa darah dan kondisi psikologis pasien. Namun, penerapan intervensi keperawatan komplementer seperti terapi relaksasi autogenik masih perlu dikembangkan dan dievaluasi dalam konteks pelayanan klinis di rumah sakit.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kebutuhan untuk mengeksplorasi penerapan terapi relaksasi autogenik sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam membantu mengatasi ketidakstabilan kadar glukosa darah pada pasien post ulkus diabetikum. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan praktik keperawatan berbasis bukti serta menjadi alternatif intervensi yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan dalam meningkatkan kualitas pelayanan pasien diabetes melitus di RSUD Prof. M. Yamin SH Pariaman.

Dengan demikian, penelitian ini dilakukan dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik pada Pasien Post Ulkus Diabetikum dalam Mengatasi Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah di RSUD Prof. M. Yamin SH Pariaman.” Tujuan umum penelitian yaitu untuk mengetahui penerapan terapi relaksasi autogenik pada pasien post ulkus

diabetikum dalam membantu mengatasi ketidakstabilan kadar glukosa darah di RSUD Prof. M. Yamin SH Pariaman.

METODOLOGI

Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan. Penelitian dilakukan pada seorang pasien dengan diagnosis ulkus diabetikum yang mengalami ketidakstabilan kadar glukosa darah. Penelitian dilaksanakan di Ruang Bedah RSUD Prof. H. M. Yamin, SH

Pariaman pada bulan Agustus 2025. Sampel dalam penelitian ini adalah satu orang pasien (Ny. F) yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria pasien ulkus diabetikum dengan kadar glukosa darah tidak stabil. Variabel dalam penelitian ini meliputi kondisi luka, tanda vital, dan kadar glukosa darah sebagai variabel dependen, sedangkan terapi relaksasi autogenik sebagai variabel independen.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari format pengkajian keperawatan, lembar observasi kondisi luka, prosedur pelaksanaan relaksasi autogenik, serta alat pengukur kadar glukosa darah (glukometer). Teknik pengumpulan data meliputi wawancara, observasi langsung, pemeriksaan fisik, dokumentasi hasil rekam medis, dan evaluasi hasil intervensi. Analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif, yaitu membandingkan kondisi pasien sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi autogenik terutama pada perubahan kadar glukosa darah dan kondisi luka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik, pasien tampak mengalami kecemasan, napas tidak

teratur, dan kadar glukosa darah berada pada rentang yang tidak stabil. Pasien juga mengeluhkan nyeri pada area luka dan kesulitan untuk beristirahat secara nyaman. Setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik selama beberapa sesi dengan durasi 15–20 menit per sesi, terjadi perubahan yang cukup signifikan pada kondisi fisik dan psikologis pasien. Pasien tampak lebih tenang, pola napas menjadi lebih teratur, dan keluhan nyeri berangsur berkurang. Selain itu, kadar glukosa darah pasien menunjukkan penurunan secara bertahap setelah pemberian terapi.

Perubahan tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme relaksasi autogenik yang mampu merangsang sistem saraf parasimpatis untuk menurunkan ketegangan fisik dan emosional. Ketika tubuh berada dalam kondisi rileks, produksi hormon stres seperti adrenalin dan kortisol berkurang. Penurunan hormon stres ini berdampak pada lebih stabilnya kadar glukosa darah. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa teknik relaksasi efektif dalam menurunkan kecemasan dan memperbaiki kondisi fisiologis pasien dengan penyakit kronis. Dengan demikian, relaksasi autogenik berperan penting dalam mendukung proses penyembuhan luka dan meningkatkan kenyamanan pasien.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa respon positif pasien terhadap terapi tidak hanya tampak pada aspek fisiologis, tetapi juga pada motivasi dan keterlibatan pasien dalam proses perawatan. Pasien menjadi lebih kooperatif dalam mengikuti prosedur perawatan luka dan lebih memahami pentingnya pengaturan pola hidup. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi autogenik mampu memberikan dampak positif terhadap kondisi pasien ulkus

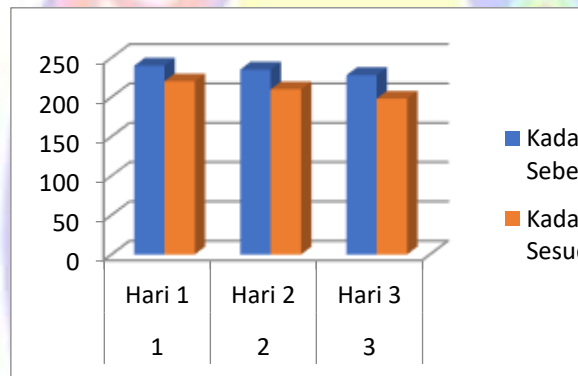
diabetikum baik secara fisik maupun psikologis, sehingga dapat dijadikan sebagai intervensi pendukung dalam praktik keperawatan.

Penyajian Tabel

Tabel 1. Perkembangan Kadar Glukosa Darah Pasien Selama Perawatan

No	Hari	Kadar Glukosa Sebelum (mg/dL)	Kadar Glukosa Sesudah (mg/dL)
1	Hari 1	240	220
2	Hari 2	235	210
3	Hari 3	228	198

Penyajian Gambar, Grafik, Foto



Gambar 3.1.5 Perkembangan Kadar Glukosa Darah Pasien Selama Perawatan Hari 1 Hari 2 dan Hari 3

Pembahasan

Hasil penerapan terapi relaksasi autogenik pada pasien post ulkus diabetikum menunjukkan adanya penurunan kadar glukosa darah secara bertahap setelah dilakukan tindakan selama tiga hari berturut-turut. Pada hari pertama kadar glukosa darah pasien berada pada nilai yang cukup tinggi, kemudian setelah dilakukan relaksasi autogenik terjadi penurunan pada hari kedua dan semakin stabil pada hari ketiga. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi autogenik berpengaruh terhadap penurunan stres fisik maupun emosional sehingga berdampak pada

penurunan kadar glukosa darah. Selain itu, selama proses terapi, pasien tampak lebih tenang, mampu mengontrol pola napas, dan melaporkan berkurangnya keluhan ketegangan tubuh.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Ningrum & Uswatun Hasanah (2021) yang menyatakan bahwa relaksasi autogenik dapat memperbaiki regulasi sistem saraf otonom menuju dominasi parasimpatis sehingga terjadi penurunan ketegangan otot dan penurunan hormon stres kortisol. Penurunan kortisol tersebut berdampak langsung pada penurunan produksi glukosa oleh hati sehingga kadar glukosa darah menjadi lebih stabil. Penelitian lain oleh Paredes et al. (2024) juga mendukung bahwa latihan relaksasi autogenik mampu meningkatkan aliran darah perifer dan mempercepat proses penyembuhan jaringan yang rusak pada pasien dengan ulkus diabetikum.

Jika dikaitkan dengan teori, menurut Smeltzer & Bare (2021), stres yang tidak terkontrol dapat mengaktifkan sistem saraf simpatis yang memicu peningkatan hormon epinefrin dan kortisol, yang pada akhirnya meningkatkan kadar glukosa darah melalui proses glukoneogenesis. Oleh karena itu, intervensi keperawatan yang mampu menurunkan respons stres diperlukan untuk membantu menjaga kestabilan kadar glukosa darah. Terapi relaksasi autogenik bekerja dengan mekanisme autosugesti yang merangsang tubuh mencapai keadaan rileks, memperlambat denyut jantung, memperbaiki pola pernapasan, menurunkan tekanan darah, dan memperbaiki perfusi jaringan.

Dengan demikian, penerapan terapi relaksasi autogenik tidak hanya membantu menurunkan kadar glukosa darah, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kenyamanan psikologis dan fisik pasien. Pasien menjadi lebih rileks,

cemas berkurang, dan lebih kooperatif dalam proses perawatan luka.

Dari hasil tersebut, dapat diasumsikan bahwa relaksasi autogenik efektif digunakan sebagai intervensi mandiri dalam praktik keperawatan terutama pada pasien dengan ulkus diabetikum yang mengalami ketidakstabilan kadar glukosa darah dan dapat dijadikan terapi pendamping bersama penatalaksanaan medis lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan terapi relaksasi autogenik pada pasien post ulkus diabetikum dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah, dapat disimpulkan bahwa terapi ini memberikan efek positif terhadap kondisi pasien. Terapi relaksasi autogenik mampu membantu menurunkan kecemasan, menstabilkan pola pernapasan, serta menurunkan kadar hormon stres yang berpengaruh terhadap proses peningkatan kadar glukosa darah. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan kadar glukosa darah secara bertahap serta meningkatnya kenyamanan fisik dan psikologis pasien setelah terapi diberikan selama tiga hari berturut-turut.

Dengan demikian, terapi relaksasi autogenik dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri yang efektif dalam membantu menstabilkan kadar glukosa darah dan meningkatkan proses penyembuhan pada pasien ulkus diabetikum.

REKOMENDASI/SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya perawat, dapat menerapkan terapi relaksasi autogenik sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri dalam upaya membantu menstabilkan kadar glukosa darah pada pasien dengan

ulkus diabetikum. Rumah sakit diharapkan dapat memberikan pelatihan dan pendampingan mengenai teknik relaksasi autogenik kepada perawat sehingga terapi ini dapat diterapkan secara rutin dan terstandarisasi. Selain itu, pasien dan keluarga juga disarankan untuk melanjutkan latihan relaksasi secara mandiri di rumah agar manfaat terapi dapat berlangsung berkelanjutan dan mendukung proses penyembuhan luka. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat membandingkan efektivitas terapi relaksasi autogenik dengan intervensi non-farmakologis lainnya untuk menguatkan hasil dan memperluas penerapan terapi dalam praktik keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriana, N., & Lubis, H. (2021). Pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 15(2), 45–52.
- Armstrong, D. G., Boulton, A. J. M., & Bus, S. A. (2017). Diabetic foot ulcers and their recurrence. *New England Journal of Medicine*, 376(24), 2367–2375.
- Azizah, N. (2022). Manajemen perawatan luka kronis pada ulkus diabetikum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(1), 12–18.
- Bandyk, D. F. (2022). The diabetic foot: Pathophysiology, evaluation, and treatment. *Seminars in Vascular Surgery*, 35(2), 99–107.
- Everett, E., & Kincaid, M. (2022). Diabetic foot ulcers: Epidemiology, diagnosis, and management. *Clinical Diabetes and Endocrinology*, 8, 14.
- Hilliard, M. E., Powell, P. W., & Anderson, B. J. (2021). Evidence-based behavioral interventions to

- improve diabetes outcomes. *Current Diabetes Reports*, 21, 35.
- International Diabetes Federation. (2021). *IDF Diabetes Atlas* (10th ed.). International Diabetes Federation.
- Kalra, S., Jena, B. N., & Yeravdekar, R. (2021). Emotional and psychological aspects of diabetes management. *Journal of Diabetes and Metabolic Disorders*, 20, 145–151.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan perkembangan diabetes melitus di Indonesia tahun 2023*. Jakarta: Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kwekkeboom, K. L., & Gretarsdottir, E. (2020). Systematic review of relaxation interventions for symptom management. *Pain Management Nursing*, 21(3), 243–255.
- Nurul, S., & Pratiwi, L. (2020). Terapi komplementer untuk menurunkan kecemasan pasien penyakit kronis. *Jurnal Nursing Care*, 13(1), 33–41.
- Pardede, H. (2022). *Derajat keparahan kaki diabetik*. Medan: CV Global Medika.
- Sofyan, D. (2020). *Patofisiologi luka kronis*. Yogyakarta: Pustaka Medika.
- World Health Organization. (2021). *Global diabetes report 2021*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Diabetes*. World Health Organization.
- Yuliana, P., & Sari, W. (2022). Manajemen perawatan luka DM dengan pendekatan holistik. *Jurnal Perawatan Klinik*, 14(2), 67–74.