

**PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP
PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA
PASIEEN DIABETES MELITUS TIPE 2
DI RSU ROYAL PRIMA MEDAN
TAHUN 2026**

- 1. RANISTA BR BUKIT (243302612004)**
- 2. SAIIN (243302612003)**
- 3. MARTINI SARI HUTABARAT (243302612001)**
- 4. MIRNA SARI MALAU (243302612002)**

ABSTRAK

Pasien diabetes melitustipe 2 relatif mengalami kekurangan insulin sehingga pengaturan kadar glukosa darah menjadi tidak terkontrol yang dapat menyebabkan hiperglikemia. Jika hal ini tidak ditangani dapat menyebabkan komplikasi. Komplikasi pada diabetes mengindikasikan pasien menjalani perawatan di rumah sakit dalam jangka waktu yang lama. Kondisi ini membuat pasien menjadi stress dan mengalami kecemasan yang hebat sehingga dapat meningkatkan kadar glukosa darah. Relaksasi autogenik dapat dijadikan sebagai terapi komplementer yang dapat membantu pasien diabetes mellitus tipe 2 untuk mengurangi kadar glukosa darah pasien. Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata – kata atau kalimat pendek yang dapat membuat pikiran menjadi tentram. Relaksasi autogenik dapat mengalihkan respon tubuh secara sadar sehingga dapat melawan stress. Relaksasi autogenik mempengaruhi kerja hipotalamus untuk memproduksi hormone *norepinephrine* dalam mengontrol kadar gula darah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan kadar glukosa darah pada pasien DM Tipe 2. Desain penelitian ini adalah kuasieksperimen dengan *pre and post test*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon*, hasil analisis menunjukkan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan kadar glukosa darah ($p=0,000$).

Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi pelayan keperawatan.

Kata Kunci :Relaksasi autogenik, Kadar glukosa darah, diabetes mellitus tipe 2