

ABSTRAK

Ketidakstabilan kadar glukosa darah terjadi karena tubuh lansia tidak mampu menggunakan dan melepaskan insulin secara adekuat yang dapat menyebabkan pasien mengalami ketidakstabilan kadar glukosa darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi relaksasi autogenik pada lansia penderita Diabetes Mellitus (DM) dengan masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif menggunakan pendekatan studi kasus dengan subjek 2 pasien dengan masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa penderita Diabetes Mellitus (DM) di Desa Hulaan RT 11/RW 05 Menganti, Gresik dengan metode pengumpulan data secara wawancara dan observasi melalui tahap asuhan keperawatan. Analisis penerapan terapi relaksasi autogenik selama 3 hari dengan frekuensi dua kali sehari selama 15 menit dilakukan dengan cara posisi tidur, duduk tanpa sandaran dan duduk dengan sandaran dalam enam fase relaksasi autogenik dengan memantau pengukuran kadar glukosa darah pada pre dan post test terapi diberikan pada lansia penderita Diabetes Mellitus.

Hasil studi kasus didapatkan bahwa pasien 1 yaitu Ny.T (68 tahun) sering merasa haus ± 1500 ml/hari air putih, sering buang air kecil $\pm 7-10$ kali/hari, sering merasa lapar dan GDA terakhirnya adalah 90mg/dL, sedangkan pasien 2 yaitu Ny.M (65 tahun) mengeluh sering merasa mengantuk, berkemih ± 7 kali sehari, kesemutan, sering merasa haus ± 1200 ml/hari air putih dan suka makan-makanan yang manis-manis dan GDA terakhirnya yaitu 400 mg/dL. Diagnosa keperawatan utama pada keduanya adalah ketidakstabilan kadar glukosa darah. Intervensi yang dilakukan yaitu menggunakan terapi relaksasi autogenik menunjukkan bahwa kadar glukosa darah menurun dengan hasil gula darah pasien 1 310 mg/dL dan pasien 2 360 mg/dL dari kadar glukosa darah pasien sebelum dilakukan terapi.

Terapi relaksasi autogenik dilakukan oleh lansia secara rutin memiliki pengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah. Diharapkan lansia penderita Diabetes Mellitus (DM) dapat melakukan terapi relaksasi autogenik sesuai dengan anjuran dan prosedur yang telah diberikan dan ditetapkan.

Kata kunci : relaksasi autogenik, ketidakstabilan kadar glukosa darah, diabetes mellitus