

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK PADA PASIEN DIABETES
MELITUS DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS**

Di Ruang Ahmad Dahlan RSI Siti Aisyah Madiun



Oleh:

**RULLY FANTIANA
NIM 25650719**

**PRODI PROFESI NERS FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2025/2026**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK PADA PASIEN DIABETES
MELITUS DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS**

Di Ruang Ahmad Dahlan RSI Siti Aisyah Madiun

**Diajukan kepada Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo Untuk Memenuhi Syarat
Penyusunan Karya Ilmiah Akhir**



**Oleh :
RULLY FANTIANA
NIM 25650719**

**PRODI PROFESINERS FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMDIYAH PONOROGO
2025/2026**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Oleh : RULLY FANTIANA

Judul : PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK PADA PASIEN DIABETES MELITUS DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS DI RUANG AHMAD DAHLAN RSI SITI AISYAH MADIUN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Tim Penguji pada Ujian KIAN di Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Tanggal 30 Juli 2026

Oleh:

Pembimbing



Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns., M.Kep.
NIDN. 0714127901

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns., M.Kep.
NIDN. 0714127901

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Oleh : RULLY FANTIANA
Judul : PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK PADA
PASIEN DIABETES MELITUS DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN ANSIETAS DI RUANG AHMAD
DAHLAN RSI SITI AISYAH MADIUN

Telah di uji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian KIAN di Program Studi
Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo,
tanggal 04 Agustus 2026.

Tim Penguji :

Tanda Tangan

Ketua : Laily Isroin, S.Kep., Ns., M.Kep



Anggota : Saiful Nurhidayat, S.Kep. Ns, M.Kep



Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns., M.Kep.
NIDN 0714127901

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

KARYA ILMIAH NERS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rully Fantina

NIM : 25650719

Institusi : Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) yang berjudul “Penerapan Relaksasi Autogenik Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Masalah Keperawatan Ansietas Di Ruang Ahmad Dahlan RSI Siti Aisyah Madiun” adalah bukan Karya Ilmiah Akhir orang lain, baik sebagian atau keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya siap mendapatkan sangsi.

Ponorogo, 31 Juli 2026

Yang meyatakan,



Rully Fantiana
NIM. 25650719

ABSTRAK

PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK PADA PASIEN DIABETES MELITUS DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS

(Studi Kasus di Ruang Ahmad Dahlan di RSI Siti Aisyah Madiun)

**Oleh : RULLY FANTIANA
NIM. 25650719**

Diabetes Melitus dengan ulkus ganggren merupakan salah satu komplikasi kronis yang sering menimbulkan kecemasan (ansietas). Salah satu intervensi keperawatan non farmakologi untuk menurunkan tingkat ansietas adalah dengan teknik relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang. Studi kasus ini bertujuan untuk melakukan asuhan keperawatan pada pasien Diabetes Melitus dengan masalah keperawatan ansietas.

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan proses asuhan keperawatan pada satu pasien dengan Diabetes Melitus dengan masalah keperawatan Ansietas. Asuhan keperawatan dilakukan di Ruang Ahmad Dahlan RSI Siti Aisyah Madiun selama 5 hari berturut-turut pada tanggal 26-30 Juni 2026. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dokumentasi, dan studi rekam medis. Intervensi yang diberikan berupa penerapan relaksasi autogenik sesuai standar operasional prosedur.

Hasil implementasi menunjukkan adanya perbaikan kondisi secara bertahap, ditandai dengan pasien sudah tidak bingung meskipun masih terlihat tegang pada hari ketiga, sedangkan pada hari kelima didapatkan pasien tampak lebih tenang, serta tidak lagi menunjukkan gejala cemas, tegang, gelisah, dan konsentrasi mulai membaik sehingga diagnosis ansietas dinyatakan teratasi.

Penerapan relaksasi Autogenik dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan untuk membantu menurunkan tingkat ansietas pada pasien Diabetes Melitus.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Ansietas, Relaksasi Autogenik

ABSTRACT

APPLICATION OF AUTOGENIC RELAXATION IN DIABETES MELLITUS PATIENTS WITH ANXIETY NURSING PROBLEMS

(Case Study in the Ahmad Dahlan Room at RSI Siti Aisyah Madiun)

**By: RULLY FANTIANA
Student ID Number 25650719**

Diabetes mellitus with gangrenous ulcers is a chronic complication that often causes anxiety. One non-pharmacological nursing intervention to reduce anxiety levels is autogenic relaxation techniques. Autogenic relaxation is a form of self-initiated relaxation using short phrases that can calm the mind. This case study aims to provide nursing care to a patient with diabetes mellitus who is experiencing anxiety.

This study used a case study design with a nursing care process approach for one patient with Diabetes Mellitus with anxiety nursing problems. Nursing care was carried out in the Ahmad Dahlan Room of RSI Siti Aisyah Madiun for 5 consecutive days on June 26-30, 2026. Data collection was carried out through interviews, observations, physical examinations, documentation, and medical record studies. The intervention provided was the application of autogenic relaxation according to standard operating procedures.

The results of the implementation showed a gradual improvement in the condition, marked by the patient no longer being confused even though he still looked tense on the third day, while on the fifth day the patient appeared calmer, and no longer showed symptoms of anxiety, tension, restlessness, and concentration began to improve so that the diagnosis of anxiety was declared resolved.

The application of Autogenic relaxation can be used as a non-pharmacological intervention in nursing care to help reduce anxiety levels in Diabetes Mellitus patients.

Keywords: Diabetes Mellitus, Anxiety, Autogenic Relaxation

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan judul **“Penerapan Relaksasi Autogenik Pada Pasien Diabetes Melitus dengan Masalah Keperawatan Ansietas di Ruang Ahmad Dahlan RSI Siti Aisyah Madiun”** sesuai waktu yang di tentukan.

Dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners studi ini penulis banyak mendapatkan pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan ijin sehingga memperlancar dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo sekaligus pembimbing, dengan kesabaran dan ketelitian dalam membimbing serta telah memberikan ijin sehingga memperlancar dalam penulisan KIAN.
3. Sri Andayani, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Profesi Ners yang telah telah memberikan ijin dan kemudahan sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. dr. Donna Dwi Yudhawati, MMR, selaku Direktur RSI Siti Aisyah Madiun, yang telah memberikan ijin dan lahan praktik untuk penyusunan sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen pengajar, yang telah memberikan bekal bagi penulis melalui materi-materi kuliah yang penuh nilai dan makna dalam

penyempurnaan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners, serta kepada seluruh tenaga administrasi yang tulus ikhlas melayani keperluan penulis selama menjalani studi dan penulisan.

6. Untuk kedua orang tua, anak-anakku dan seluruh keluarga yang senantiasa memberikan doa dan dukungan penuh.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas bantuannya. Penulis hanya bisa berdoa semoga Allah SWT membalas amal baik semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

Penulis menyadari bahwa dalam Proposal Karya Ilmiah Akhir Ners ini banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik sebagai masukan dalam penyempurnaan penulisan ini. Akhirnya penulis berharap semoga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat diterima dan bermanfaat bagi semua

Ponorogo, Juli 2026
Penulis



Rully Fantiana
NIM 25650719

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB 1.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penulisan	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB 2 TINJAUAN LITERATUR.....	8
2.1. Konsep Teori Diabetes Melitus.....	8
2.1.1 Definisi Diabetes Melitus	8
2.1.2 Macam-Macam Diabetes Melitus	8
2.1.3 Etiologi Diabetes Melitus	9
2.1.4 Faktor-Faktor Diabetes Melitus	12
2.1.5 Tanda dan Gejala Diabetes Melitus	13
2.1.6 Patofisiologi	14
2.1.7 Pathway.....	16
2.1.8 Komplikasi Diabetes Melitus.....	17
2.1.9 Pemeriksaan Penunjang	18

2.1.10 Penatalaksanaan	19
2.2 Konsep Teori Ansietas (Kecemasan)	22
2.2.1 Definisi Ansietas	22
2.2.2 Etiologi.....	23
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi	25
2.2.4 Tanda dan Gejala Ansietas.....	26
2.2.5 Respon Cemas.....	28
2.2.6 Klasifikasi	29
2.2.7 Penatalaksanaan	31
2.3 Konsep Teori Relaksasi Autogenik.....	32
2.3.1 Definisi Relaksasi Autogenik	32
2.3.2 Tujuan Relaksasi Autogenik	33
2.3.3 Fase-Fase Relaksasi Autogenik	34
2.3.4 Manfaat Relaksasi Autogenik	34
2.3.5 Kontraindikasi.....	35
2.3.6 Prosedur Pelaksanaan Relaksai Autogenik	35
2.4 Konsep Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Masalah Keperawatan Ansietas.....	37
2.4.1 Pegkajian Keperawatan.....	37
2.4.2 Diagnosis Keperawatan.....	47
2.4.3 Intervensi Keperawatan.....	48
2.4.4 Implementasi Keperawatan.....	50
2.4.5 Evaluasi Keperawatan.....	51
2.5 EBN (<i>Evidence Based Nursing</i>)	51
BAB 3 METODE LAPORAN KASUS.....	61
3.1 Metode Penelitian.....	61
3.2 Teknik Penulisan	61
3.3 Waktu dan Tempat	61
3.4 Pengumpulan Data	62
3.5 Alur Kerja (<i>Frame work</i>)	64
3.6 Etika Penelitian	65
BAB 4 LAPORAN KASUS.....	67

4.1 PENGKAJIAN.....	67
4.1.1 IDENTITAS PASIEN.....	67
4.1.2 KELUHAN UTAMA.....	68
4.1.3 RIWAYAT PENYAKIT SEKARANG.....	68
4.1.4 RIWAYAT KESEHATAN DAHULU.....	69
4.1.5 RIWAYAT KESEHATAN KELUARGA.....	70
4.1.6 RIWAYAT PSIKOSOSIAL.....	70
4.1.7 GENOGRAM.....	73
4.1.8 POLA KESEHATAN SEHARI-HARI.....	74
4.1.9 PEMERIKSAAN FISIK.....	75
4.1.10 PEMERIKSAAN HEAD TO TOE.....	75
4.1.11 PEMERIKSAAN PENUNJANG.....	80
4.1.12 PENATALAKSANAAN.....	81
4.2 ANALISA DATA.....	82
4.3 DIAGNOSIS KEPERAWATAN.....	83
4.4 INTERVENSI KEPERAWATAN.....	83
4.5 IMPLEMENTASI KEPERAWATAN.....	85
4.6 EVALUASI KEPERAWATAN.....	92
BAB 5 PEMBAHASAN.....	96
5.1. PENGKAJIAN KEPERAWATAN.....	96
5.2 DIAGNOSIS KEPERAWATAN.....	107
5.3 INTERVENSI KEPERAWATAN.....	109
5.4 IMPLEMENTASI KEPERAWATAN.....	110
5.5 EVALUASI KEPERAWATAN.....	120
BAB 6 PENUTUP.....	123
6.1. KESIMPULAN.....	123
6.2 SARAN.....	124
DAFTAR PUSTAKA.....	126

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Fokus Intervensi	48
Tabel 2.2 Evidence Based Nursing Jurnal 1	52
Tabel 2.3 Evidence Based Nursing Jurnal 2	54
Tabel 2.4 Evidence Based Nursing Jurnal 3	56
Tabel 2.5 Evidence Based Nursing Jurnal 4	58
Tabel 2.6 Evidence Based Nursing Jurnal 5	60
Tabel 4.1 Pola Kesehatan sehari-hari	74
Tabel 4.2 Hasil Pemeriksaan Laboratorium	80
Tabel 4.3 Terapi Medis	81
Tabel 4.4 Analisa Data	82
Tabel 4.5 Daftar Diagnosis Keperawatan	83
Tabel 4.6 Intervensi Keperawatan	90
Tabel 4.7 Implementasi Keperawatan	85
Tabel 4.8 Evaluasi Keperawatan	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pathway Diabetes Melitus	16
Gambar 2. 2 Rentang Respon Kecemasan	28
Gambar 3.1 Frame Work Penerapan Relaksasi Autogenik Pada Pasien Diabetes Melitus dengan Masalah Keperawatan Ansietas	64
Gambar 4.1 Genogram	73



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan	133
Lampiran 2 Surat Ijin Pengambilan Data Awal	134
Lampiran 3 Surat Persetujuan Pengambilan Data Awal	135
Lampiran 4 Data Jumlah Pasien DM di RSI Tahun 2023-2025	136
Lampiran 5 Surat Permohonan Ijin Penelitian	137
Lampiran 6 Surat Persetujuan Penelitian	138
Lampiran 7 Surat Keterangan Lolos Uji Etik	139
Lampiran 8 Penjelasan Penelitian	140
Lampiran 9 Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	141
Lampiran 10 SOP Relaksasi Autogenik	142
Lampiran 11 Lembar Observasi	144
Lampiran 12 Leaflet Relaksasi Autogenik	145
Lampiran 13 Form Pendampingan Pengambilan Kasus	146
Lampiran 14 Dokumentasi	147
Lampiran 15 Lembar Konsultasi	148

DAFTAR SINGKATAN



ART	: <i>Affect Regulation Training</i>
BAB	: Buang Air Besar
BAK	: Buang Air Kecil
DM	: Diabetes Melitus
GA	: <i>Glycated Albumin</i>
GABA	: <i>Gamma aminobutyric acid</i>
GD2PP	: Gula Darah 2 jam Post Prandial
GDP	: Gula Darah Puasa
GDS	: Gula Darah Sewaktu
ICA	: <i>Islet Cell Antibody</i>
IDDM	: <i>Insulin Dependent Diabetes Mellitus</i>
IDF	: <i>International Diabetes Federation</i>
KEPK	: Komite Etik Penelitian
MRS	: Masuk Rumah Sakit
NIDDM	: <i>Non Insulin Dependent Diabetes Mellitus</i>
PMR	: <i>Progressive Muscle Relaxation</i>
RS	: Rumah Sakit
SDKI	: Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia
SLKI	: Standar Luaran Keperawatan Indonesia
SIKI	: Standar Intervensi Keperawatan Indonesia
TZD	: <i>Thiazolidineones</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>