

EDUKASI RELAKSASI AUTOGENIK SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN KADAR GULA DARAH MELALUI MEDIA BOOKLET

Anisa Rahmawati

anisarahmawati.aisyiyah@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang; Diabetes Mellitus (DM) adalah kelompok penyakit metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia yang dihasilkan dari kegagalan sekresi insulin, aksi insulin, atau keduanya. Penderita diabetes mellitus di Indonesia pada umur ≥ 15 tahun mengalami peningkatan dari 6,9% pada tahun 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018. Penatalaksanaan diabetes mellitus diarahkan pada 4 cara untuk mengontrol kadar gula darah yaitu ; terapi menggunakan obat atau farmakologi, terapi gizi dan nutrisi, edukasi cara manajemen diabetes mandiri, dan aktivitas fisik. Pengontrolan kadar gula darah dapat dilaksanakan dengan beberapa cara diantaranya adalah dengan terapi relaksasi, yang diantaranya terdiri dari PMR, Benson, nafas dalam, dan relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik dapat menurunkan kadar gula darah dan tekanan darah, bekerja dengan pengaturan hormon kortisol dan hormon stress lainnya. Peningkatan pengetahuan dapat di dapat melalui edukasi dengan booklet. Booklet berukuran kecil dapat di bawa kemana – kemana dan berisi sebuah informasi. **Metode;** Metode luaran KIE yang digunakan adalah dengan menggunakan booklet yang berisi tentang metode relaksasi autogenik sebagai upaya menurunkan kadar gula darah. **Hasil;** Luaran project yang dihasilkan yaitu berupa booklet dengan judul “Menurunkan Kadar Gula Darah Dengan Relaksasi Autogenik”. **Kesimpulan;** Booklet ini dibuat untuk meningkatkan pengetahuan pengetahuan pembaca khususnya pada penderita diabetes mellitus tentang metode relaksasi sebagai upaya menurunkan kadar gula darah.

Kata Kunci : *Diabetes Mellitus, Relaksasi Autogenik, Booklet*