

Kiki Arintiyani  
B2015056  
Program Studi Keperawatan

Dosen Pembimbing  
1. Mursudarinah, M.Kes  
2. Annisa Andriyani, MPH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP  
PENURUNAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA  
PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE II  
DI WILAYAH PUSKESMAS PURWOSARI  
KOTA SURAKARTA**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang;** Diabetes mellitus tipe II adalah gangguan sistem endokrin dimana produksi insulin dari pankreas tidak dapat berfungsi dengan baik, sehingga gula tidak dapat masuk ke dalam sel dan menyebabkan hiperglikemia. Bila hal ini tidak segera ditangani dapat menyebabkan komplikasi. Komplikasi pada diabetes mellitus mengindikasikan penderita menjalani perawatan di rumah sakit untuk pengelolaan kadar glukosa darah. Kondisi seperti ini sering menyebabkan penderita mengalami stres dan juga kecemasan, sehingga dapat meningkatkan kadar glukosa darah. Salah satu penatalaksanaan yang dapat dilakukan adalah Teknik Relaksasi Autogenik. Teknik relaksasi autogenik adalah cara canggih mengendalikan pikiran, sehingga dapat membantu melawan efek stres yang berbahaya. **Tujuan;** Mendiskripsikan hasil implementasi tentang penerapan teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus tipe II. **Metode Penelitian;** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan instrumen penelitian menggunakan observasi pemeriksaan kadar gula darah sewaktu. **Hasil;** Terdapat perbedaan kadar glukosa darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi autogenik. **Kesimpulan;** Penerapan teknik relaksasi autogenik dapat menurunkan kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus tipe II.

**Kata Kunci:** *Teknik Relaksasi Autogenik, Penurunan Kadar Glukosa Darah, Diabetes Mellitus tipe II.*