

# LAMPIRAN

<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR</b>	
Pengertian	Relaksasi autogenik merupakan jenis intervensi pikiran tubuh yang berasal dari dalam diri seseorang, berupa ungkapan atau frasa singkat yang mampu menenangkan pikiran, serta membuat kata-kata atau kalimat motivasi dilakukan dengan membayangkan diri sendiri dalam suasana yang tenang dan damai, berfokus pada kestabilan detak jantung dan pengaturan pernapasan.
Tujuan	<p>Beberapa tujuan dari relaksasi autogenic</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menurunkan kadar gula darah</li> <li>2. Meredakan nyeri, memberikan perasaan nyaman</li> <li>3. Mengurangi stress, khususnya stress ringan/sedang</li> <li>4. Memberikan ketenangan</li> <li>5. Mengurangi ketegangan</li> </ol>
Kebijakan	Frekuensi sehari satu kali selama 15 menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pasien / Klien : Jelaskan prosedur yang akan dilakukan pada pasien</li> <li>b. Alat : Tidak ada alat khusus yang dibutuhkan. Bila diinginkan, dapat dilakukan sambil mendengarkan musik ringan.</li> <li>c. Lingkungan : Atur lingkungan senyaman dan setenang mungkin agar klien /pasien mudah berkonsentrasi /focus</li> </ol> </li> <li>2. Pelaksanaan <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Fase orientasi <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Memberi salam</li> <li>2) Memperkenalkan diri</li> <li>3) Menjelaskan prosedur yang akan dilakukan</li> <li>4) Menjelaskan tujuan prosedur</li> <li>5) Melakukan kontrak waktu dengan klien</li> </ol> </li> <li>b. Fase kerja <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mencuci tangan sebelum tindakan</li> <li>2) Jaga privasi klien</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>






	<ol style="list-style-type: none"> <li>3) Posisikan klien senyaman mungkin dengan posisi Tubuh berbaring, kepala disanggah dengan bantal, dan mata terpejam</li> <li>4) Atur napas hingga napas menjadi lebih pelan dan teratur</li> <li>5) Tarik napas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan – lahan sambil katakan dalam hati ”saya damai dan tenang“.</li> <li>6) Fokuskan perhatian pada lengan dan bayangkan kedua lengan terasa berat. Selanjutnya, secara perlahan-lahan bayangkan kedua lengan terasa kendur, ringan hingga terasa sangat ringan sekali sambil katakan ”saya merasa damai dan tenang sepenuhnya“.</li> <li>7) Lakukan hal yang sama pada bahu, punggung, leher, dan kaki.</li> <li>8) Fokus pada aliran darah di tubuh bayangkan darah mengalir ke seluruh tubuh dan rasakan hawa hangatnya aliran darah, seperti merasakan minuman yang hangat, sambil mengatakan dalam diri ”saya merasa senang dan hangat“. ”saya merasa damai,dan tenang” (Ulangi enam kali)</li> <li>9) Tempelkan tangan kanan pada dada kiri dan tangan kiri pada perut.</li> <li>10) Fokus pada denyut jantung, bayangkan dan rasakan jantung berdenyut dengan teratur dan tenang. Sambil katakan “jantung saya berdenyut dengan teratur dan tenang,saya merasa damai dan tenang (Ulangi enam kali)</li> <li>11) Fokus pada pernafasan, katakan dalam diri ”nafasku longgar dan tenang,saya merasa damai dan tenang“. (Ulangi enam kali)</li> <li>12) Fokus pada perut,rasakan pembuluh darah dalam perut mengalir dengan teratur dan terasa hangat. Katakan dalam diri “darah yang mengalir dalam perutku terasa hangat, saya merasa damai dan tenang“. (Ulangi enam kali)</li> <li>13) Kedua tangan kembali pada posisi awal</li> <li>14) Fokus pada kepala, katakan dalam hati “Kepala saya terasa benar-benar dingin, saya merasa damai dan tenang“. (Ulangi enam kali).</li> </ol>
--	--



	<p>15) Mengakhiri latihan relaksasi autogenik dengan melekatkan (mengepalkan) lengan bersamaan dengan nafas dalam, lalu buang nafas pelan-pelan sambil membuka mata dan kepalan tangan</p> <p>c. Fase terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Melakukan evaluasi tindakan</li> <li>2) Menyampaikan rencana tidak lanjut</li> <li>3) Mendoakan klien</li> <li>4) Berpamitan</li> </ol>
Referensi	<p>Rizky, W., Insani, A., Widiastuti, A. 2020. Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. <i>Indonesian Journal of Health Development</i>. 2(2), 137-144.</p> <p>Cahya, B. I., Septimar, Z. M., Rohmah, M., &amp; Sembiring, R. (2024). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe Ii Dengan Intervensi Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Kadar Glukosa Darah Di Ruang Mawar Rsud Kabupaten Tangerang. <i>Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan</i>, 7(4), 51-60.</p> <p>Wati, A. (2024). <i>Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Dm Tipe 2 Di Ruang Interne Rsud H. Abdul Manap Kota Jambi</i> (Doctoral Dissertation, Universitas Jambi).</p>

## LEMBAR BIMBINGAN

### LEMBAR BIMBINGAN

Nama : Adinda Putri Sodikin  
 NIM : 232FK04010  
 Judul Kian : Analisis Asuhan Keperawatan Pada Tn. R dengan Ketidakstabilan Kadar Gula Darah dan Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik di Ruang Abdurahman Bin Auf RSUD Al-Ihsan Provinsi Jawa Barat.  
 Pembimbing : Sumbara, S.Kep., Ners., M.Kep

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf
1.	12-05-2024	1) Konsul mengenai judul "Analisis Asuhan Keperawatan Pada Tn. R dengan Ketidakstabilan Kadar Gula Darah dan Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik di Ruang Abdurahman Bin Auf RSUD Al-Ihsan Provinsi Jawa Barat" 2) Konsul laporan asuhan keperawatan	
2.	15-10-2024	Acc Judul	
3.	23-01-2025	Lengkapi draft mulai dari bab 1-2	
4.	30-01-2025	1) Perbaiki latar belakang tambahkan hasil penelitian terdahulu 2) Perbaiki penulisan sesuai dengan panduan karya tulis akhir ners 3) Lengkapi Bab 1-5	
5.	03-01-2025	1) Bab 1 Lengkapi tujuan khusus	

		<p>2) Bab 3</p> <p>Lengkapi Pola aktivitas</p> <p>Lengkapi pemeriksaan fisik</p> <p>Masukan kode SDKI dianalisa data</p> <p>3) Bab 4</p> <p>Tambahkan kesenjangan data</p> <p>4) Bab 5</p> <p>Perbaiki kesimpulan harus sesuai dengan kesimpulan dan saran harus sesuai dengan tujuan.</p>	
6.	05-02-2025	Acc Sidang Kian	

## LEMBAR MATRIKS

### MATRIKS EVALUASI KIAN

#### PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

Nama : Adinda Putri Sodikin

NIM : 232FK04010

Pembimbing : Sumbara, S.Kep., Ners., M.Kep

Penguji 1 : Haerul Imam, S.Kep., Ners., MNS

No	Perbaikan/Masukan dari penguji	Hasil Revisi Mahasiswa
1.	<p><b>BAB I</b></p> <p>Latar belakang</p> <p>1) Alasan memilih tentang diabetes mellitus</p> <p>2) Alasan memilih ketidakstabilan kadar gula darah</p> <p>3) Alasan memilih terapi autogenic</p> <p>Tujuan</p> <p>1) Perbaiki tujuan khusus</p>	<p>Latar belakang</p> <p>1) Menurut data dari <i>Institute for Health Metrics and Evaluation</i> bahwa diabetes merupakan penyakit penyebab kematian tertinggi ke 3 di Indonesia tahun 2019 yaitu sekitar 57,42 kematian per 100.000 penduduk. Penyakit diabetes melitus layak diteliti dibandingkan dengan penyakit lain karena memiliki karakteristik dan dampak yang signifikan bagi kesehatan global. Diabetes melitus dapat menyebabkan komplikasi serius dan mempengaruhi banyak organ tubuh (Rif'at et al., 2023). Jika tidak diobati atau dikendalikan dengan baik, diabetes dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, gangguan penglihatan, kerusakan saraf, amputasi, dan komplikasi lainnya. Hal ini</p>

	<p>berdampak pada kualitas hidup individu yang terkena dampaknya</p> <p>2) Masalah keperawatan yang sering muncul pada penyakit diabetes melitus yaitu ketidakstabilan kadar gula darah. Ketidakstabilan kadar gula darah menurut SDKI (2018) adalah variasi dimana kadar glukosa darah mengalami kenaikan atau penurunan dari rentang normal yaitu mengalami hiperglikemia atau hipoglikemia. Seseorang dikatakan menderita diabetes melitus jika memiliki kadar gula darah sewaktu &gt;200 mg/dL (wahyuni et al., 2022). Pasien diabetes melitus dengan ketidakstabilan kadar gula darah bila tidak ditangani dengan baik maka akan beresiko menyebabkan komplikasi.</p> <p>3) mengatakan bahwa teknik relaksasi autogenik dilakukan dengan gerakan instruksi yang lebih sederhana dari teknik relaksasi lainnya, hanya memerlukan waktu 15-20 menit, tidak memerlukan alat dan bisa dilakukan dengan posisi berbaring, duduk dikursi dan duduk bersandar yang memungkinkan klien dapat melakukannya dimana saja.</p> <p>Tujuan</p> <p>1) Mengetahui gambaran pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, evaluasi, pendokumentasian, hasil penerapan autogenik</p>
--	---



2.	<p><b>BAB 2</b></p> <p>1) Tambahkan mekanisme teknik relaksasi autogenic</p>	<p>1) Terapi relaksasi autogenik ini akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks. Stimulus positif dari relaksasi autogenik akan menurunkan aktivitas produksi HPA (Hipotalamik-Pituitary-Adrenal) Axis, yang ditandai adanya penurunan hormon CRF (corticotropinreleasing-factor) di hipotalamus dan juga akan merangsang pituitary anterior untuk memproduksi ACTH menjadi menurun. Penurunan ini akan merangsang medulla adrenal untuk memproduksi hormon katekolamin dan kortisol sebagai hormon stres menjadi menurun, sehingga menekan pengeluaran epinefrin dan menghambat konversi glikogen menjadi glukosa, dengan menurunnya kortisol akan menghambat metabolisme glukosa, sehingga asam amino, laktat, dan piruvat tetap disimpan di hati dalam bentuk glikogen dalam bentuk energi cadangan dengan menekan pengeluaran glukagon menghambat mengkonversi glikogen dalam hati menjadi glukosa; dan menekan ACTH dan glukokortikoid pada korteks adrenal sehingga dapat menekan pembentukan glukosa baru oleh hati, selain itu lipolisis dan katabolisme karbohidrat dapat ditekan yang dapat menurunkan kadar gula darah <math>\Rightarrow \downarrow</math>.</p>
----	--	---

3.	BAB 3 1) Perbaiki Patofisiologi	Terlampir Hal 60
4.	BAB 4 Pembahasan perbanyak menurut penelitian	Terlampir Hal 77
5.	BAB 5 Perbaiki Kesimpulan	Terlampir Hal 92

Mengetahui,

Sebelum Revisi	Sesudah Revisi
1. Mahasiswa ; <i>Ady</i>	1. Mahasiswa ; <i>Ady</i>
2. Pembimbing : <i>As</i>	2. Pembimbing : <i>As</i>
3. Penguji : <i>af</i>	3. Penguji : <i>af</i>

**MATRIKS EVALUASI KIAN**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS**

Nama : Adinda Putri Sodikin

NIM : 232FK04010

Pembimbing : Sumbara, S.Kep., Ners., M.Kep

Penguji 2 : Nur Intan Hayati HK, S.Kep., Ners., M.Kep

No	Perbaikan/Masukan dari penguji	Hasil Revisi Mahasiswa
1.	Abstrak perbaiki	Diabetes Melitus merupakan penyakit gangguan metabolisme kronis yang dapat ditandai dengan peningkatan kadar gula darah yang disebabkan karena adanya ketidakseimbangan antara suplai dan kebutuhan untuk menyediakan masuknya glukosa dalam sel agar bisa digunakan untuk metabolisme dan pertumbuhan sel. Hiperglikemia yang tidak terkontrol jika tidak ditangani segera dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi jangka panjang. Salah satu Intervensi yang dapat diaplikasikan dalam pengontrolan kadar gula darah yaitu dengan terapi relaksasi autogenik
2.	BAB 1 Perbaiki tujuan khusus	Mengetahui gambaran pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, evaluasi, pendokumentasian, hasil penerapan autogenik
3.	BAB 3	Dx I Keterangan : 1. Memburuk

	Intervensi tambahkan keterangan kriteria hasilnya	2. Cukup memburuk 3. Sedang 4. Cukup membaik 5. Membaik Dx 2 1. Meningkatkan 2. Cukup meningkat 3. Sedang 4. Cukup menurun 5. Menurun
5.	<b>BAB 5</b> 1) Perbaiki Saran	. <b>Bagi pasien</b> Hasil analisis ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada pasien mengenai terapi relaksasi autogenik untuk membantu menurunkan kadar gula darah pasien dan dilakukan secara mandiri sebagai terapi nonfarmakologi yang mudah dilakukan . <b>Bagi tenaga kesehatan</b> Diharapkan analisis ini dapat digunakan sebagai pengembangan keilmuan dibidang kesehatan terutama keperawatan untuk dapat digunakan sebagai asuhan keperawatan dan dapat diterapkan oleh perawat secara langsung kepada pasien untuk menurunkan kadar gula darah dengan masalah ketidakstabilan kadar gula darah . <b>Bagi pendidikan</b>

		<p>Diharapkan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini dapat menjadi bahan referensi untuk pengembangan ilmu dan pengetahuan mengenai asuhan keperawatan dengan penanganan nonfarmakologi yaitu terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2.</p>
--	--	---

Mengetahui,

Sebelum Revisi	Sesudah Revisi
4. Mahasiswa ; <i>Andy</i>	1. Mahasiswa ; <i>Andy</i>
5. Pembimbing : <i>[Signature]</i>	2. Pembimbing : <i>[Signature]</i>
6. Penguji : <i>[Signature]</i>	3. Penguji : <i>[Signature]</i>

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Adinda Putri Sodikin  
NIM : 232FK40410  
Alamat : Kp. Cisaradan Girang Rt 03 Rw 03 Des. Langensari  
Kec. Solokan Jeruk Kab. Bandung Jawa Barat  
Email : [191fk03067@bku.ac.id](mailto:191fk03067@bku.ac.id)  
: [adindaputrisodikin@gmail.com](mailto:adindaputrisodikin@gmail.com)  
No.Hp : 081294041066

### Riwayat Pendidikan :

1. SDN Majasetra 2 : Tahun 2007-2013
2. SMPN 1 Majalaya : Tahun 2013-2016
3. SMK Bhakti Kencana Majalaya : Tahun 2016-2019
4. Universitas Bhakti Kencana Bandung  
Program Studi Sarjana Keperawatan : 2019-2023
5. Program Pendidikan Profesi Ners : 2024-sekarang

## HASIL PLAGIARISME

KIAN\_Adinda Putri Sodikin\_FIX.pdf

## ORIGINALITY REPORT

<b>18%</b>	<b>18%</b>	<b>6%</b>	<b>8%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>repository.poltekkes-kaltim.ac.id</b> Internet Source	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>jurnal.akperdharmawacana.ac.id</b> Internet Source	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>jurnal.stikeswilliambooth.ac.id</b> Internet Source	<b>3%</b>
<b>4</b>	<b>repository.stikessaptabakti.ac.id</b> Internet Source	<b>3%</b>
<b>5</b>	<b>repository.poltekkesbengkulu.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>6</b>	<b>repository.poltekkes-denpasar.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>7</b>	<b>repository.stikeshangtuah-sby.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>