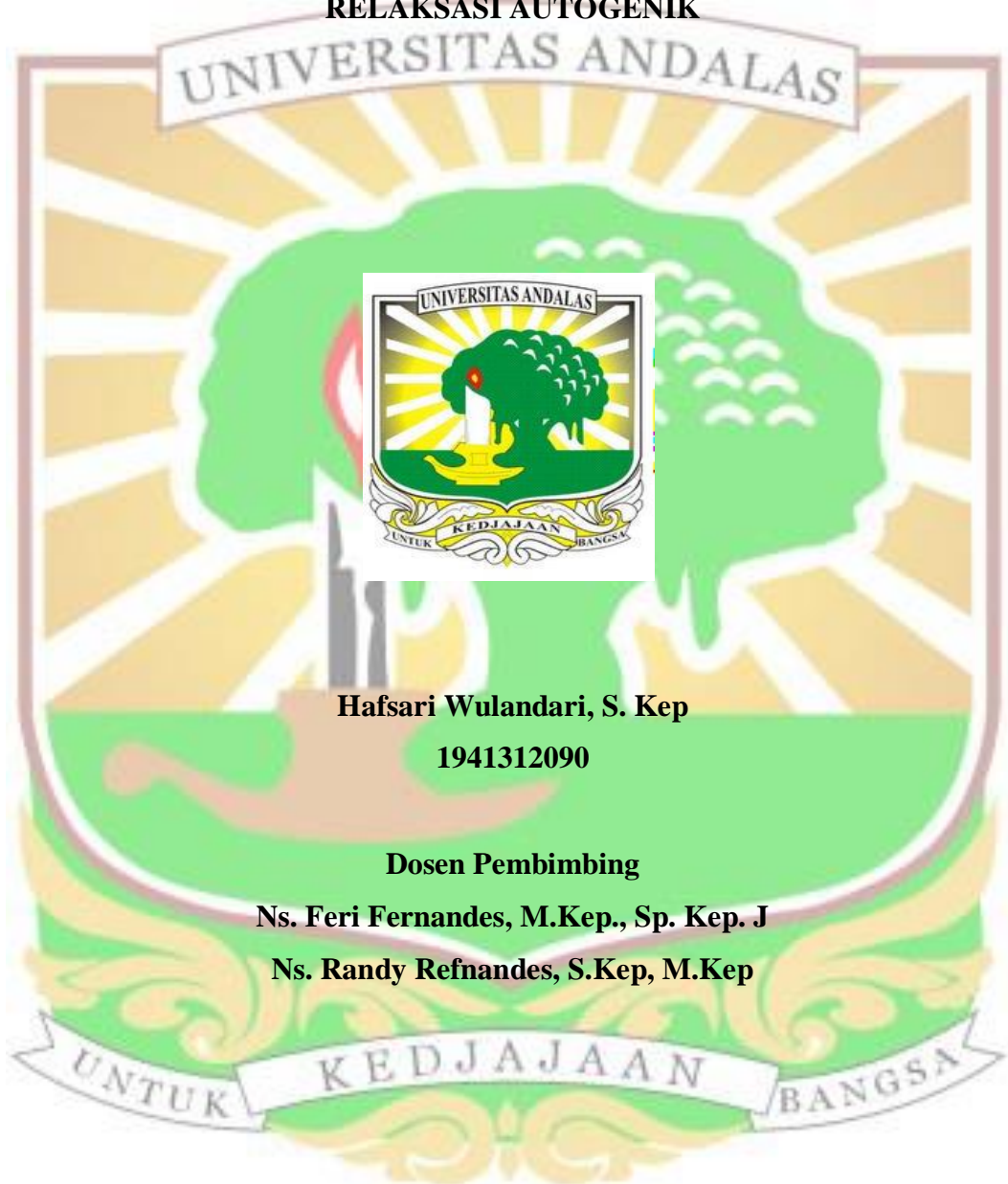


**KARYA ILMIAH AKHIR**

**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS PADA NY. M DENGAN  
DIABETES MELITUS DAN PENERAPAN TEKNIK  
RELAKSASI AUTOGENIK**



**Hafsari Wulandari, S. Kep**

**1941312090**

**Dosen Pembimbing**

**Ns. Feri Fernandes, M.Kep., Sp. Kep. J**

**Ns. Randy Refnandes, S.Kep, M.Kep**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

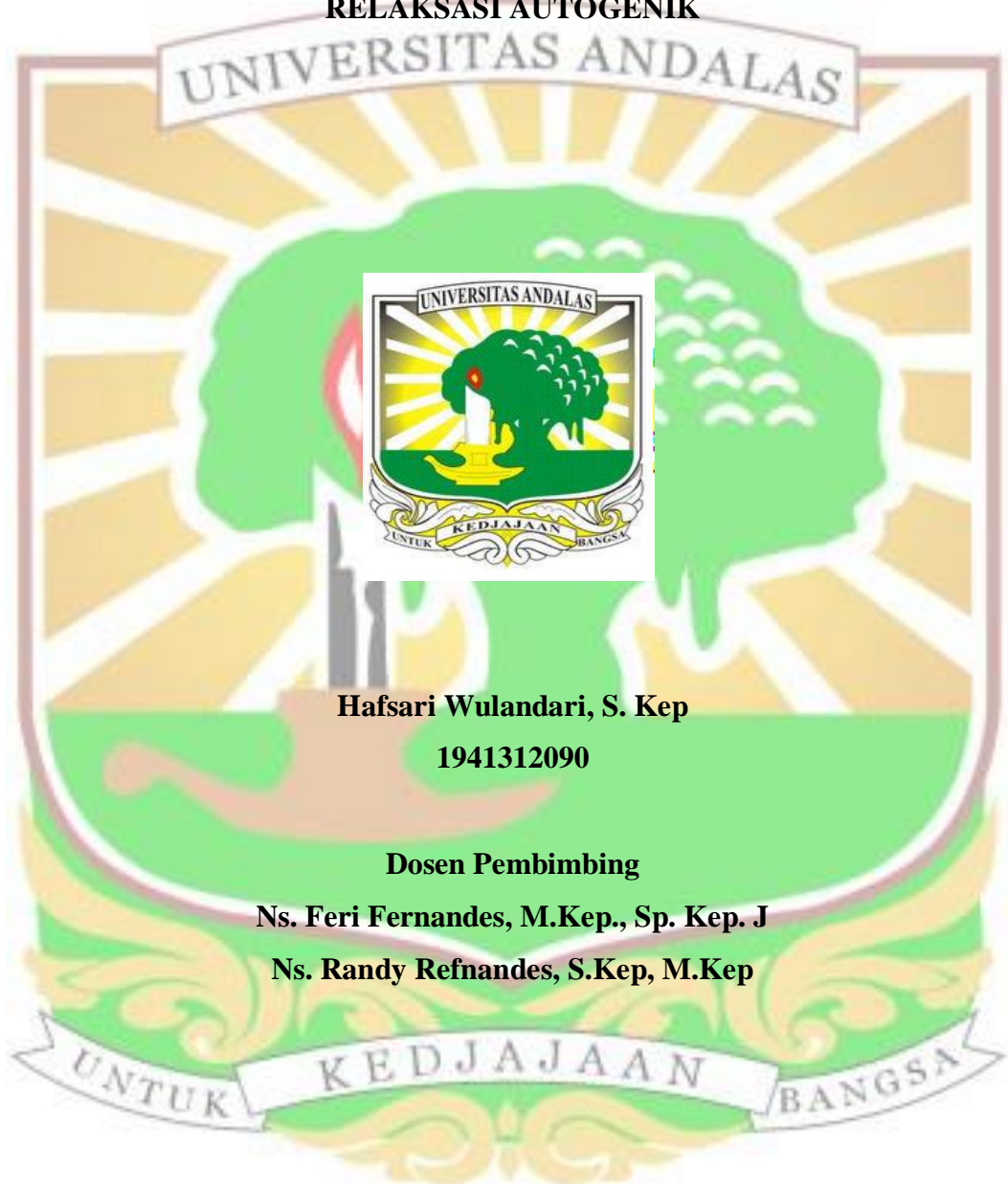
**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**2021**

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS PADA NY. M DENGAN  
DIABETES MELITUS DAN PENERAPAN TEKNIK  
RELAKSASI AUTOGENIK**



**Hafsari Wulandari, S. Kep**

**1941312090**

**Dosen Pembimbing**

**Ns. Feri Fernandes, M.Kep., Sp. Kep. J**

**Ns. Randy Refnandes, S.Kep, M.Kep**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

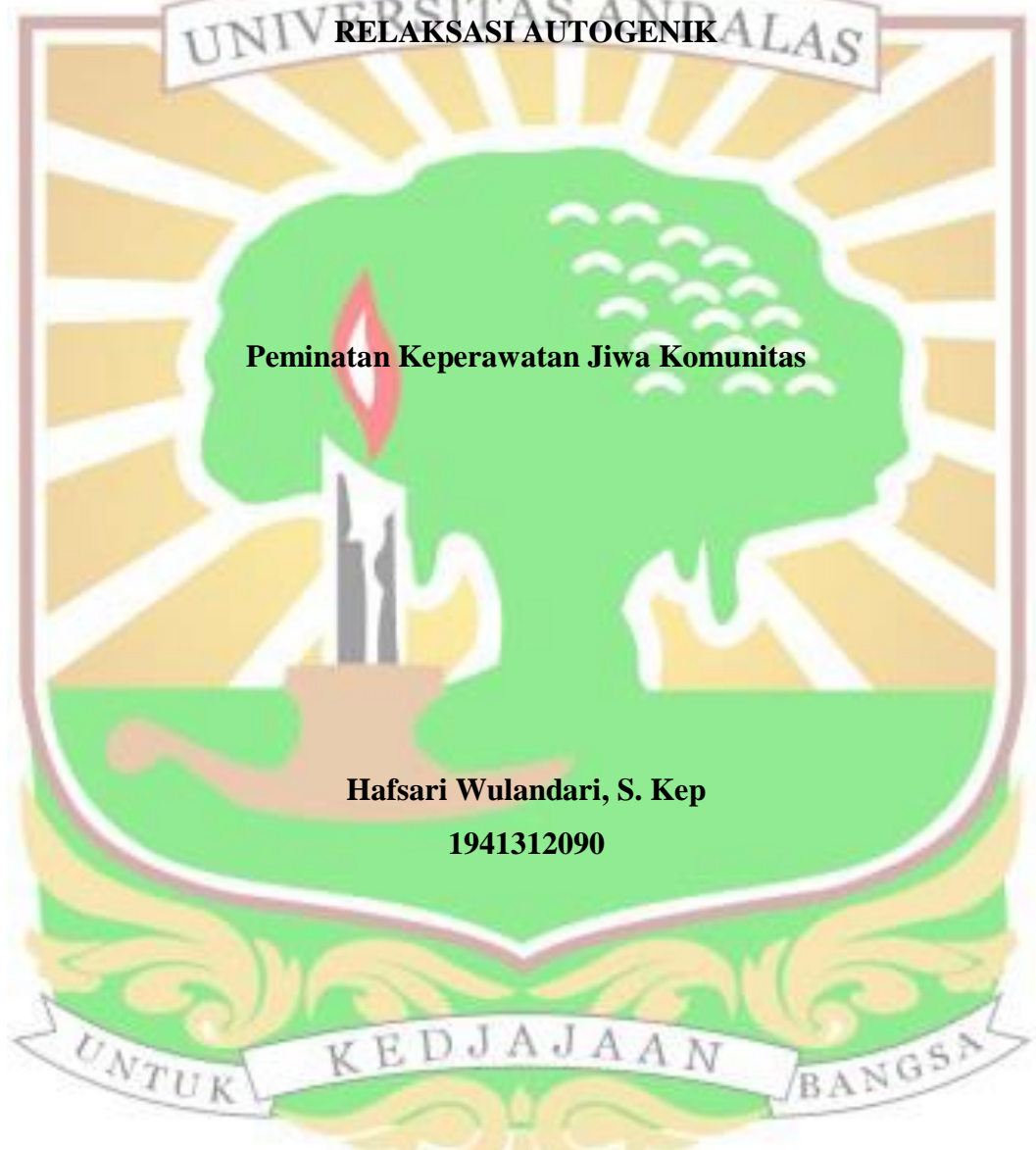
**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**2021**

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS PADA NY. M DENGAN  
DIABETES MELITUS DAN PENERAPAN TEKNIK  
RELAKSASI AUTOGENIK**



**Peminatan Keperawatan Jiwa Komunitas**

**Hafsari Wulandari, S. Kep**

**1941312090**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**2021**

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS PADA NY. M DENGAN  
DIABETES MELITUS DAN PENERAPAN TEKNIK  
RELAKSASI AUTOGENIK**



**Peminatan Keperawatan Jiwa Komunitas**

**LAPORAN ILMIAH AKHIR**

**Untuk memperoleh gelar Ners (Ns)  
pada Fakultas Keperawatan Universitas Andalas**

**Hafsari Wulandari, S. Kep**

**1941312090**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**2021**

**PERSETUJUAN KARYA ILMIAH AKHIR**

**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS PADA NY. M DENGAN  
DIABETES MELLITUS DAN PENERAPAN TEKNIK  
RELAKSASI AUTOGENIK**

**Hafsari Wulandari, S. Kep  
1941312090**

**Karya ilmiah akhir ini telah disetujui  
Tanggal : 22 Maret 2021  
Oleh :**

**Pembimbing I**



**Ns. Feri Fernandes, M.Kep., Sp. Kep. J  
NIP : 198212132008121005**

**Pembimbing II**



**Ns. Randy Refnandes, S.Kep., M.Kep  
NIDK : 1371112412860012**

**Mengetahui :**

**Koordinator Program Studi Profesi Ners**



**Ns. Lili Fajria, S. Kep, M. Biomed  
NIP : 197010131994032002**

**PENETAPAN PANITIA PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR**

**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS PADA NY. M DENGAN  
DIABETES MELITUS DAN PENERAPAN TEKNIK  
RELAKSASI AUTOGENIK**

**Hafsari Wulandari, S. Kep  
1941312090**

Karya ilmiah ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji  
Fakultas Keperawatan Universitas Andalas  
Pada Tanggal, 22 Maret 2021

**Panitia Penguji,**

1. Ketua : Ns. Feri Fernandes, M.Kep., Sp. Kep. J (.....)
2. Anggota : Ns. Randy Refnandes, S.Kep., M.Kep (.....)
3. Anggota : Ns. Rika Sarfika, S.Kep., M.Kep (.....)
4. Anggota : Ns. Bunga Permata Wenny., S. Kep., M. Kep (.....)

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan nikmat-Nya yang selalu dicurahkan kepada seluruh hamba-Nya. Shalawat beserta salam dikirimkan kepada tauladan umat Islam yakni nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah dengan nikmat dan hidayah-Nya, penulis telah dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ini dengan judul **“Asuhan Keperawatan Ansietas Pada Ny. M dengan Diabetes Melitus dan Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik.”** Terimakasih yang sebesar - besarnya penulis ucapkan kepada Bapak Ns. Feri Fernandes, M.Kep., Sp. Kep. J dan Bapak Ns. Randy Refnandes, S.Kep, M.Kep sebagai pembimbing II yang telah memberikan nasehat, arahan, bimbingan dan masukan dengan penuh kesabaran serta perhatian dalam menyusun karya ilmiah akhir ini. Selain itu peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Hema Malini, S.Kp, MN, PhD selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
2. Ibu Ns. Lili Fajria, S.Kep., M. Biomed selaku ketua Program Studi profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
3. Bapak Ns. Randy Refnandes, S. Kep., M. Kep selaku sekretaris Program Studi profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
4. Ibu Ns. Rika Sarfika, M.Kep selaku ketua koordinator siklus keperawatan jiwa komunitas Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
5. Ibu Ns Elvi Oktarina, M.Kep.,Sp.Kep.M. selaku pembimbing akademik selama profesi Ners di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
6. Keluarga Ny. M yang sudah memberikan izin dalam pemberian asuhan keperawatan ansietas.
7. Bapak/Ibu dosen dan staf Fakultas Keperawatan Universitas Andalas yang telah memberikan berbagai ilmu pengetahuan kepada peneliti selama perkuliahan.

8. Terkhusus orangtua dan saudari saya tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan semangat, dukungan, motivasi, do'a dan restu selama peneliti menempuh program pendidikan ini.
9. Kepada teman seperjuangan Profesi Ners, Kelompok peminatan, terkhusus kelompok X'20 yang dari awal siklus sampai akhir siklus yang selalu memberikan semangat dan motivasi hingga dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ini.

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dengan segala kerendahan hati peneliti menerima masukan, kritikan dan saran demi kesempurnaan di masa yang akan datang. Akhir kata penulis herharap semoga karya ilmiah akhir ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, 22 Maret 2021

Penulis





**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Nama : Hafsari Wulandari, S. Kep**

**No. Bp: 1941312090**

**Asuhan Keperawatan Ansietas Pada Ny. M dengan Diabetes Melitus  
dan Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik**

**ABSTRAK**

Kecemasan adalah suatu keadaan yang membuat seseorang tidak nyaman, berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Salah satu penyakit yang dapat menimbulkan kecemasan adalah diabetes melitus tipe 2 yang mengalami banyak perubahan dalam hidupnya, seperti pengaturan pola makan, kontrol gula darah, dan lain-lain yang harus dilakukan sepanjang hidupnya membuat penderita DM menunjukkan beberapa reaksi psikologis yang negative, diantaranya yaitu kecemasan yang meningkat. Cara penanggulangan kecemasan yaitu menggunakan relaksasi, jenis relaksasi yang dapat digunakan yaitu relaksasi autogenik. Tujuan dari karya ilmiah ini adalah memberikan asuhan keperawatan ansietas pada Ny. M dengan diabetes melitus dan penerapan teknik relaksasi autogenik. Metode yang digunakan adalah studi kasus berdasarkan *evidence-based nursing*. Pelaksanaan studi kasus dimulai pada tanggal 16 Februari – 25 Februari. Penerapan teknik relaksasi autogenik dilakukan selama 3 hari setiap pagi dan sore. Pengukuran skala kecemasan diukur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi ansietas dan relaksasi autogenik. Alat ukur untuk mengukur ansietas menggunakan *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS)*, didapatkan penurunan ansietas dari skor 27 (kecemasan sedang) menjadi skor 17 (kecemasan ringan) setelah diberikan teknik relaksasi autogenik. Diharapkan agar dapat menjadikan teknik relaksasi autogenik sebagai salah satu terapi komplementer kombinasi dalam menurunkan kecemasan pada penyakit DM tipe 2.

**Kata Kunci : Kecemasan, Diabetes Melitus, Teknik Relaksasi autogenik**

**Daftar Pustaka : 58 (2004-2020)**

**FACULTY OF NURSING  
ANDALAS UNIVERSITY**

**Name: Hafsari Wulandari, S. Kep**

**No. Bp: 1941312090**

**Nursing Care for Anxiety at Mrs. M with Diabetes Mellitus and  
Application of Autogenic Relaxation Techniques**

**ABSTRACT**

*Anxiety is a condition that makes a person uncomfortable, associated with feelings of uncertainty and helplessness. One of the diseases that can cause anxiety is diabetes mellitus type 2, which has experienced many changes in his life, such as dietary control, blood sugar control, and others that must be done throughout his life, causing DM sufferers to show several negative psychological reactions, including anxiety, which increased. The way to overcome anxiety is to use relaxation, the type of relaxation that can be used is autogenic relaxation. The purpose of this scientific work is to provide nursing care to Mrs. M with diabetes mellitus and the application of autogenic relaxation techniques. The method used is a case study based on evidence-based nursing. The case study was conducted on February 16th - February 25th. The application of autogenic relaxation techniques is carried out for 3 days every morning and evening. The measurement of the anxiety scale was measured before and after the autogenic anxiety and relaxation intervention was carried out. The measuring tool for measuring anxiety using the Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS), it was found that anxiety decreased from a score of 27 (moderate anxiety) to a score of 17 (mild anxiety) after being given autogenic relaxation techniques. It is hoped that autogenic relaxation techniques can be used as a complementary combination therapy in reducing anxiety in type 2 of diabetes mellitus.*

**Keywords : Anxiety, Diabetes Mellitus, Autogenic Relaxation Techniques**

**Bibliography : 58 (2004-2020)**