

RELAKSASI AUTOGENIK MENURUNKAN STRES KLIEN DM TIPE II

Ida Farida, Meirina, Ati Nuraeni

Prodi DIII Keperawatan (Kampus Bogor) Poltekkes Kemenkes Bandung

Indonesia dengan penduduk 179,72 juta jiwa berada di peringkat kelima sedunia dengan 19,47 juta klien DM, dan tingkat prevalensi 10,6%. Stres dapat memperburuk kondisi klien DM. Kajian terdahulu menemukan hubungan yang signifikan antara stres dan kadar gula darah klien DM, dengan p-value 0,032 (α 0,05) dimana 54 % responden dengan tingkat stres tinggi mengalami peningkatan kadar gula darah. Untuk mencegah komplikasi, klien DM perlu melakukan manajemen diabetes secara mandiri, seperti penerapan relaksasi autogenik sebagai sebuah teknik relaksasi dengan instruksi yang lebih sederhana gerakannya dibandingkan teknik lainnya. Sebuah studi menganalisis 15 responden yang mengalami stres terkait pekerjaan, pada awalnya 11 orang stres sedang dan 4 orang stres berat. Setelah relaksasi autogenik, 11 orang mengalami stres ringan dan 4 dengan stres sedang. Kami tertarik untuk meneliti bagaimana pengaruh relaksasi autogenik dalam mengurangi stres klien DM tipe II. Relaksasi autogenik masih relatif jarang dilakukan, terutama bagi klien DM tipe II. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik dalam menurunkan tingkat stres klien DM tipe II.

Desain penelitian ini adalah *quasi eksperiment with group control, pre post test*, melibatkan 51 responden pada tiap kelompok, selama dua minggu. Instrumen A mencakup data demografi meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan pekerjaan. Instrumen B adalah kuesioner Kessler Psychological Skala Distress, untuk menentukan skor stres. Kelompok Intervensi diberikan relaksasi autogenik sesuai SOP. Hari pertama, terapis memandu relaksasi autogenik. Selanjutnya, terapis menyediakan *Voice Note* melalui *WhatsApp* sebagai panduan bagi responden untuk melakukan autogenik relaksasi mandiri. Setiap tiga hari, terapis mendampingi responden melakukan relaksasi autogenik. Intervensi dilakukan selama 15-20 menit, selama dua minggu. Terapis mengisi lembar pemantauan untuk setiap responden yang didampinginya. Di akhir penelitian, dilakukan pengukuran stres. Responden kelompok kontrol pada awal dan akhir penelitian, diukur skor stresnya. Dilanjutkan dengan pemberian intervensi relaksasi autogenik sebagai hadiah. Penelitian ini menggunakan analisis statistik non parametrik (*Paired Sample T Test*) dengan metode *Wilcoxon* dan *Independent T Test* dengan metode *Mann-Whitney*.

Hasil: Pada kelompok intervensi dan kontrol, rerata usia 61 dan 62 tahun; Perempuan (78,4% dan 56,9%); pendidikan sekolah dasar (39,2% dan 43,1%), tidak bekerja (92,2% dan 80,4%). Kelompok intervensi; rerata skor stres (pre) 23,57 Standar Deviasi (SD) 2,808 dan 16,24 (post) SD 4,798 dengan signifikansi bermakna (p-value 0,000) rerata skor stress (pre-post). Kelompok kontrol; rerata skor stress (pre) 23,08 dengan SD 2,508 dan 24,51 (post) SD 2,810 kemudian hasil analisis menunjukkan perbedaan signifikan (p-value 0,000) rerata skor stress (pre-post). Di akhir penelitian, hasil uji statistik menunjukkan perbedaan rerata skor stres yang bermakna (p-value 0,000) antara kelompok intervensi dan kontrol.

Diskusi: Relaksasi autogenik secara statistik terbukti mampu mengurangi stres (p -value 0,000). Temuan penelitian kami menunjukkan dampak positif dari relaksasi autogenik pada stres. Relaksasi autogenik secara teratur dapat memberikan kenyamanan, mengurangi ketegangan otot, dan mengurangi stres, bisa dilakukan secara individu dan kelompok. Pada kelompok kontrol, analisis menunjukkan bahwa tanpa relaksasi autogenik, stres pada klien DM Tipe II terbukti meningkat. Hasil penelitian kami mendukung kajian terdahulu bahwa mayoritas (62,5%) penderita DM klien mengalami stres. Analisis pada akhir penelitian mengarahkan bahwa rerata skor stres kelompok intervensi lebih kecil dari kelompok kontrol dengan perbedaan yang sangat signifikan (p -value 0,000). Temuan kami menguatkan pendapat bahwa relaksasi autogenik bisa menjadi salah satunya pilihan untuk mengatasi stres, karena ini adalah terapi yang menjanjikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup klien DM tipe II. Implikasinya relaksasi autogenik bisa dimanfaatkan sebagai terapi komplementar oleh perawat dalam memberikan asuhan keperawatan, terutama untuk mengelola stres pada klien DM Tipe II. Peneliti tidak bisa mengendalikan faktor lain dari responden seperti berhalangan hadir pada masa intervensi. Kami menyarankan agar dirancang media pendamping relaksasi autogenik secara mandiri seperti video (online), sehingga klien DM tipe II dapat tetap melakukan relaksasi autogenik pada berbagai kondisi.

Kata Kunci : DM tipe II, Stres, Relaksasi Autogenik