



**Kemenkes**  
**Poltekkes Tasikmalaya**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**PENERAPAN KOMBINASI RELAKSASI  
AUTOGENIK DAN AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH  
PADA PASIEN DM TIPE 2 DI RUANG UMAR BIN  
KHATTAB 3 RSUD WELAS ASIH PROVINSI JAWA BARAT**

**LULU MARDIAH**

**NIM. P2.06.20.6.25.022**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
2026**



**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**PENERAPAN KOMBINASI RELAKSASI  
AUTOGENIK DAN AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH  
PADA PASIEN DM TIPE 2 DI RUANG UMAR BIN  
KHATTAB 3 RSUD WELAS ASIH PROVINSI  
JAWA BARAT**

Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Derajat Ners  
Pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan  
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

**LULU MARDIAH**

**NIM. P2.06.20.6.25.022**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
2026**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, berkah, hidayah, dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Terwujudnya Karya Ilmiah Akhir Ners ini tentu atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak.

Selesainya Karya Ilmiah Akhir Ners ini tidak bisa terlepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberi dorongan, semangat, serta bimbingan yang tak ternilai harganya. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ners., Sp.Kep.Jiwa, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Ida Rosdiana, M.Kep., Ners., Sp.Kep.M.B, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Yanti Cahyati, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Pembimbing yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan, masukan,

motivasi, serta dukungan kepada penulis selama proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

5. Ns. Novi Indriani, S.ST., M.Tr.Kep dan Ns. Rubi Dirgantara, S.Kep, selaku Penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan kritik, saran, arahan, serta masukan yang membangun demi penyempurnaan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
6. Seluruh staff pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
7. Orang tua tercinta, Alm. Bapak H. Buniawan dan Mamah Hj. Nunung Kurniasih, atas kasih sayang yang tulus, do'a yang tiada henti, pengorbanan, serta dukungan yang tidak pernah putus dalam setiap langkah kehidupan penulis. Teruntuk Alm. Bapak, meskipun tidak lagi kebersamai hingga akhir perjalanan pendidikan ini, nilai-nilai kehidupan, semangat, dan keteladanan yang telah ditanamkan akan senantiasa menjadi pegangan serta kekuatan bagi penulis dalam meraih setiap pencapaian. Untuk Mamah, yang selalu menjadi sumber do'a, tempat bersandar, dan kekuatan terbesar bagi penulis dalam menghadapi setiap proses hingga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat diselesaikan.
8. Kakak tercinta, Agus Nurjani dan Fatia Tririzqi, serta keponakan tersayang Husein Ibrahim dan Maryam Hafshah, atas do'a, kasih sayang, perhatian, dan dukungan yang senantiasa diberikan kepada penulis. Kehadiran keluarga

menjadi sumber semangat dan motivasi bagi penulis dalam menjalani setiap proses hingga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat diselesaikan.

9. Ervin Nugraha Faturachman, yang senantiasa menjadi penyemangat terbaik, selalu hadir untuk mendengarkan setiap keluhan penulis, memberikan motivasi, dukungan, serta menemani penulis melewati setiap proses, terutama pada masa-masa yang tidak mudah hingga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat terselesaikan.
10. Sahabat-sahabat penulis yang yaitu Syahidah, Devita, Sarah, Shelma, dan Fefy, yang telah menjadi bagian dari perjalanan perkuliahan, senantiasa memberikan semangat, motivasi, kebersamaan, serta dukungan, baik yang terlihat maupun yang tidak terlihat.
11. Teman-teman sejawat Program Studi Pendidikan Profesi Ners yang selalu memberikan semangat, bantuan, serta kebersamaan dalam proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
12. *Last but not least*, terima kasih kepada diri sendiri yang telah mampu bertahan, berjuang, dan berproses hingga berada di titik ini. Terima kasih karena tidak pernah menyerah meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan dan tekanan. Setiap langkah, pengorbanan, air mata, dan usaha yang telah dilalui merupakan pencapaian yang layak diapresiasi dan dibanggakan sebagai bagian dari perjalanan menjadi seorang perawat profesional.

Penulis menyadari bahwa masih banyak hal yang perlu disempurnakan dalam Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan, pengalaman, dan literatur yang penulis miliki.

Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa yang akan datang.

Akhir kata, semoga Allah SWT memberikan pahala yang berlipat ganda kepada semua yang membantu penulis. Semoga Karya Ilmiah Akhir Ners ini bermanfaat bagi penulis dan semua pembaca serta dapat membantu kemajuan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Tasikmalaya, 15 Juni 2026

Penulis

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS**

Karya Ilmiah Akhir Ners, 15 Juni 2026

Penerapan Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Ruang Umar Bin Khattab 3 RSUD Welas Asih Provinsi Jawa Barat

Lulu Mardiah, Yanti Cahyati, Novi Indriani

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Perkembangan zaman telah membawa perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung tidak sehat dan dapat meningkatkan kejadian Penyakit Tidak Menular (PTM), terutama Diabetes Melitus (DM) (Kemenkes, 2020). DM tipe 2 merupakan penyakit kronis yang terjadi akibat pankreas tidak mampu menghasilkan insulin secara optimal atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif sehingga menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah (WHO, 2020). Selain terapi farmakologis, diperlukan intervensi non-farmakologis, salah satunya kombinasi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender untuk membantu mengendalikan kadar gula darah. **Tujuan:** Memberikan gambaran asuhan keperawatan dengan penerapan kombinasi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2. **Metode:** Deskriptif kualitatif dalam bentuk observasi partisipatif dengan proses pemberian asuhan keperawatan dengan jumlah 2 responden pasien DM tipe 2 dengan masalah ketidakstabilan kadar gula darah yang dilakukan tindakan kombinasi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender selama 3 hari. **Hasil:** Terdapat penurunan kadar glukosa darah sewaktu sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi. Rata-rata nilai kadar glukosa darah sewaktu sebelum dilakukan tindakan pada pasien 1 adalah 301 mg/dL, sedangkan pada pasien 2 adalah 387 mg/dL. Rata-rata nilai kadar glukosa darah sewaktu setelah dilakukan tindakan pada pasien 1 adalah 287 mg/dL dengan rata-rata nilai selisih yaitu 15 mg/dL, sedangkan pada pasien 2 adalah 372 mg/dL dengan rata-rata nilai selisih yaitu 15 mg/dL. **Kesimpulan:** Terdapat penurunan kadar glukosa darah sewaktu pada pasien 1 dan pasien 2 setelah diberikan kombinasi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender. **Rekomendasi:** Intervensi kombinasi ini dapat dijadikan sebagai alternatif terapi non-farmakologis yang mudah dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien DM tipe 2.

**Kata Kunci:** Relaksasi Autogenik, Aromaterapi Lavender, Kadar Gula Darah, DM Tipe 2

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA**  
**PROFESSIONAL NURSE EDUCATION STUDY PROGRAM**

*Final Scientific Work of Nurse, June 15, 2026*

*Application of a Combination of Autogenic Relaxation and Lavender Aromatherapy  
on Blood Glucose Reduction in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus in Umar Bin  
Khattab 3, RSUD Welas Asih Provinsi Jawa Barat*

Lulu Mardiah, Yanti Cahyati, Novi Indriani

**ABSTRACT**

**Background:** Modern lifestyle changes have led to increasingly unhealthy behaviors, contributing to the rising prevalence of Non-Communicable Diseases (NCDs), particularly Diabetes Mellitus (DM) (Kemenkes, 2020). Type 2 DM is a chronic disease that occurs when the pancreas fails to produce sufficient insulin or when the body cannot effectively utilize insulin, resulting in elevated blood glucose levels (WHO, 2020). In addition to pharmacological therapy, non-pharmacological interventions are needed, including the combination of autogenic relaxation and lavender aromatherapy, to help control blood glucose levels. **Objective:** To describe nursing care through the implementation of a combination of autogenic relaxation and lavender aromatherapy in reducing blood glucose levels among patients with Type 2 DM. **Methods:** This study employed a qualitative descriptive design using participatory observation during the nursing care process. Two patients with Type 2 DM experiencing unstable blood glucose levels received a combination of autogenic relaxation and lavender aromatherapy for three consecutive days. **Results:** A reduction in random blood glucose levels was observed before and after the relaxation intervention. The mean pre-intervention random blood glucose level was 301 mg/dL for Patient 1 and 387 mg/dL for Patient 2. Following the intervention, the mean random blood glucose level decreased to 287 mg/dL for Patient 1, with a mean reduction of 15 mg/dL, and to 372 mg/dL for Patient 2, also with a mean reduction of 15 mg/dL. **Conclusion:** The combination of autogenic relaxation and lavender aromatherapy was associated with a reduction in random blood glucose levels in both patients with Type 2 DM. **Recommendation:** This combined intervention may serve as an alternative non-pharmacological therapy that is simple to implement and can be performed independently by patients with Type 2 DM.

**Keywords:** *Autogenic Relaxation, Lavender Aromatherapy, Blood Glucose Level, Type 2 DM*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM.....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus.....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
1. Bagi Pasien Diabetes Melitus Tipe 2.....	8
2. Bagi Rumah Sakit.....	8
3. Bagi Institusi Pendidikan.....	8
<b>BAB 2 TINJAUAN LITERATUR .....</b>	<b>9</b>
A. Konsep Dasar Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 .....	9
1. Definisi Diabetes Melitus Tipe 2 .....	9
2. Etiologi .....	11
5. Pemeriksaan Laboratorium.....	18
6. Komplikasi .....	19
7. Prognosis .....	21

8. Penatalaksanaan.....	22
9. <i>Web Of Caution</i> (WOC) .....	25
B. Konsep Relaksasi Autogenik.....	26
1. Definisi Relaksasi Autogenik .....	26
2. Manfaat Relaksasi Autogenik.....	27
3. Mekanisme Relaksasi Autogenik .....	27
4. Indikasi dan Kontra Indikasi Relaksasi Autogenik .....	28
5. Prosedur Relaksasi Autogenik.....	29
C. Konsep Aromaterapi Lavender.....	30
1. Definisi Aromaterapi Lavender .....	30
2. Manfaat Aromaterapi Lavender.....	31
3. Mekanisme Kerja Aromaterapi Lavender .....	32
4. Indikasi dan Kontra Indikasi Aromaterapi Lavender .....	33
5. Prosedur Aromaterapi Lavender.....	34
D. Konsep Dasar Kadar Gula Darah .....	34
1. Definisi Kadar Glukosa Darah .....	34
2. Pemeriksaan Gula Darah .....	35
3. Manfaat Pemeriksaan Gula Darah.....	37
E. Konsep Asuhan Keperawatan .....	38
1. Pengkajian .....	38
2. Diagnosa Keperawatan.....	46
3. Intervensi Keperawatan .....	52
4. Implementasi Keperawatan .....	62
5. Evaluasi Keperawatan .....	64
F. Kerangka Teori.....	66
<b>BAB 3 GAMBARAN KASUS .....</b>	<b>67</b>
A. Gambaran Lokasi Penelitian .....	67
B. Gambaran Subjek Studi Kasus.....	68
C. Resume Asuhan Keperawatan Pasien 1 dan Pasien 2 .....	69

D. Gambaran Pelaksanaan Tindakan Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2.....	93
E. Gambaran Perubahan Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 yang Dilakukan Tindakan Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender.....	95
F. Kesenjangan Pada Kedua Pasien yang Dilakukan Tindakan Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender .....	96
<b>BAB 4 PEMBAHASAN .....</b>	<b>98</b>
A. Gambaran Tahapan Asuhan Keperawatan pada Pasien DM Tipe 2 yang Dilakukan Tindakan Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender.....	98
B. Gambaran Pelaksanaan Tindakan Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender.....	112
C. Gambaran Perubahan Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 yang Dilakukan Tindakan Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender.....	114
D. Analisis Kesenjangan Pada Kedua Pasien yang Dilakukan Tindakan Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender .....	117
E. Implikasi Keperawatan.....	121
F. Keterbatasan Karya Ilmiah Akhir Ners .....	122
<b>BAB 5 PENUTUP.....</b>	<b>124</b>
A. Kesimpulan .....	124
B. Saran.....	125
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>127</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>128</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>203</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2. 1 Kadar Tes Laboratorium Darah .....</b>	<b>36</b>
<b>Tabel 2. 2 Diagnosa Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah .....</b>	<b>46</b>
<b>Tabel 2. 3 Diagnosa Perfusi Perifer Tidak Efektif.....</b>	<b>47</b>
<b>Tabel 2. 4 Diagnosa Nyeri Akut.....</b>	<b>48</b>
<b>Tabel 2. 5 Diagnosa Defisit Nutrisi .....</b>	<b>48</b>
<b>Tabel 2. 6 Diagnosa Gangguan Integritas Kulit/Jaringan.....</b>	<b>49</b>
<b>Tabel 2. 7 Diagnosa Risiko Infeksi.....</b>	<b>50</b>
<b>Tabel 2. 8 Diagnosa Risiko Hipovolemia.....</b>	<b>51</b>
<b>Tabel 2. 9 Diagnosa Risiko Syok .....</b>	<b>51</b>
<b>Tabel 2. 10 Tautan Diagnosis Keperawatan, Tujuan, dan Intervensi.....</b>	<b>53</b>
<b>Tabel 3. 1 Identitas Pasien 1 dan Pasien 2 dengan DM Tipe 2.....</b>	<b>69</b>
<b>Tabel 3. 2 Gambaran Data Fokus Pengkajian Pasien 1 dan Pasien 2 dengan DM Tipe 2.....</b>	<b>70</b>
<b>Tabel 3. 3 Diagnosis Keperawatan Pasien 1 dan Pasien 2 .....</b>	<b>74</b>
<b>Tabel 3. 4 Kriteria Hasil dan Intervensi Keperawatan pada Pasien 1 dan Pasien 2 dengan DM Tipe 2 .....</b>	<b>76</b>
<b>Tabel 3. 5 Implementasi Keperawatan pada Pasien 1 dan Pasien 2 dengan DM Tipe 2 .....</b>	<b>79</b>
<b>Tabel 3. 6 Evaluasi Keperawatan pada Pasien 1 dan Pasien 2 dengan DM Tipe 2 Sesuai dengan Diagnosis Keperawatan .....</b>	<b>90</b>
<b>Tabel 3. 7 Gambaran Pelaksanaan Tindakan Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 .....</b>	<b>93</b>
<b>Tabel 3. 8 Gambaran Perubahan Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 yang Dilakukan Tindakan Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender .....</b>	<b>95</b>
<b>Tabel 3. 9 Kesenjangan Pada Kedua Pasien yang Dilakukan Tindakan Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender.....</b>	<b>96</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2. 1 <i>Web of Caution</i> (WOC)</b> .....	25
<b>Gambar 2. 2 Kerangka Teori</b> .....	66

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Bimbingan KIAN .....	129
Lampiran 2 SOP Relaksasi Autogenik .....	131
Lampiran 3 SOP Aromaterapi Lavender .....	133
Lampiran 4 Permohonan Menjadi Responden .....	135
Lampiran 5 Pernyataan Kesiapan Menjadi Responden Penelitian (Informed Consent) .....	136
Lampiran 6 Lembar Observasi Kadar Gula Darah .....	138
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian .....	139
Lampiran 8 Dokumentasi Asuhan Keperawatan .....	140
Lampiran 9 Hasil Turnitin .....	202