

KARYA ILMIAH AKHIR
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN
DIABETES MELLITUS (DM) TIPE II DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN KETIDAKSTABILAN KADAR GULA DARAHDI
RUANG MAS MANSYUR RUMAH SAKIT
UMUM (RSU) MUHAMMADIYAH PONOROGO



DISUSUN OLEH :
MOHAMAD RIZAL FEBRIALDO
NIM. 23632223

PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2024

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN
DIABETES MELLITUS (DM) TIPE II DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN KETIDAKSTABILAN KADAR GULA
DARAH DI RUANG MAS MANSYUR (RSU)
MUHAMMADIYAH PONOROGO**

KARYA ILMIAH AKHIR

Diajukan kepada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo Untuk Memenuhi
Syarat Penyusunan Karya Ilmiah Akhir



DISUSUN OLEH :

MOHAMAD RIZAL FEBRIALDO

NIM. 23632223

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2024

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Oleh : MOHAMAD RIZAL FEBRIALDO

Judul : PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF PADA PASIEN DIABETES
MELLITUS (DM) TIPE II DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN KETIDAKSTABILAN KADAR
GULA DARAH DI RUANG MAS MANSYUR
RUMAH SAKIT UMUM (RSU) MUHAMMADIYAH
PONOROGO

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Ilmiah

Akhir pada Tanggal : Desember 2024

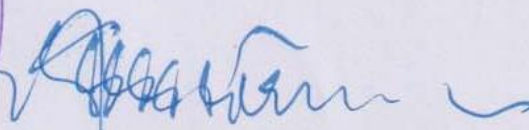
Oleh :

Pembimbing



Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M. Kes
NIDN. 07310380002

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M. Kes. Ph. D
NIDN. 0715127903

HALAMAN PENGESAHAN DEWAN PENGUJI

Karya Tulis Oleh : MOHAMAD RIZAL FEBRIALDO

Judul : PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN DIABETES MELLITUS (DM) TIPE II DENGAN MASALAH KEPERAWATAN KETIDAKSTABILAN KADAR GULA DARAH DI RUANG MAS MANSYUR RUMAH SAKIT UMUM (RSU) MUHAMMADIYAH PONOROGO

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Karya Ilmiah Akhir di Program Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo,

Tanggal : Desember 2024

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : Nurul Sri Wahyuni, S.Kep.Ns., M.Kes

(.....)

Anggota : Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M. Kes

(.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes. Ph.D
NIDN. 0715127903

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Nama : MOHAMAD RIZAL FERIALDO

NIM : 23632223

Institusi : Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa KIA Ners (KIAN) yang berjudul: **“Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Diabetes Mellitus (DM) Tipe II dengan Masalah Keperawatan Ketidakstabilan Kadar Gula Darah di Ruang Mas Mansyur Rumah Sakit Umum (RSU) Muhammadiyah Ponorogo”** adalah bukan Karya Ilmiah Akhir orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 9 Desember 2024
Yang Menyatakan



Mohamad Rizal
Febrialdo
NIM. 23632223

ABSTRAK

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN DIABETES MELLITUS (DM) TIPE II DENGAN MASALAH KEPERAWATAN KETIDAKSTABILAN KADAR GULA DARAH DI RUANG MAS MANSYUR RUMAH SAKIT UMUM (RSU) MUHAMMADIYAH PONOROGO

Mohamad Rizal Febrialdo

Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Ponorogo

Diabetes melitus merupakan sekelompok kelainan heterogen yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia. Sulitnya mengendalikan kadar gula darah merupakan masalah yang dialami setiap penyandang diabetes melitus tipe 2. Beberapa alasan penyebab tidak terkendalinya kadar gula darah seperti pasien tidak mau olah raga, diet yang buruk dan lalai dalam pengobatan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Diabetes Mellitus (DM) Tipe II dengan Masalah Keperawatan Ketidakstabilan Kadar Gula Darah di Ruang Mas Mansyur Rumah Sakit Umum (RSU) Muhammadiyah Ponorogo. Metode : metode yang digunakan adalah studi kasus dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan pendokumentasian pelaksanaan relaksasi otot progresif. Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif dilakukan selama 5 hari berturut turut (7-11 Oktober 2024) dengan durasi 10 menit yang dilakukan pada Tn. K.

Hasil : Hasil evaluasi keperawatan berdasarkan catatan perkembangan menunjukkan bahwa, setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama 5 kali pertemuan, indikator kriteria hasil tercapai sepenuhnya penurunan sering BAK, sering merasa lapar dan haus serta gula darah puasa menurun.

Kesimpulan : Berdasarkan hasil evaluasi kasus yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa penerapan relaksasi otot progresif menangani ketidakstabilan kadar glukosa darah efektif untuk digunakan karena adanya perubahan kadar glukosa darah sebelum dan sesudah terapi yaitu dari kadar glukosa darah tinggi menjadi turun.

Saran penelitian ini teknik relaksasi otot progressif dapat dipertimbangkan untuk menjadi alternatif intervensi secara non-farmakologi yang dapat dilakukan perawat untuk menurunkan kadar glukosa darah pasien DM Tipe 2.

Katakunci: Diabetes Melitus; Relaksasi Otot Progresif ; Kadar Glukosa Darah.

ABSTRACT

APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY IN PATIENTS DIABETES MELLITUS (DM) TYPE II WITH A PROBLEM UNSTABLE BLOOD SUGAR LEVELS IN THE MAS MANSYUR ROOM OF THE GENERAL HOSPITAL (RSU) MUHAMMADIYAH PONOROGO

Mohamad Rizal Febrialdo

Nursing Professional Study Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University, Ponorogo

Diabetes mellitus is a heterogeneous group of disorders characterized by increased blood glucose levels or hyperglycemia. Difficulty controlling blood sugar levels is a problem experienced by every person with type 2 diabetes mellitus. Several reasons cause uncontrolled blood sugar levels, such as the patient not wanting to exercise, poor diet and negligence in treatment. The aim of this research is to determine the application of Progressive Muscle Relaxation Therapy in Type II Diabetes Mellitus (DM) Patients with Nursing Problems of Unstable Blood Sugar Levels in the Mas Mansyur Room at the Muhammadiyah Ponorogo General Hospital (RSU). Method: The method used is a case study with data collection techniques through interviews, observation, physical examination and documentation of the implementation of progressive muscle relaxation. Progressive Muscle Relaxation was carried out for 5 consecutive days (7-11 October 2024) with a duration of 10 minutes for Mr. K.

Results: The results of the nursing evaluation based on progress notes showed that, after progressive muscle relaxation therapy was carried out for 5 meetings, the outcome criteria indicators were fully achieved, decreasing frequent urination, frequent feeling hungry and thirsty and decreased fasting blood sugar.

Conclusion: Based on the results of the case evaluation, it can be concluded that the application of progressive muscle relaxation to treat unstable blood glucose levels is effective because there are changes in blood glucose levels before and after therapy, namely from high blood glucose levels to lower ones.

This research suggests that progressive muscle relaxation techniques can be considered as an alternative non-pharmacological intervention that nurses can use to reduce blood glucose levels in Type 2 DM patients.

Keywords: *Diabetes Mellitus; Progressive Muscle Relaxation ; Blood Glucose Levels.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir (KIA) dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Diabetes Mellitus (DM) Tipe II dengan Masalah Keperawatan Ketidakstabilan Kadar Gula Darah di Ruang Mas Mansyur Rumah Sakit Umum (RSU) Muhammadiyah Ponorogo”. KIA ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi Profesi Ners.
2. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes, Ph. D selaku Pejabat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk praktik di RSU Muhammadiyah Ponorogo dan menyelesaikan pendidikan di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Siful Nurhidayat, S.Kep.Ns.,M.Kep, selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M. Kes selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang

bermanfaat dalam penyusunan Karya Ilmiah Ilmiah dari awal hingga selesai.

5. Kepala ruang Mas Mansyur RSUD Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
6. Bapak dan ibu dosen penguji yang telah meluangkan waktu, membimbing, mengarahkan, dan memberikan bantuan hingga sempurnanya dalam penyusunan.
7. Kedua orang tua dan saudara yang selalu mengiringi langkah saya dengan doa dan memberi semangat, harapan, serta dukungan.
8. Rekan-rekan seperjuangan profesi ners alih jenjang angkatan 3 yang telah tulus ikhlas memberikan perhatian, dorongan semangat, serta bantuan sehingga Karya Ilmiah Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas bantuannya. Penulis hanya bisa berdoa semoga Allah SWT membalas amal baik semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian Karya Ilmiah Akhir.

Dalam penulisan, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi bidang keperawatan.

Ponorogo, 9 Desember 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1.Latar Belakang	1
1.2.Rumusan Masalah.....	6
1.3.Tujuan Penelitian	7
1.4.Manfaat Penelitian	8
1.5. Pengumpulan data.....	8
BAB 2 TINJAUAN LITERATUR.....	10
2.1. Konsep Penyakit Diabetes Melitus	10
2.1.1. Definisi	10
2.1.2. Klasifikasi Diabetes Melitus.....	11
2.1.3. Etiologi Diabetes Melitus	12
2.1.4. Patofisiologi Diabetes Melitus.....	16

2.1.5. Pathogenesis Diabetes Melitus tipe 2	17
2.1.6. Manifestasi Klinis.....	19
2.1.7. Tanda dan Gejala	22
2.1.8. Pathway	24
2.1.9. Pemeriksaan penunjang Diabetes Melitus	24
2.1.10. Komplikasi Diabetes Melitus	27
2.1.11. Penatalaksanaan Diabetes Melitus	29
2.2. Konsep Ketidakstabilan Gula Darah	32
2.2.1. Definisi	32
2.2.2. Penyebab.....	32
2.2.3. Data Mayor dan Minor	33
2.2.4. Penatalaksanaan.....	33
2.3. Konsep Relaksasi Otot Progresif.....	34
2.3.1. Definisi Relaksasi Otot Progresif	34
2.3.2. Tujuan Relaksasi Otot Progresif.....	34
2.3.3. Indikasi Relaksasi Otot Progresif	35
2.3.4. Kontraindikasi Relaksasi Otot Progresif	35
2.3.5. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam Terapi ROP	35
2.3.6. Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif	36
2.4. Konsep Dasar Asuhan Keperawatan	47
2.4.1. Diagnosis	56
2.4.2. Perencanaan	57
2.4.3. <i>Evidence Based Nursing</i>	58
2.4.4. Implementasi	72

2.4.5. Evaluasi	72
BAB 3 METODE LAPORAN KASUS	73
3.1. Metode Penyusunan	73
3.2 Teknik Penulisan	73
3.3. Waktu dan Tempat	73
3.4. Alur.....	74
3.5. Etika	75
BAB 4 GAMBARAN KASUS.....	76
4.1. Pengkajian	76
4.2. Analisa Data	91
4.3. Daftar Masalah	92
4.4. Rencana Asuhan Keperawatan.....	93
4.5. Catatan Tindakan Keperawatan	91
4.6. Catatan Perkembangan.....	93
BAB 5 PEMBAHSAN	101
5.1. Pengkajian Keperawatan.....	101
5.2. Diagnosa Keperawatan.....	103
5.3. Perencanaan Keperawatan.....	104
5.4. Implementasi	106
5.5. Evaluasi	108
BAB 6 PENUTUP	110
6.1. Kesimpulan.....	110
6.2. Saran.....	111
Daftar Pustaka.....	115

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Diabetes Melitus.....	11
Tabel 2.2	Gejala Otonom.....	22
Tabel 2.3	Gejala dan Tanda Mayor	33
Tabel 2.4	Gejala dan Tanda Minor	33
Tabel 2.5	Diagnosa	58
Tabel 2.6	<i>Evidence Based Nursing</i>	62
Tabel 4.1	Pola Kesehatan Sehari-hari.....	82
Tabel 4.2	Hasil Laboratorium	87
Tabel 4.3	Analisa Data	87
Tabel 4.4	Daftar Diagnosa	88
Tabel 4.5	Perencanaan	89
Tabel 4.6	Implementasi Keperawatan	98
Tabel 4.7	Catatan Perkembangan	99



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Pathway</i>	26
Gambar 3.1 <i>Frame Work</i>	75
Gambar 4.1 Foto Pedis Kiri	88
Gambar 4.2. Foto <i>Thorax</i>	89
Gambar Gerakan 1	129
Gambar Gerakan 2	130
Gambar Gerakan 3	130
Gambar Gerakan 4	131
Gambar Gerakan 5	131
Gambar Gerakan 5	132
Gambar Gerakan 7	132
Gambar Gerakan 8	133
Gambar Gerakan 9	133
Gambar Gerakan 10	134
Gambar Gerakan 11	134
Gambar Gerakan 12	135
Gambar Gerakan 13	135
Gambar Gerakan 14	136
Gambar Gerakan 15	136

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Pemohonan Data awal	118
Lampiran 2 : Data Rekap Rekam Medis.....	119
Lampiran 3 : Permohonan Ijin Penelitian.....	120
Lampiran 4. Penjelasan untuk Mengikuti Penelitian.....	124
Lampiran 5: <i>Informed Consent</i>	125
Lampiran 6: Keterangan Lolos Uji Etik	126
Lampiran 7. SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	127
Lampiran 8: Dokumentasi	137
Lampiran 9: Lembar Bimbingan	138

