

**PENERAPAN INTERVENSI "RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF" PADA PASIEN DIABETES MELITUS  
PADA NY."S" DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
GODEAN 1**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**



**Disusun Oleh:**

**Resipa**

**223203054**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
TAHUN 2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

# **PENERAPAN INTERVENSI "RELAKSASI OTOT PROGRESIF" PADA PASIEN DIABETES MELITUS PADA NY."S" DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GODEAN 1**

Karya Ilmiah Keperawatan Ini Telah disetujui untuk diujikan dihadapan penguji  
Program Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad  
Yani Yogyakarta

Disusun Oleh :

Resipa

NPM : 223203054

Yogyakarta, 1 Agustus 2023

Pembimbing I

Pembimbing II



Ferianto, M. Kep  
NIDN.0510028502



Hari Mulyani, S. Kep, Ns  
NIP.198102192005012011

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENERAPAN INTERVENSI "RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF" PADA PASIEN DIABETES MELITUS  
PADA NY."S" DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
GODEAN 1**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal 03 Agustus 2023

Oleh :

Resipa


223203054

Penguji



(Anastasia Suci Sukmawati, M.ng)  
NIDN. 0520028202

Pembimbing I



(Ferianto, M.Kep)  
NIDN. 0510028502

Pembimbing II



(Hari Mulyani, S.Kep, Ns.)  
NIP.198102192005012011



Mengetahui,  
Ka. Prodi Profesi Ners

(Anita Trisetyaningih, S.Kep.,Ns.,M.Kep)  
NIDN:05-0501-8201

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Resipa

NPM : 223203054

Program Studi : Profesi Ners

Judul KIAN : "Penerapan Intervensi "Relaksasi Otot Progresif" Pada Pasien Diabetes Melitus Pada Ny."S" Di Wilayah Kerja Puskesmas Godean I".

Menyatakan bahwa hasil Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) diatas adalah karya tulis saya sendiri dan bukan hasil dari *plagiarism*. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penulis kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik dikemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai dengan ketentuan akademik.

Yogyakarta, 03 Agustus 2023



Resipa

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) yang berjudul **“Penerapan Intervensi ”Relaksasi Otot Progresif” Pada Pasien Diabetes Melitus Pada Ny.”S” Di Wilayah Kerja Puskesmas Godean 1”**.

Penulis menyadari bahwa laporan ini jauh dari sempurna mengingat dari keterbatasan pengalaman serta kemampuan dalam menyusun KIAN ini. Pada kesempatan ini penulis, mengucapkan terimakasih atas bimbingan serta motivasi yang telah diberikan kepada:

1. Ida Nursanti, S.Kep.,Ns.,MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Yanita Trisetiyaningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua Program Studi Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Ferianto, M.Kep selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukannya kepada penulis selama penyusunan karya ilmiah akhir ners ini hingga selesai.
4. Hari Mulyani, S.Kep. Ns selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukannya kepada penulis selama penyusunan karya ilmiah akhir ners ini hingga selesai.
5. Anastasia Suci Sukmawati.M.Ng selaku penguji yang telah memberikan masukan, pendapat serta saran dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners ini.
6. Seluruh dosen profesi ners yang dengan ikhlas dan sabar membagi ilmunya.
7. Kepada bapak Suranto dan ibu Nurhayati selaku orangtua penulis, yang selalu mendo’akan, membiayai, dan menyemangati penullis hingga mampu menyelesaikan penyusunan karya ilmiah akhir ners hingga selesai.

8. Responden yang telah menyetujui untuk menjadi bagian dari penyusunan karya ilmiah akhir ners ini.
9. Kepada Windi ismatul hasanah,S.Kep yang telah menyemangati sekaligus sebagai adik perempuan yang selalu mendengar keluh kesah selama penulisan karya ilmiah akhir ners ini.
10. Kepada Agung pratama putra,S.Kep, Intan tiara sukma,S.Kep dan Juraidah,S.Kep dan *someone* yang telah membantu menyemangati dalam menyelesaikan penulisan karya ilmiah ners ini.

Kritik maupun saran yang membangun dibutuhkan oleh penulis untuk memperbaiki kedepannya agar dapat bermanfaat bagi pembaca serta dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan.

Penulis



Resipa, S.Kep

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Judul .....	1
B. Latar Belakang .....	1
C. Tujuan Penulisan .....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penulisan .....	6
1. Manfaat Teoritis .....	6
2. Manfaat Praktis .....	6
E. Tehnik Pengumpulan Data.....	7
<b>BAB II TINJAUAN TEORI.....</b>	<b>8</b>
<b>A. Diabetes Mellitus .....</b>	<b>8</b>
1. Pengertian Diabetes Mellitus .....	8
2. Etiologi .....	9
3. patofisiologi .....	10
4. gambaran Klinis .....	11
5. pemeriksaan Penunjang.....	13
6. penatalaksanaan.....	14
<b>B. Relaksasi Otot Progresif.....</b>	<b>17</b>
1. Pengertian Relaksasi Otot Progresif.....	17
2. Tujuan dan Manfaat .....	18
3. Indikasi dan Kontraindikasi Relaksasi Otot Progresif .....	19
4. Prinsip Kerja Relaksasi Otot Progresif .....	20
5. Prosedur Relaksasi Otot Progresif .....	21
<b>C. Asuhan Keperawatan Teoritis .....</b>	<b>24</b>
1. Pengkajian Keperawatan.....	24
2. Diagnosa Keperawatan.....	28
3. Intervensi Keperawatan.....	29
4. Implementasi Keperawatan.....	30
5. Evaluasi Keperawatan.....	31

<b>BAB III ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA.....</b>	<b>32</b>
A. Pengkajian .....	32
B. Analisa Data .....	51
C. Diagnosa Keperawatan.....	52
D. Penapisan Masalah Diagnosa.....	53
E. Intervensi Keperawatan.....	55
F. Implementasi Keperawatan .....	57
G. Evaluasi Keperawatan .....	57
<b>BAB IV ANALISIS JURNAL .....</b>	<b>61</b>
A. Cara Mencari Jurnal .....	61
B. Resume Jurnal .....	62
C. Rencana Aplikasi Jurnal pada Kasus .....	65
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>71</b>
A. Gambaran Pengkajian Keperawatan .....	71
B. Gambaran Diagnosa Keperawatan .....	72
C. Gambaran Perencanaan Intervensi Keperawatan.....	74
D. Gambaran Implementasi Keperawatan .....	76
E. Gambaran Evaluasi Keperawatan .....	79
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>83</b>
A. Kesimpulan .....	83
B. saran .....	85
DAFTAR PUSTAKA .....	86
LAMPIRAN.....	92



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Identitas Kepala Keluarga.....	32
Tabel 3.2 Daftar Anggota Keluarga.....	34
Tabel 3.3 Family Tree Wellbeing .....	47
Tabel 3.4 Tingkat Kemandirian Keluarga.....	47
Tabel 3.5 Pengkajian Fisik.....	48
Tabel 3.6 Analisa Data.....	51
Tabel 3.7 Penapisan Masalah Diagnosa Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah...	53
Tabel 3.8 Penapisan Masalah Diagnosa Kesiapan Peningkatan Manajemen Kesehatan .....	54
Tabel 3.9 Rencana dan Intervensi Keperawatan.....	55
Tabel 3.10 Catatan Perkembangan Keperawatan Keluarga.....	57
Tabel 3.11 Lembar Bimbingan .....	102

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Denah Rumah .....	33
Gambar 3.2 Genogram Keluarga .....	34
Gambar 3.3 <i>Ecomaps</i> .....	37
Gambar 3.4 <i>Family Attachment</i> .....	44
Gambar 3.5 <i>Family Tee Wellbeing</i> .....	46

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent .....	92
Lampiran 2 Kuesioner Pengkajian Katz Index .....	93
Lampiran 3 Kuesioner Pengkajian Risiko Jatuh HFS ( <i>Hedrich Fall Scale</i> ).....	94
Lampiran 4 Kuesioner Pengkajian Kualitas Tidur (PSQI) .....	95
Lampiran 5 Dokumentasi Kegiatan Asuhan Keperawatan .....	98
Lampiran 6 Etik Penelitian.....	100
Lampiran 7 Surat Izin Pengambilan Kasus .....	102
Lampiran 8 Lembar Bimbingan Karya Ilmiah Akhir Ners .....	103
Lampiran 9 Cek <i>Plagiarisme</i> .....	104

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA