

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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Disusun Oleh:

Indah Permata Sari, S.Kep
223203119

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENERAPAN INTERVENSI "RELAKSASI OTOT PROGRESIF" PADA PASIEN DIABETES MELITUS PADA NY."P" 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 :

Indah Permata Sari, S.Kep

NPM : 223203119

Yogyakarta, 22 Januari 2023

Pembimbing

Pembimbing II



(Suwarno, MNS)
NIDN: 05-0710-8730



(Wresni Hidayati, S.Tr.Kep., Ns)
NIP.197608091998032003

HALAMAN PENGESAHAN

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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal 2023

Oleh :

Indah Permata Sari, S.Kep

223203119

Penguji



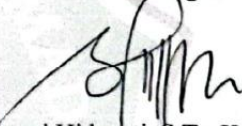
(Anastasia Suci Sukmawati, M.ng)
NIDN. 05-2002-8202

Pembimbing I



(Suwarno, MNS)
NIDN: 05-0710-8730

Pembimbing II



(Wresni Hidayati, S.Tr..Kep., Ns)
NIP.197608091998032003

Mengetahui,
Ka. Prodi Profesi Ners


(Fajriyah Nur Azizah, M.Kep.Sp.Kep.J)
NIDN: 05-1405-8301

PERNYATAAN

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

Nama : Indah Permata Sari

NPM : 223203119

Program Studi : Profesi Ners

Judul KIAN : **“Penerapan Intervensi “Relaksasi Otot Progresif” Pada Pasien Diabetes Melitus Pada Ny.”P” Di Wilayah Kerja Puskesmas Godean 1”.**

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, 22 Desember 2023



Indah

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.”P” 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. Fajriyati Nur Azizah, M.Kep.Sp.Kep.J selaku ketua Program Studi Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Suwarno, MNS selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukannya kepada penulis selama penyusunan karya ilmiah akhir ners ini hingga selesai.
4. Wresni Hidayati, S.Tr.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 Taril dan Ibu Suliyati 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 Bd. Dimas Ayu Gondosari, S.Keb. Intan Tiara Sukma, S.Kep, dan mas T 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

Indah Permata Sari, S. Kep
223203119

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
INTISARI	xi
ABSTRACT	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	1
C. Tujuan Penulisan	5
D. Manfaat	6
E. Teknik Pengumpulan Data	6
BAB II TINJAUAN TEORI	7
A. Diabetes Melitus	8
1. Pengertian	8
2. Etiologi	9
3. Patofisiologi	10
4. Gambaran Klinis	10
5. Pemeriksaan Penunjang	11
6. Penatalaksanaan	12
B. Relaksasi Otot Progresif	14
1. Pengertian	12
2. Tujuan dan Manfaat	14
3. Prinsip kerja relaksasi otot progresif	16
4. Prosedur relaksasi otot progresif	12
C. Asuhan keperawatan Teoritis	18
BAB III ASUHAN KEPERAWATAN	25
A Format Pengkajian Dan Asuhan Keperawatan Keluarga	25
B Analisa Data	42
C Diagnosa Keperawatan	43

D Penapisan Masalah	45
E Rencana Dan Intervensi Keperawatan Keluarga.....	47
F Catatan Perkembangan Keperawatan Keluarga	50
G Catatan Perkembangan Keperawatan Keluarga	53
BAB IV TEHNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALIS JURNAL	55
A. Cara Mencari Jurnal	55
B. Resume Jurnal	56
C. Rencana Aplikasi Jurnal pada Kasus	58
BAB V PEMBAHASAN	63
A. Gambaran Pengkajian Keperawatan	63
B. Gambaran Diagnosa Keperawatan	64
C. Gambaran Intervensi Perencanaan Keperawatan.....	65
D. Gambaran Implementasi Perencanaan Keperawatan	66
E. Gambaran Evaluasi Perencanaan Keperawatan	68
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN-LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Identitas Kepala Keluarga	24
Tabel 3. 2 Daftar Anggota Keluarga	25
Tabel 3. 3 Family Tree-Wellbeing	37
Tabel 3. 4 Tingkat Kemandirian Keluarga.....	37
Tabel 3. 5 Pengkajian Fisik.....	39
Tabel 3. 6 Analisa Data.....	42
Tabel 3. 7 Penapisan Diagnosa Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah	44
Tabel 3. 9 Penapisan Masalah Kesiapan Peningkatan Manajemen Kesehatan.....	47
Tabel 3. 10 Rencana Dan Intervensi Keperawatan Keluarga	47
Tabel 3. 11 Catatan Perkembangan Keperawatan Keluarga.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Denah Rumah.....	26
Gambar 3. 2 Genogram Keluarga	27
Gambar 3. 3 Ecomaps Keluarga.....	30
Gambar 3. 4 Family Attachment.....	35
Gambar 3. 5 Family Tree-Wellbeing	37

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent	79
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian	80
Lampiran 3 Kuesioner Penilaian Katz Index	82
Lampiran 4 Kuesioner Risiko Jatuh	83
Lampiran 5 Kuesioner PSQI (Kualitas Tidur)	84
Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan Asuhan Keperawatan	85
Lampiran 7 Lembar Bimbingan Karya Ilmiah Akhir Ners	87
Lampiran 8 Cek Plagiarisme	88

RELAKSASI OTOT PROGRESIF” PADA PASIEN DIABETES MELITUS PADA NY.”P” DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GODEAN 1

Indah PermataSari¹, Suwarno²

indahpermatasari58165@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit yang dikenal sebagai penyakit kronis, dan penyakit degeneratif yang tidak menular dari orang ke orang melalui apa pun. PTM yang diderita masyarakat menjadi *silent killer* yang mengancam nyawa dan jika diderita dalam waktu lama akan mengganggu produktivitas dan kualitas hidup seseorang. Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi banyak perhatian salah satunya yaitu penyakit diabetes mellitus.

Tujuan: menegetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif dengan ketidakstabilan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus di puskesmas godean 1.

Metode: Teknik pengambilan data dengan menggunakan observasi – partisipasi dimana peneliti melakukan pengamatan dan ikut serta dalam melakukan Tindakan asuhan keperawatan kepada 1 pasien.

Hasil: Pelaksanaan intervensi relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut-turut Ny. P mampu melakukan latihan secara mandiri tanpa didampingi oleh penulis dengan berbekal melihat vidio youtube tutorial pelaksanaan relaksasi otot progresif. Sebelum dilakukan terapi Ny P mengeluhkan sering mengalami kebas dan kesemutan pada bagian tangan dan juga nyeri di bagian otot kaki namun setelah silakukan terapi selama 3 hari Ny. P mengatakan bahwa keluhan kebas dan kesemutan dan nyeri sudah banyak berkurang bahkan Ny. P juga merasa lebih rileks setelah melakukan relaksasi otot progresif.

Kesimpulan: ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar glukosa darah.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus, Relaksasi Otot Progresif, Kadar Gula Darah.

¹Mahasiswa Progam Studi Profesi Ners Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Progam Studi Profesi Ners Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION” IN DIABETES MELLITUS PATIENTS IN NY.”P” IN THE WORKING AREA OF GODEAN HEALTH CENTER 1

Indah PermataSari¹, Suwarno²

indahpermatasari58165@gmail.com

ABSTRACT

Background: Non-Communicable Diseases (NCDs) are diseases known as chronic diseases, and degenerative diseases that are not transmitted from person to person through anything. PTM that people suffer from is a silent killer that threatens lives and if suffered for a long time will disrupt a person's productivity and quality of life. One of the non-communicable diseases (NCDs) that is getting a lot of attention is diabetes mellitus.

Objective: to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on the instability of blood sugar levels in diabetes mellitus patients at Godean 1 Community Health Center.

Method: Data collection technique using observation - participation where the researcher makes observations and participates in carrying out nursing care actions for 1 patient.

Results: Implementation of progressive muscle relaxation intervention for 3 consecutive days, Mrs. P was able to carry out the exercises independently without being accompanied by the author armed with watching YouTube videos tutorials on implementing progressive muscle relaxation. Before the therapy, Mrs. Dr. P said that complaints of numbness, tingling and pain had reduced a lot, even Mrs. P also felt more relaxed after doing progressive muscle relaxation.

Conclusion: there is an effect of progressive muscle relaxation therapy on reducing blood glucose levels.

Keywords : Diabetes Mellitus, Progressive Muscle Relaxation, Blood Sugar Levels.

¹Student of Nursing Professional Study Program, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Lecturer in Nursing Professional Study Program, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta