



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXTION*
TERHADAP STRESS DAN PENURUNAN KADAR GULA DARAH
SEWAKTU PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2
DI RUANG MELATI 3 RSUD Dr.SOEKARDJO
KOTA TASIKMALAYA

SHOFA NAZHROH HANIFAH, S.Tr.Kep
NIM. P2.06.20.6.23.056

PRODI STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA
2024

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas izin-Nya peneliti dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Penerapan *Progressive Muscle Relaxtion* Terhadap Stress Dan Penurunan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabtes Melitus Tipe 2 Di Ruang Melati 3 Rsud Dr.Soekardjo Kota Tasikmalaya”. Shalawat serta salam semoga senantiasa terlimpah curahkan kepada Nabi Muhammad SAW kepada keluarganya, sahabatnya dan juga sampai kepada kita selaku umat pengikutnya.

Selama proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners, peneliti menyadari bahwa semua ini tidak akan terselesaikan tanpa bimbingan, arahan, bantuan dan kerjasama dari semua pihak, baik dalam bentuk moral maupun materiil. Untuk itu, peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ns., M.Kep, sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
2. Dudi Hartono, Ners. M.Kep, sebagai Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
3. Ridwan Kustiawan, M.Kep, Ns. Sp.Kep.Jiwa, sebagai Ketua Program Studi Sarjana Terapan dan Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
4. Yanti Cahyati, S.Kep., Ns., M.Kep, sebagai Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

5. Ade Farida, S.Kep., Ners sebagai Kepala Ruangan Melati 3 yang telah membantu dan memfasilitasi peneliti untuk dapat melakukan penelitian di RSUD dr.Soekardjo
6. Seluruh staff dosen Politeknik Kesehatan Tasikmalaya yang telah memberikan bimbingan.
7. Staff perpustakaan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya yang telah menyediakan buku-buku referensi sebagai panduan bagi penulis dalam penyusunan skripsi.
8. Kedua orang tua, Aa rifqi, dan De Opi yang telah memberikan semangat, materil, tempat tinggal dan doa untuk kelancaran proses pendidikan.
9. Teman-teman seperjuangan Keperawatan, yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
10. *Last but not least. I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting. I wanna thank me for always being a giver and tryna give more than i receive. I wanna thank me for trying to do more right than wrong. I wanna thank me for just being me at all time.*

Peneliti menyadari atas keterbatasan yang dimiliki, sehingga masih banyak kekurangan baik dalam segi ini maupun tulisan. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan curahan rahmat-Nya kepada kita semua. Aamiin.

Tasikmalaya, Mei 2024

Peneliti

**PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP
STRESS DAN PENURUNAN KADAR GULA DARAH SEWAKTU PADA
PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RUANG MELATI 3 RSUD
DR.SOEKARDJO KOTA TASIKMALAYA**

Shofa Nazhroh Hanifah

Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Tasikmalaya

Yanti Cahyati

Dosen Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Tasikmalaya

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan penyakit yang ditandai dengan kadar glukosa darah yang melebihi batas normal dimana glukosa darah puasa ≥ 126 mg/dl dan kadar glukosa darah sewaktu ≥ 200 mg/dl. Stress merupakan salah satu faktor terjadinya hiperglikemia pada pasien DM tipe 2. Stres merupakan suatu respon fisik dan psikologis terhadap tekanan atau stresor dan menjadi faktor risiko yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang. Penatalaksanaan DM tipe 2 dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi non farmakologis yang direkomendasikan untuk pasien DM tipe 2 salah satunya adalah dalam bentuk relaksasi. *Progressive Muscle Relaxation* ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot, lebih rileks, menurunkan tekanan darah, meningkatkan toleransi terhadap aktivitas sehari-hari, meningkatkan imunitas, sehingga status fungsional, kadar glukosa darah normal dan kualitas hidup lebih meningkat. Tujuan studi kasus ini adalah untuk menggambarkan tindakan pemberian PMR terhadap stress dan penurunan gula darah pada pasien diabetes melitus 2. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan pada pasien DM tipe 2. Responen yang digunakan sejumlah 2 orang pasien DM tipe 2. Intervensi PMR dilakukan selama 3 hari dengan durasi 20 – 30 menit pada pagi hari. Pengukuran kadar gula darah dan stres dilakukan sebelum dan setelah tindakan PMR. Simpulan PMR dapat menurunkan kadar gula darah dan tingkat stres pasien DM Tipe 2.

Kata Kunci: DM tipe 2, *Progressive Muscle Relaxation*, Stress

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat.....	6
BAB 2 TINJAUAN LITERATUR	8
2.1 Konsep Diabetes Melitus Tipe 2	8
2.1.1 Definisi	8
2.1.2 Etiologi	8
2.1.3 Faktor Risiko	9
2.1.4 Tanda dan Gejala	11
2.1.5 Pemeriksaan Penunjang	13
2.1.6 Komplikasi	15
2.1.7 Penatalaksanaan.....	17
2.1.8 Web Of Caution.....	23
2.2 Konsep Stress	25
2.2.1 Pengertian Stress.....	25
2.2.2 Tanda dan Gejala Stress.....	25

2.2.3	Penyebab Stress	26
2.2.4	Jenis-jenis Stress.....	27
2.2.5	Instrumen dan Penilaian Stress	27
2.2.6	Pengaruh Stress Terhadap Penderita DM.....	28
2.3	Konsep <i>Progressive Muscle Relaxtion</i>	30
2.3.1	Pengertian <i>Progressive Muscle Relaxtion</i>	30
2.3.2	Tujuan <i>Progressive Muscle Relaxtion</i>	30
2.3.3	Manfaat <i>Progressive Muscle Relaxtion</i>	31
2.3.4	Indikasi <i>Progressive Muscle Relaxtion</i>	32
2.3.5	Kontraindikasi <i>Progressive Muscle Relaxtion</i>	32
2.3.6	Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxtion</i> Terhadap Gula Darah.....	32
2.3.7	Prosedur Pelaksanaan <i>Progressive Muscle Relaxtion</i>	34
2.4	Konsep Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2	44
2.4.1	Pengkajian	44
2.4.2	Diagnosa Keperawatan	49
2.4.3	Perencanaan Keperawatan	51
2.4.4	Implementasi Keperawatan.....	55
2.4.5	Evaluasi Keperawatan	55
2.5	Kerangka Teori	57
BAB 3 GAMBARAN KASUS		58
3.1	Gambaran Lokasi Penelitian	58
3.2	Resume Asuhan Keperawatan Pasien 1 dan Pasien 2	59
3.2.1	Pengkajian	59
3.2.2	Rumusan diagnosa keperawatan	62
3.2.3	Intervensi keperawatan	64
3.2.4	Implementasi keperawatan	67
3.2.5	Evaluasi keperawatan	68
3.3	Gambaran Tahapan Pelaksanaan <i>Progressive Muscle Relaxtion</i>	69
3.4	Gambaran Respon atau Perubahan Gula Darah Sewaktu dan Stress Setelah Dilakukan <i>Progressive Muscle Relaxtion</i> Pada Klien 1 Tn.S.....	70
3.5	Gambaran Respon atau Perubahan Gula Darah Sewaktu dan Stress Setelah Dilakukan <i>Progressive Muscle Relaxtion</i> Pada Klien 2 Tn.C	71
3.6	Gambaran Kesenjangan Klien	72
BAB 4 PEMBAHASAN.....		74
4.1	Pembahasan	74

4.1.1	Pelaksanaan Asuhan Keperawatan.....	74
4.1.2	Gambaran Pelaksanaan Tindakan Pemberian <i>Progressive Muscle Relaxtion</i> pada pasien DM tipe 2	81
4.1.3	Gambaran Respon atau Perubahan Gula Darah Sewaktu dan Stress Setelah Dilakukan <i>Progressive Muscle Relaxtion</i>	83
4.1.4	Menganalisis Kesenjangan Pada Kedua Pasien DM Tipe 2 Yang Dilakukan Tindakan Pemberian <i>Progressive Muscle Relaxtion</i>	88
4.1.5	Keterbatasan Penelitian	89
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN		90
5.1	Kesimpulan.....	90
5.2	Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA		93
LAMPIRAN.....		97

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Pathway DM (Sumber Manurung, 2018)	24
Bagan 2. 2 Kerangka Teori.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tabel Kadar Glukosa Darah Sewaktu dan Puasa	14
Tabel 3.1 Identitas Klien Tn.S dan Tn.C	59
Tabel 3.2 Data Fokus Pengkajian Klien Tn.S dan Tn.C	59
Tabel 3.3 Diagnosa Keperawatan Klien 1 dan Klien 2	62
Tabel 3.4 Rumusan Intervensi Keperawatan	64
Tabel 3.5 Resume Implementasi Keperawatan	67
Tabel 3.6 Gambaran Evaluasi Keperawatan	68
Tabel 3.7 Gambaran Kesenjangan Klien	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Blue Print Kuesioner	28
Gambar 2. 2 Gerakan kesatu PMR.....	35
Gambar 2. 3 Gerakan kedua PMR	36
Gambar 2. 4 Gerakan ketiga PMR	36
Gambar 2. 5 Gerakan keempat PMR.....	37
Gambar 2. 6 Gambar kelima PMR.....	38
Gambar 2. 7 Gambar keenam PMR	38
Gambar 2. 8 Gambar ketujuh PMR.....	39
Gambar 2. 9 Gambar kedelapan PMR.....	40
Gambar 2. 10 Gambar kesembilan PMR.....	40
Gambar 2. 11 Gerakan kesepuluh PMR.....	41
Gambar 2. 12 Gerakan kesebelas PMR.....	42
Gambar 2. 13 Gerakan keduabelas PMR	42
Gambar 2. 14 Gerakan ketigabelas PMR	43
Gambar 2. 15 Gambar keempatbelas PMR	43
Gambar 2. 16 Gerakan kelimabelas PMR	44
Gambar 3.1 Grafik Perubahan GDS Pada Klien 1.....	70
Gambar 3.2 Grafik Perubahan Skor Stress Pada Klien 1	70
Gambar 3.3 Grafik Perubahan GDS pada klien 2.....	71
Gambar 3.4 Grafik Perubahan Skor Stress Pada Klien 2	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner DASS.....	98
Lampiran 2 Informed Consent	100
Lampiran 3 Pengajuan Judul KIAN	101
Lampiran 4 Kartu Bimbingan KIAN.....	102
Lampiran 5 SOP PMR	106
Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan.....	118
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup.....	120