



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

KARYA TULIS ILMIAH

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA KELUARGA TN. U DAN TN. M YANG MEMPEROLEH
PENDIDIKAN KESEHATAN MENGGUNAKAN METODE *DRILL* TENTANG TERAPI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA ANGGOTA KELUARGA DENGAN
DIABETES MELITUS TIPE II DI WILAYAH PUSKESMAS MANONJAYA
KABUPATEN TASIKMALAYA**

SILMI HANIPAH

NIM. P2.06.20.1.21.004

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2024**



**ASUHAN KEPERAWATAN PADA KELUARGA TN. UDAN TN. M YANG
MEMPEROLEH PENDIDIKAN KESEHATAN MENGGUNAKAN
METODE DRILL TENTANG TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF PADA ANGGOTA KELUARGA DENGAN
DIABETES MELITUS TIPE II DI WILAYAH PUSKESMAS
MANONJAYA KABUPATEN TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Keperawatan
Tasikmalaya



Oleh :

SILMI HANIPAH

NIM. P2.06.20.12.1004

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
TASIKMALAYA
2024**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Asuhan Keperawatan Pada Keluarga Tn. U dan Tn. M yang Memperoleh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Metode *Drill* Tentang Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Anggota Keluarga Dengan Diabetes Melitu Tipe II Di Wilayah Puskesmas Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi Diploma III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tentunya tidak terlepas dari bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Hj. Ani Radianti R, S.Pd., M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Dudi Hartono, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Ibu Lia Herlina, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Drs. Unang Arifin Hidayat, M. Kes. Selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan saran, waktu juga pikiran kepada penulis sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat selesai dengan baik dan lancar.
5. Siti Badriah, M. Kep. Ns, Sp. Kep. MB selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan saran, waktu juga pikiran kepada penulis sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat selesai dengan baik dan lancar.
6. Kepala Puskesmas Manonjaya, CI pembimbing lapangan, serta staf dan tenaga kesehatan khususnya di Wilayah Puskesmas Manonjaya yang telah membantu dalam proses penelitian ini.

7. Kedua orang tua penulis, Bapak Dadang Suhendar dan Nunung Nurlaela, yang telah memberi dukungan baik secara materil dan do'a untuk menunjang kelancaran penulis dalam melaksanakan penelitian ini.
8. Seluruh teman-teman angkatan 29 Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah berjuang bersama-sama dalam proses perkuliahan.
9. Orang-orang terdekat penulis, Irna Silmi Kaffah, Luthfia Reza Parwati, Tria Puspa Rahayu dan Permana Adi yang telah memberikan dukungan dan motivasi selama proses menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan, pengalaman, dan literature yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang membangun guna perbaikan di masa yang akan datang.

Tasikmalaya, 21 Mei 2024



SILMI HANIPAH

NIM.P2.06.20.1.21.004

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKES KEMENKES TASIKMALAYA**

Silmi Hanipah

P2.06.20.12.1004

Drs. Unang Arifin Hidayat, M. Kes.¹

Siti Badriah, M. Kep. Ns, Sp. Kep. MB.²

“Asuhan Keperawatan Pada Keluarga Tn. U dan Tn. M Yang Mmep peroleh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Metode *Drill* Tentang Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Anggota Keluarga Dengan Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Puskesmas Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya”.

ABSTRAK

Diabetes Melitus Tipe II adalah suatu kondisi di mana tubuh tidak mampu memproduksi cukup insulin atau meresponsnya secara normal, sehingga mengakibatkan tingginya kadar glukosa darah. Penatalaksanaan diabetes melitus tipe II ada dua yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi non farmakologis salah satunya adalah terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang mengkombinasikan latihan napas dalam dengan cara mengencangkan dan mengendurkan otot dengan tujuan menurunkan kadar glukosa darah. Pendidikan kesehatan menggunakan metode *drill* merupakan suatu metode yang melibatkan latihan berulang-ulang secara terus-menerus untuk memperoleh pengalaman praktis dan pemahan pada pengetahuan yang telah disampaikan sebelumnya. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus yaitu menganalisa asuhan keperawatan dengan memberikan pendidikan kesehatan menggunakan metode *drill* tentang terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan keterampilan keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan diabetes melitus tipe II, tetapi hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat mempengaruhi proses penerimaan informasi pendidikan kesehatan. Disarankan supaya keluarga dapat mempertahankan dan melanjutkan tindakan yang sudah dilaksanakan sebelumnya.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Relaksasi Otot Progresif, Pendidikan Kesehatan, Metode *Drill*.

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKES KEMENKES TASIKMALAYA**

Silmi Hanipah

P2.06.20.12.1004

Drs. Unang Arifin Hidayat, M. Kes.¹

Siti Badriah, M. Kep. Ns, Sp. Kep. MB.²

“Nursing Care for Mr. U and Mr. M Who Received Health Education Using the Drill Method About Progressive Muscle Relaxation Therapy for Family Members with Type II Diabetes Mellitus in the Manonjaya Community Health Center Area, Tasikmalaya Regency.”

ABSTRACT

Type II Diabetes Mellitus is a condition in which the body is unable to produce enough insulin or respond to it normally, resulting in high blood glucose levels. There are two types of treatment for type II diabetes mellitus, namely pharmacological and non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacological therapies is progressive muscle relaxation therapy. Progressive muscle relaxation is a relaxation technique that combines deep breathing exercises with tightening and relaxing muscles with the aim of lowering blood glucose levels. Health education using the drill method is a method that involves continuous repetitive practice to gain practical experience and understanding of the knowledge that has been conveyed previously. This type of research is qualitative with a case study approach, namely analyzing nursing care by providing health education using the drill method regarding progressive muscle relaxation therapy which can increase family knowledge, abilities and skills in caring for family members with type II diabetes mellitus, but this is influenced by several factors. which can influence the process of receiving health education information. It is recommended that families can maintain and continue the actions that have been implemented previously.

Keywords: Diabetes Mellitus, Progressive Muscle Relaxation, Health Education, Drill Method.

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan	7
1.4 Manfaat KTI	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Diabetes Melitus	10
2.2 Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	30
2.3 Pendidikan Kesehatan.....	44
2.4 Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga	51
2.5 Kerangka Teori dan Kerangka Konsep	66
BAB III METODOLOGI KTI	67
3.1 Desain Karya Tulis Ilmiah	67
3.2 Subyek Karya Tulis Ilmiah	67
3.3 Fokus Karya Tulis Ilmiah	68
3.4 Data Operasional/ Batasan Ilmiah	69
3.5 Lokasi dan Waktu	69
3.6 Prosedur Penulisan Karya Tulis Ilmiah	69

3.7	Teknik Pengumpulan Data.....	72
3.8	Instrumen dan Alat Pengambilan Data	73
3.9	Etika Penelitian	73
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		75
4.1	Hasil Karya Tulis Ilmiah.....	75
4.2	Pembahasan	90
4.3	Keterbatasan	102
BAB V PENUTUP.....		103
5.1	Kesimpulan	103
5.2	Saran	104
DAFTAR PUSTAKA.....		107
LAMPIRAN.....		111

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Karakteristik anggota keluarga yang merawat anggota keluarga yang mengalami Diabetes Melitus Tipe II.....	75
Tabel 2	Karakteristik anggota keluarga yang mengalami Diabetes Melitus Tipe II.....	76
Tabel 3	Pengkajian Tahap 1 dan 2	76
Tabel 4	Pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang terapi relaksasi otot progresif.....	86
Tabel 5	Gambaran evaluasi keperawatan setelah dilakukan intervensi aktivitas fisik terapi relaksasi otot progresif.....	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Diabetes tipe 2	13
Gambar 2 Anatomi Pankreas	20
Gambar 3 Hubungan Resistensi insulin dan sekresi insulin pada Diabetes Mellitus	24
Gambar 4 Pathway Diabetes Melistus	25
Gambar 5 Gerakan Melatih Otot Tangan	39
Gambar 6 Melatih Otot Bisep	39
Gambar 7 Melatih Otot Bahu.....	40
Gambar 8 Mengendurkan Otot Wajah	41
Gambar 9 Melatih Otot Punggung dan Leher	42
Gambar 10 Melatih Otot Kaki	44
Gambar 11 Kerangka Teori dan Kerangka Konsep.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Studi Kasus (PSP)	111
Lampiran 2 Lembar Informed Consent 1	112
Lampiran 3 Lembar Informed Consent 2	113
Lampiran 4 SOP Reaksasi Otot Progresif	114
Lampiran 5 Observasi Harian Responden 1	118
Lampiran 6 Observasi Harian Responden 2	119
Lampiran 7 Lembar Observasi Kadar Glukosa Darah Sebelum dan sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif	120
Lampiran 8 SAP Diabetes Melitus	121
Lampiran 9 Leaflet Diabetes Melitus	130
Lampiran 10 Satuan Acara Penyuluhan (SAP)	131
Lampiran 11 Leaflet Terapi Relaksasi Otot Progresif	141
Lampiran 12 Gambar Terapi Relaksasi Otot Progresif	142