



KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
(PMR) DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS
AKIBAT DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RUANG
DIPONEGORO RSUD ARJAWINANGUN
KABUPATEN CIREBON

Disusun oleh :

Luthfi Salsabila

NIM. P2.06.20.22.2097

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON
2025

KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS AKIBAT DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RUANG DIPONEGORO RSUD ARJAWINANGUN KABUPATEN CIREBON

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Keperawatan
Cirebon

Oleh :
Luthfi Salsabila
NIM. P2.06.20.22.2097

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : IMPLEMENTASI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS AKIBAT DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RUANG DIPONEGORO RSUD ARJAWINANGUN KABUPATEN CIREBON

PENYUSUN : Luthfi salsabila

NIM : P2.06.20.22.2097

Karya Tulis ilmiah ini telah diperiksa dan disetujui
Oleh pembimbing untuk diujikan

Cirebon, 02 Juni 2025

Pembimbing

Pembimbing 1


Edi Ruhmadi, S.Kep, Ns, M.Kes
NIP.197012071993031001

Pembimbing 2


Tifanny Gita Sesaria, S.Kep, Ns., M.Kep
NIP.199309242022032002

Mengetahui :

Ketua program studi DIII Keperawatan Cirebon


Eyet Hidayat, S.Pd, S.Kp, M.Kep, Ns, Sp.Kep J
NIP.196709281991021001

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL : IMPLEMENTASI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS AKIBAT DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RUANG DIPONEGORO RSUD ARJAWINANGUN KABUPATEN CIREBON

PENYUSUN : Luthfi salsabila

NIM : P2.06.20.22.2097

Karya Tulis Ilmiah ini telah diujikan dan dipertanggungjawabkan

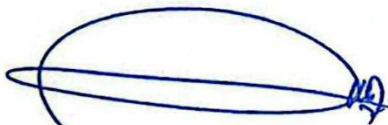
Di hadapan tim penguji pada tanggal 16 Juni 2025.

Penguji :

Ketua

Anggota

Anggota



Edi Ruhmadi, S.Kep, Ns, M.Kes
NIP.197012071993031001



Tiffany Gita S, S.Kep, Ns., M.Kep
NIP.199309242022032002



Komarudin, S.Kp, M.Kep
NIP.196911271993121001

Mengetahui

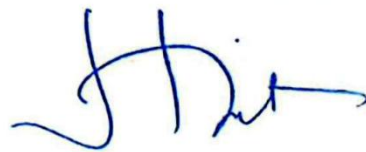
Ketua Jurusan Keperawatan Tasikmalaya



Ridwan Kustiawan, S.Kep, Ns, MKep. Sp.Kep.J
NIP. 197504142006041007

Mengesahkan

Ketua Program Studi DIII Keperawatan Cirebon



Eyet Hidayat, SPd, SKp, MKep, Ns, Sp.Kep.J.
NIP. 196709281991021001

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Luthfi Salsabila**
NIM : P2.06.20.22.2097
Program Studi : Prodi Keperawatan Cirebon
JUDUL : IMPLEMENTASI PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION (PMR) DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN ANSIETAS AKIBAT DIABETES
MELITUS TIPE 2 DI RUANG DIPONEGORO RSUD
ARJAWINANGUN KABUPATEN CIREBON

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis yang saya susun ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila kemudian hari dibuktikan bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Cirebon, 02 Juni 2025



Luthfi Salsabila
P2.06.20.22.2097

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Luthfi Salsabila**

NIM : P2.06.20.22.2097

Program Studi : Prodi Keperawatan Cirebon

JUDUL : IMPLEMENTASI PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION (PMR) DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN ANSIETAS AKIBAT DIABETES
MELITUS TIPE 2 DI RUANG DIPONEGORO RSUD
ARJAWINANGUN KABUPATEN CIREBON

Dengan ini memberikan kewenangan kepada Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya mempublikasikan untuk kepentingan akademik tanpa meminta izin dan hak bebas royalti selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Cirebon, 02 Juni 2025



Luthfi Salsabila
P2.06.20.22.2097

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Illahi Robbi yang telah melimpahkan rahmat, karunia serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah sesuai waktu yang telah ditentukan dengan judul “Implementasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan masalah keperawatan ansietas akibat diabetes melitus tipe 2 di ruang Diponegoro RSUD Arjawinangun kabupaten Cirebon”.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar diploma oleh setiap mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Cirebon Politeknik Kesehatan Kemekes Tasikmalaya Wilayah Cirebon. Dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, Skep, Ns, Mkep. Sp.Kep.J selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Bapak Eyet Hidayat, SPd, SKp, Mkep, Ns, Sp.Kep.J. selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan Cirebon.
4. Bapak Edi Ruhmadi, S. Kep, Ns. M. Kes, selaku Pembimbing I yang telah berkenan menyediakan waktu atas dorongan, arahan saran, bimbingan dan motivasi dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah mulia dari awal sampai akhir sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat selesai sesuai waktu yang ditentukan.
5. Ibu Tifanny Gita Sesaria, S. Kep, Ns, M. Kep selaku Pembimbing II yang telah

membantu dan memberikan masukan penulisan sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

6. Bapak Komarudin S.Kep, Ns. M.Kep, selaku pembimbing akademik yang telah memotivasi dan bimbingan selama menyusun Karya Tulis Ilmiah.
7. Kepada kedua orang tua saya bapak nanang saputra dan ibu icih sari asih serta kakak saya Anggi Miftah dan Sasha Haerunisa yang tercinta sebagai motivator terbesar yang senantiasa memberikan dukungan semangat dan doa untuk menyelesaikan Karya Tulis ini dengan baik.
8. Teman-teman saya Amelia salsanabila, Eka safutri, Fayyaza valentinia, Fenira Ages, Nihayatul, sri wulan, Putri Gina, Neisya, Violetha, Putri kania , silva, alifah ayu dan aulia fitri yang telah memberikan dukungan serta motivasi untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah.
9. Teman-Teman seperjuangan D-III Keperawatan Cirebon Angkatan 2022 yang masih berjuang sampai titik ini.
10. Saya ucapkan terimakasih pada diri saya sendiri yang telah mampu menyusun, mampu memberikan yang terbaik, tak kenal lelah dan sabar sampai titik ini semoga kedepannya lebih baik dan sukses, aamiin.

Penulis menyadari dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Meskipun demikian, penulis telah berusaha sebaik mungkin. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Cirebon, 18 Januari 2025

Penyusun

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK
KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA PROGRAM STUDI
KEPERAWATAN CIREBON**

Karya Tulis Ilmiah, maret 2025

**IMPLEMENTASI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR)
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS AKIBAT DIABETES
MELITUS TIPE 2 DI RUANG DIPONEGORO RSUD ARJAWINANGUN
KABUPATEN CIREBON**

Salsabila, L¹, Ruhmadi, E², Sesaria, T.G³

ABSTRAK

Latar Belakang: Penyakit Diabetes Melitus adalah penyakit kronis umumnya tidak menular tetapi bisa diturunkan ke generasi yang akan datang. Penyebab terjadinya Diabetes Melitus tipe 2 yaitu insulin yang dihasilkan oleh sel β pankreas tidak bisa berfungsi dengan baik untuk mengendalikan kadar glukosa dalam tubuh, Gaya hidup yang tidak sehat. Seorang yang terdiagnosis Diabetes Melitus tipe 2 akan rentan mengalami Ansietas karena respon yang diterima oleh hipotalamus yaitu adanya peningkatan aktivasi saraf simpatis sehingga menimbulkan ansietas dan berefek pada emosional, perilaku dan proses tubuh. Penangan saat ini yang dilakukan untuk menurunkan ansietas yaitu non-farmakologi dengan melakukan terapi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*. Tujuan: Menggambarkan tahapan proses keperawatan, pelaksanaan tindakan, respon atau perubahan yang terjadi sebelum dilaksanakan dan sesudah untuk menurunkan tingkat ansietas pada pasien akibat Diabetes Melitus Tipe 2 dengan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus dan menggunakan wawancara, observasi, dan studi dokumentasi

Kata Kunci: Diabetes Melitus tipe 2. Ansietas, *Progressive Muscle Relaxation*

¹Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.

^{2,3}Dosen Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
MINISTRY OF HEALTH POLYTECHNIC OF HEALTH TASIKMALAYA
NURSING STUDY PROGRAM CIREBON**

Scientific Paper, March 2025

**IMPEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR)
WITH NURSING PROBLEMS OF ANXIETY DUE TO TYPE 2
DIABETES MELLITUS IN THE DIPONEGORO ROOM OF
ARJAWINANGUN HOSPITAL, CIREBON REGENCY**

Salsabila, L.¹, Ruhmadi, E.², Sesaria, T.G.³

ABSTRACT

Background: Diabetes Mellitus is a chronic disease that is generally not contagious but can be passed down to future generations. The cause of type 2 Diabetes Mellitus is that insulin produced by pancreatic β cells cannot function properly to control glucose levels in the body, an unhealthy lifestyle. A person diagnosed with type 2 Diabetes Mellitus will be prone to anxiety because the response received by the hypothalamus is an increase in sympathetic nerve activation which causes anxiety and has an effect on emotions, behavior and body processes. Current treatment to reduce anxiety is non-pharmacology by carrying out Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy. **Objective:** To describe the stages of the nursing process, implementation of actions, responses or changes that occur before and after being carried out to reduce anxiety levels in patients due to Type 2 Diabetes Mellitus using qualitative methods with a case study approach and using interviews, observations, and documentation studies

Keywords: Diabetes Mellitus type 2. Anxiety, Progressive Muscle Relaxation

¹Student of D III Nursing Study Program Cirebon, Health Polytechnic of Tasikmalaya.

^{2,3}Lecturer of D III Nursing Study Program Cirebon, Health Polytechnic of Tasikmalaya.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Dasar Diabetes Melitus.....	7
2.1.1 Pengertian Diabetes Melitus tipe 2.....	7
2.1.2 Klasifikasi Diabetes Melitus	8
2.1.3 Etiologi Diabetes Melitus Tipe 2.....	9
2.1.4 Faktor Risiko Diabetes Melitus tipe 2	11
2.1.5 Patofisiologi Diabetes Melitus Tipe 2	13
2.1.6 Pathway	16
2.1.7 Manifestasi Klinis Diabetes Melitus Tipe 2	17
2.1.8 Komplikasi Diabetes Melitus Tipe 2.....	19
2.1.9 Pemeriksaan Penunjang	24
2.1.10 Penatalaksanaan Diabetes Melitus tipe 2	25
2.1.11 Masalah Keperawatan Diabetes Melitus tipe 2.....	26
2.2 Konsep Dasar Diabetes Distress	30
2.2.1 Pengertian Diabetes Distress	30
2.2.2 Bentuk	30

2.2.3	Tanda dan gejala	31
2.2.4	Penyebab.....	31
2.3	Konsep Dasar Ansietas.....	32
2.3.1	Pengertian Ansietas.....	32
2.3.2	Etiologi	33
2.3.3	Klasifikasi	35
2.3.4	Cara pengukuran ansietas.....	38
2.3.5	Manifestasi klinis	39
2.4	Konsep Dasar Terapi progresif Muscle Relaxation (PMR).....	40
2.4.1	Pengertian Terapi progresif Muscle Relaxation (PMR).....	40
2.4.2	Manfaat.....	41
2.4.3	Langkah langkah penerapan terapi progressive muscle relaxation (PMR)	42
2.5	Kerangka Teori	45
2.5.1	Kerangka konsep.....	46
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH		47
3.1	Rancangan pendekatan Karya Tulis Ilmiah	47
3.2	Subyek Karya Tulis Ilmiah.....	47
3.3	Definisi Operasional.....	48
3.4	Metode dan Teknik Pengumpulan Data.....	49
3.5	Instrumen Pengumpulan Data	49
3.6	Lokasi dan waktu	50
3.7	Prosedur penyusunan Karya Tulis Ilmiah.....	52
3.8	Keabsahan Data.....	52
3.9	Analisis Data	53
3.10	Etika Penelitian	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		56
4.1	Pembahasan	56
4.2	Pembahasan	59
4.3	Keterbatasan KTI.....	61
4.4	Implikasi untuk Keperawatan	62
BAB IV PENUTUP		63
5.1	Kesimpulan.....	64

5.2	Saran.....	65
-----	------------	----

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2 1 Angka Diabetes Melitus tipe 2	10
Tabel 2 2 Intervensi Keperawatan	28
Tabel 2 3 SOP <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR).....	43
Tabel 3 1 Definsi Operasional	48
Tabel 4 1 Data Pengkajian Klien 1 dan 2.....	55
Tabel 4 2 Data Hasil Implementasi Klien 1	56
Tabel 4 3 Data Hasil Implementasi Klien 2	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan Implementasi Pasien 1	70
Lampiran 2 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan Implementasi Pasien 2	71
Lampiran 3 Informed consent Pasien 1	72
Lampiran 4 Informed consent Pasien 1	73
Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur	74
Lampiran 6 Lembar hasil Observasi Ansietas pasien 1	80
Lampiran 7 Diabetes Distress Scale pasien 2	83
Lampiran 8 Data Hasil Implementasi	86
Lampiran 9 Data Hasil Implementasi.....	87
Lampiran 10 Lembar Konsultasi.....	88
Lampiran 11 Lembar Rekomendasi Perbaikan Pasca Ujian Proposal	93
Lampiran 12 Dokumentasi Pelaksanaan	96
Lampiran 13 Hasil Turnitin.....	98