

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II  
DI RSUD ARJAWINANGUN  
KABUPATEN CIREBON**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**Oleh :**

**ADZRA RIF'AH INKANA**  
NIM. P2.06.20.2.19.041

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
CIREBON  
2022**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II  
DI RSUD ARJAWINANGUN  
KABUPATEN CIREBON**

**KARYA TULIS ILMIAH**

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



**Oleh :**

**ADZRA RIF'AH INKANA**  
NIM. P2.06.20.2.19.041

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
CIREBON  
2022**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkah rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di RSUD Arjawinangun Kabupaten Cirebon” ini dengan baik dan dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Shalawat beserta salam semoga tetap terlimpahkan curahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW dan tak lupa kepada keluarga, sahabat, dan umat-Nya diakhir zaman.

Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini, diantaranya :

1. Hj. Ani Radianti, S.Pd, M.Kes selaku Rektor Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Dudi Hartono, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Ketua Jurusan Program Studi DIII Keperawatan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
3. Edi Ruhmadi, S.Kep, M.Kes selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan izin kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan lancar dan selaku pembimbing kedua yang telah membimbing dan mengarahkan penulis sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan baik dan lancar.
4. Komarudin, SKp, M.Kep 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. Zaitun, APP, MPH selaku penguji pada sidang proposal dan sidang hasil penulis. Terima kasih atas segala masukan dan sarannya kepada penulis.
6. Direktur RSUD Arjawinangun, CI pembimbing lapangan, serta staf, dan tenaga kesehatan khususnya di Ruang Diponegoro, Ruang Imam Bonjol, Ruang Cut Nyak Dien, dan Poli Penyakit Dalam yang telah membantu dalam proses penelitian ini.

7. Orang tua tercinta yang telah membantu dalam segi doa dan materil untuk menunjang kelancaran penulis dalam melaksanakan penelitian ini.
8. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Semoga atas bimbingan, doa, dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis, mendapat imbalan yang sepatutnya dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca, sangat diharapkan demi penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah selanjutnya. Saya ucapkan terimakasih.

Cirebon, 30 Juni 2022

Penulis

## **POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**

### **PROGRAM STUDI KEPERAWATAN CIREBON**

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di RSUD Arjawinangun Kabupaten Cirebon

Adzra Rif'ah Inkana, Komarudin<sup>1</sup>, Edi Ruhmadi<sup>2</sup>

#### **ABSTRAK**

Diabetes melitus tipe II merupakan penyakit yang menyerang sistem metabolisme tubuh, ditandai dengan peningkatan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia, disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan antara suplai dan kebutuhan insulin dalam tubuh. Penatalaksanaan diabetes melitus tipe II terbagi menjadi dua yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Tindakan non farmakologi salah satunya adalah terapi relaksasi otot progresif. Terapi otot progresif merupakan latihan fokus yang dilakukan secara perlahan untuk menegangkan dan kemudian merelaksasikan setiap kelompok otot dengan tujuan salah satunya adalah untuk menurunkan kadar glukosa darah. Dengan ini penulis mengaplikasikan penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien diabetes melitus tipe II. Desain Karya Tulis Ilmiah ini adalah kualitatif dengan deskriptif sederhana, melihat kadar glukosa darah sebelum dan setelah penerapan. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif selama 7 hari, terjadi penurunan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus, yaitu pada subjek I (Ny. R) dari 311 mg/dL menjadi 111 mg/dL dan pada subjek II (Ny. S) dari 301 mg/dL menjadi 130 mg/dL. Kesimpulan: Penerapan relaksasi otot progresif dapat menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus tipe II. Saran: Bagi pasien diabetes melitus hendaknya dapat melakukan penerapan relaksasi otot progresif secara mandiri untuk membantu menurunkan atau mengontrol kadar glukosa darah.

**Kata Kunci:** Terapi Relaksasi Otot Progresif, Diabetes Melitus Tipe II, Kadar Glukosa Darah

**TASIKMALAYA HEALTH POLYTECHNIC**

**CIREBON NURSING STUDY PROGRAM**

*Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy in Type II Diabetes Mellitus Patients in Arjawinangun Hospital, Cirebon Regency*

Adzra Rif'ah Inkana, Komarudin<sup>1</sup>, Edi Ruhmadi<sup>2</sup>

**ABSTRACT**

*Type II diabetes mellitus is a disease that attacks the body's metabolic system, characterized by increased blood glucose levels or hyperglycemia, caused by an imbalance between insulin supply and demand in the body. Management of type II diabetes mellitus is divided into two, namely pharmacological therapy and non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacological actions is progressive muscle relaxation therapy. Progressive muscle therapy is focused exercise that is done slowly to tense and then relax each muscle group with one of the goals of lowering blood glucose levels. With this the authors apply the application of progressive muscle relaxation therapy in patients with type II diabetes mellitus. The design of this scientific paper is qualitative with a simple descriptive, looking at blood glucose levels before and after application. The results showed that after applying progressive muscle relaxation therapy for 7 days, there was a decrease in blood glucose levels in patients with diabetes mellitus, namely in subject I (Mrs. R) from 311 mg/dL to 111 mg/dL and in subject II (Mrs. S) from 301 mg/dL to 130 mg/dL. Conclusion: The application of progressive muscle relaxation can reduce blood glucose levels in patients with type II diabetes mellitus. Suggestion: Patients with diabetes mellitus should be able to independently apply progressive muscle relaxation to help lower or control blood glucose levels.*

**Keywords:** *Progressive Muscle Relaxation Therapy, Type II of Diabetes Mellitus, Blood Glucose Level*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	8
1.3.2 Tujuan Khusus .....	8
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	8
1.4.2 Manfaat Praktis .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
2.1 Konsep Diabetes Melitus Tipe II.....	10
2.1.1 Pengertian .....	10
2.1.2 Anatomi Fisiologi .....	11
2.1.3 Etiologi .....	14
2.1.4 Patofisiologi.....	16
2.1.5 Pathway .....	20
2.1.6 Manifestasi Klinis .....	21

2.1.7 Penatalaksanaan.....	22
2.1.8 Komplikasi .....	28
2.2 Konsep Asuhan Keperawatan.....	30
2.2.1 Pengkajian .....	19
2.2.2 Diagnosa Keperawatan .....	35
2.2.3 Intervensi Keperawatan .....	37
2.2.4 Implementasi Keperawatan .....	39
2.2.5 Evaluasi Keperawatan .....	39
2.3 Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	41
2.3.1 Pengertian .....	41
2.3.2 Tujuan.....	42
2.3.3 Manfaat .....	42
2.3.4 Indikasi .....	43
2.3.5 Kontraindikasi .....	43
2.3.6 Hal-hal yang perlu diperhatikan .....	44
2.3.7 Prinsip kerja terapi.....	44
2.3.8 Standar Prosedur Operasional .....	45
2.4 Kerangka Teori dan Kerangka Konsep.....	57
2.4.1. Kerangka Teori .....	57
2.4.2. Kerangka Konsep .....	58
<b>BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH.....</b>	<b>59</b>
3.1 Desain Karya Tulis Ilmiah.....	59
3.2 Subjek Karya Tulis Ilmiah.....	59
3.3 Definisi Operasional/Batasan Istilah .....	60
3.4 Lokasi Dan Waktu .....	62
3.4.1 Lokasi Karya Tulis Ilmiah (KTI).....	62
3.4.2 Waktu Karya Tulis Ilmiah (KTI).....	62
3.5 Prosedur Penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI).....	64
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	65
3.6.1 Observasi .....	65
3.6.2 Wawancara .....	65



3.6.3 Pengukuran .....	65
3.7 Instrumen Pengumpulan Data.....	66
3.8 Keabsahan Data .....	66
3.9 Analisa Data.....	66
3.10 Etika Penelitian .....	67
3.10.1 Prinsip Manfaat .....	67
3.10.2 Prinsip Menghargai Hak Asasi Manusia .....	67
3.10.3 Prinsip Keadilan .....	68
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>	<b>70</b>
4.1 Hasil Karya Tulis Ilmiah .....	70
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	70
4.1.2 Gambaran Umum Klien.....	71
4.1.3 Waktu Pelaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	73
4.1.4 Hasil Observasi Pengukuran Kadar Glukosa Darah.....	75
4.1.5 Hasil Wawancara Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	77
4.2 Pembahasan Karya Tulis Ilmiah.....	79
4.3 Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah .....	86
4.4 Implikasi Karya Tulis Ilmiah.....	86
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>88</b>
5.1 Kesimpulan .....	88
5.2 Saran .....	89
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>90</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>94</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Intervensi Keperawatan .....	37
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	60
Tabel 3.2 Rencana Waktu Penyusunan Karya Tulis Ilmiah .....	63
Tabel 4.1 Gambaran Umum Pasien .....	71
Tabel 4.2 Waktu Pelaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	74
Tabel 4.3 Hasil Observasi Pengukuran Kadar Glukosa Darah.....	75
Tabel 4.4 Hasil Wawancara Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	77

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pulau-pulau Langerhans .....	20
Gambar 2.2 Mengepalkan jari-jari tangan .....	47
Gambar 2.3 Menekuk pergelangan tangan .....	47
Gambar 2.4 Menekuk siku.....	48
Gambar 2.5 Mengangkat kedua bahu .....	48
Gambar 2.6 Mengerutkan dahi dan alis.....	49
Gambar 2.7 Menutup mata sekencang-kencangnya .....	49
Gambar 2.8 Mengatupkan gigi bawah dan atas.....	50
Gambar 2.9 Memonyongkan bibir.....	50
Gambar 2.10 Menekan kepala pada sandaran kursi .....	51
Gambar 2.11 Menekuk dagu ke arah dada .....	51
Gambar 2.12 Membusungkan dada .....	52
Gambar 2.13 Menarik napas dalam-dalam sampai dada terasa penuh...	53
Gambar 2.14 Menarik perut ke arah dalam .....	53
Gambar 2.15 Meluruskan telapak kaki ke depan.....	54
Gambar 2.16 Mengunci otot-otot betis.....	54

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Pathway Diabetes Melitus Tipe II .....	20
Skema 2.2 Konsep Teori.....	55
Skema 2.3 Kerangka Konsep.....	56