

**TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA KELUARGA
TN.A DAN TN.E DENGAN MASALAH UTAMA DM TIPE II
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUMBER
KABUPATEN CIREBON**

KARYA TULIS ILMIAH



Oleh :

LILIS KURNIA

NIM P2.06.20.2.19.020

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

2022

**TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA KELUARGA
TN.A DAN TN.E DENGAN MASALAH UTAMA DM TIPE II
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUMBER
KABUPATEN CIREBON**

KARYA TULIS ILMIAH

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



Oleh :

LILIS KURNIA

NIM P2.06.20.2.19.020

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

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur saya panjatkan kepada Allah SWT. karena atas rahmat dan karunia – Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Keluarga Tn.A dan Tn.E dengan Masalah Utama DM Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Kabupaten Cirebon”. Karya Tulis Ilmiah ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Cirebon.

Ucapan terima kasih serta penghargaan yang sebesar – besarnya kepada bapak Syarif Zen Yahya, SKp, M.Kep dan bapak Omay Rohmana, S.Kep, Ns, M.Kep selaku pembimbing utama dan pembimbing pendamping yang selalu memberikan arahan dengan baik selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah. Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Hj. Ani Radiati, S.Pd, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya
2. Bapak Dudi Hartono, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan
3. Bapak Edi Ruhmadi, S.Kep, M.Kes selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Cirebon
4. Ibu Ati Siti Rochayati, SKM, M.Kes selaku penguji 2 dan dosen pembimbing akademik
5. Segenap Dosen Program Studi DIII Keperawatan Cirebon
6. Kedua orang tua yang saya cintai dan saya banggakan
7. Teman – teman satu angkatan Program Studi DIII Keperawatan Cirebon

Semoga Allah SWT membalas semua bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis menyadari bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah ini masih terdapat banyak kesalahan. Maka dari itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Cirebon, 16 juni 2022

Penulis

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN CIREBON
Karya Tulis Ilmiah, 15 Juni 2022

**TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA KELUARGA
TN.A DAN TN.E DENGAN MASALAH UTAMA DM TIPE II
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUMBER
KABUPATEN CIREBON**

Lilis Kurnia¹, Syarif Zen Yahya², Omay Rohmana³

ABSTRAK

Diabetes Melitus adalah penyakit gangguan metabolisme glukosa darah yang diakibatkan oleh resistensi insulin sehingga kadar glukosa darah mengalami peningkatan. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan kepada klien diabetes melitus tipe II yaitu dengan terapi relaksasi otot progresif yang mampu membuat otot – otot di dalam tubuh menjadi lebih rileks sehingga dapat menstimulasi stress yang mampu menurunkan kadar glukosa darah. Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui respon sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dan membandingkan respon perubahan yang terjadi pada klien diabetes melitus tipe II. Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus dan menggunakan 2 subjek, setiap subjek akan dilakukan intervensi keperawatan selama empat hari. Pada subjek ke 1 kadar glukosa darah sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif adalah 272 mg/dL kemudian setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif kadar glukosa darah mengalami penurunan menjadi 250 mg/dL. Demikian pula yang terjadi pada subjek ke 2 jika kadar glukosa darah sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif adalah 449 mg/dL kemudian setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif kadar glukosa darah mengalami penurunan menjadi 438 mg/dL. Dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif kepada 2 subjek menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif pada klien diabetes melitus tipe II yang dibuktikan dengan klien mengatakan jika tubuh menjadi rileks dan kebas berkurang serta mengalami penurunan kadar glukosa darah. Disarankan untuk ke 2 subjek supaya melakukan terapi relaksasi otot progresif dengan fokus sehingga penurunan kadar glukosa darah bisa lebih signifikan.

Kata kunci : DM, Terapi Relaksasi, Glukosa Darah

Daftar pustaka : 19 buku + 10 jurnal + 2 website (2013-2021)

¹ Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

², ³ Dosen Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
TASIKMALAYA HEALTH POLYTECHNIC
CIREBON NURSING DIII STUDY PROGRAM
Scientific Papers, 2022 June 15

***Progressive Muscle Relaxation Therapy in Mr.A and Mr.E Family
with The Main Problem of Type II DM in The Work Area
of The Sumber Health Care Cirebon Regency***
Lilis Kurnia¹, Syarif Zen Yahya², Omay Rohmana³

ABSTRACT

Diabetes Mellitus is a disease of blood glucose metabolism disorders caused by insulin resistance so that blood glucose levels increase. One of the nonpharmacological therapies that can be given to people with type II diabetes mellitus is progressive muscle relaxation therapy which is able to relax the muscles in the body so as to stimulate stress which can reduce blood glucose levels. This Scientific Paper aims to determine the response before and after progressive muscle relaxation therapy and to changes that occur in patients with type II diabetes mellitus. This Scientific Paper uses a qualitative method with a case study approach and uses 2 subjects, each subject will receive nursing interventions for 4 day. The first subject blood glucose levels before progressive muscle relaxation therapy was 272 mg/dL then after progressive muscle relaxation therapy blood glucose levels decreased to 250 mg/dL. In the second subject the blood glucose level before progressive muscle relaxation therapy was 449 mg/dL then after progressive muscle relaxation therapy blood glucose levels decreased to 438 mg/dL. It can be concluded that after progressive muscle relaxation therapy on 2 subjects, it showed that there was an effect of progressive muscle relaxation therapy in client with type 2 diabetes mellitus as evidenced by the client saying the body relaxed, numb and decreased blood glucose levels. It is recommended for 2 subjects to do progressive muscle relaxation therapy with a focus so that the decrease in blood glucose levels can be mor significant.

Keywords : *DM, Relaxation Therapy, Blood Glucose*

Bibliography : *19 books + 10 journals + 2 websites (2013-2021)*

¹*Student Cirebon Nursing DIII Study Program of Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*
^{2, 3} *Lecturer Cirebon Nursing DIII Study Program of Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*

DAFTAR ISI

	Hal
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
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.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Keluarga.....	8
2.1.1 Pengertian.....	8
2.1.2 Tipe Keluarga.....	8
2.1.3 Struktur keluarga.....	11
2.1.4 Tahap Perkembangan Keluarga	12
2.1.5 Peran Keluarga.....	16
2.1.6 Tingkat Kemandirian Keluarga.....	17
2.2 Diabetes Melitus.....	18
2.2.1 Pengertian.....	18
2.2.2 Etiologi.....	19
2.2.3 Manifestasi Klinis.....	19
2.2.4 Komplikasi.....	21
2.2.5 Penatalaksanaan.....	25
2.3 Asuhan Keperawatan.....	28
2.3.1 Pengkajian.....	28
2.3.2 Diagnosa Keperawatan.....	39
2.3.3 Intervensi keperawatan.....	44

2.3.4 Implementasi Keperawatan.....	45
2.3.5 Evaluasi Keperawatan.....	46
2.4 Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	47
2.4.1 Pengertian.....	47
2.4.2 Tujuan.....	48
2.4.3 Manfaat.....	49
2.4.4 Indikasi Tindakan.....	49
2.4.5 Prosedur Tindakan.....	52
2.5 Kerangka Teori.....	60

BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH

3.1 Desain Karya Tulis Ilmiah.....	61
3.2 Subyek Karya Tulis Ilmiah.....	61
3.3 Batasan Istilah.....	61
3.4 Lokasi dan Waktu.....	62
3.5 Prosedur Penyusunan Karya Tulis Ilmiah.....	63
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	63
3.7 Instrumen Pengumpulan Data.....	64
3.8 Keabsahan Data.....	65
3.9 Analisa Data.....	66
3.10 Etika Penelitian.....	66

BAB IV HASIL KARYA TULIS ILMIAH DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Karya Tulis Ilmiah.....	68
4.1.1 Gambaran umum.....	68
4.1.2 Kasus ke 1.....	69
4.1.3 Kasus ke 2.....	82
4.2 Pembahasan.....	94
4.3 Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah.....	97
4.4 Implikasi untuk keperawatan.....	97

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan.....	99
5.2 Saran.....	100

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

2.1 Skala Untuk Menentukan Prioritas Asuhan Keperawatan Keluarga.....	41
2.2 Kriteria dan Standar Perencanaan Keperawatan Keluarga.....	45
3.1 Batasan Istilah.....	62

DAFTAR GAMBAR

2.1 Gerakan Satu.....	54
2.2 Gerakan Dua.....	54
2.3 Gerakan Tiga.....	54
2.4 Gerakan Empat.....	55
2.5 Gerakan Lima.....	55
2.6 Gerakan Enam.....	56
2.7 Gerakan Tujuh.....	56
2.8 Gerakan Delapan.....	56
2.9 Gerakan Sembilan.....	57
2.10 Gerakan Sepuluh.....	57
2.11 Gerakan Sebelas.....	58
2.12 Gerakan Dua belas.....	59
2.13 Gerakan Tiga belas.....	59
2.14 Gerakan Empat belas.....	59

DAFTAR BAGAN

2.1 Kerangka Teori.....	60
-------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- 1 Lembar *Informed Consent*
- 2 Lembar Penjelasan Sebelum Pelaksanaan Karya Tulis Ilmiah/ Tugas Akhir
- 3 Lembar Observasi
- 4 Lembar Rekomendasi Perbaikan Hasil Ujian Proposal Karya Tulis Ilmiah
- 5 Lembar Rekomendasi Perbaikan Hasil Ujian Karya Tulis Ilmiah
- 6 Lembar Konsultasi Bimbingan Karya Tulis Ilmiah
- 7 Lembar Daftar Riwayat Hidup