



KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MASALAH
KEPERAWATAN KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH: CASE**

REPORT

Oleh:

MARGARETHA KRISTANTI

NIM: 2404145

PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS STIKES BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

2025

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MASALAH
KEPERAWATAN KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH: CASE
REPORT**

KARYA ILMIAH AKHIR

Diajukan dalam Rangka Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Ners

Oleh:

MARGARETHA KRISTANTI

NIM: 2404145

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS STIKES BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA**

2025

KARYA ILMIAH AKHIR

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MASALAH
KEPERAWATAN KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH: CASE
REPORT

Oleh:

Margaretha Kristanti

NIM: 2404145

Karya Ilmiah Akhir ini disetujui pada tanggal 11 September 2025

Pembimbing:

Chatarina Hatri Istiarni, S. Kep., Ns.,

M. Kep., Sp. Kep. MB., Ph.D.NS.

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA ILMIAH AKHIR

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MASALAH
KEPERAWATAN KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH: CASE

REPORT

Oleh:

Margaretha Kristanti

NIM: 2404145

Karya Ilmiah Akhir ini disetujui pada tanggal 11 September 2025

Dosen Pembimbing

Chatarina Hatri Istiarni, S. Kep., Ns.,

M. Kep., Sp. Kep. MB., Ph.D.NS.

Mengesahkan

Mengetahui

Ketua STIKES Bethesda Yakkum

Ketua Program Studi Pendidikan

Yogyakarta

Profesi Ners

Nurli Ikaringtyas, S.Kep., Ns.,

M.Kep., Sp.Kep.MB.,Ph.D.NS.

Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala kasih dan berkat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah akhir dengan judul “Penerapan Relaksasi Otot Progresif untuk masalah keperawatan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah: *Case Report*”

Karya ilmiah akhir ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh pendidikan Program Profesi Ners di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Selama proses penyusunan karya ilmiah akhir ini, penulis mendapatkan banyak bantuan dan dukungan serta doa dari berbagai pihak, sehingga penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.NS selaku Ketua Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta
2. dr. Paran Bagionoto, Sp.B, PINACS, FICS selaku Direktur Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro Lampung
3. Ibu Chatarina Hatri Istiarini, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.MB.,Ph.D.NS selaku pembimbing yang telah menyediakan waktu untuk membimbing dan memberikan masukan serta arahan bagi saya selaku penulis
4. Seluruh staff dan karyawan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta atas bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam memperoleh informasi yang diperlukan selama penulisan karya ilmiah akhir.
5. Keluargaku terkasih yang selalu berdoa untuk keberhasilan, kebahagiaan dan kesuksesanku dan yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materiil serta telah banyak berkorban demi keberhasilan studiku.

Penulis menyadari dalam penulisan karya ilmiah ini masih banyak kekurangan. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari semua pihak demi perbaikan selanjutnya. Semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi pihak-pihak yang membaca. Tuhan Memberkati.

Yogyakarta, Agustus 2025

Penulis



Margaretha Kristanti, S. Kep

STIKES BETHESDA YAKKUM

ABSTRAK

Latar Belakang: Pasien diabetes mellitus masih sering mengalami ketidakstabilan kadar glukosa darah selama perawatan. Intervensi keperawatan yang efektif dan evidence-based untuk mengatasi masalah tersebut yaitu penerapan relaksasi otot progresif sebagai terapi komplementer dalam asuhan keperawatan pasien diabetes mellitus dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah. Teknik ini dapat menjadi alternatif intervensi keperawatan mandiri yang mudah diterapkan, cost-effective, dan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes mellitus.

Tujuan: Mengidentifikasi terkait penerapan terapi relaksasi otot progresif pasien diabetes mellitus di Ruang Anggrek 2 RS Mardi Waluyo Metro.

Metode: Metode penelitian ini adalah studi kasus dengan cara memberikan perlakuan pemberian terapi relaksasi otot progresif pasien diabetes mellitus.

Hasil: Hasil data yang diperoleh menunjukkan adanya penurunan kadar glukosa darah secara bertahap dari GDS 193 mg/dl sebelum intervensi, menurun menjadi GDS 99 mg/dl setelah intervensi, pada hari kedua GDS 162 mg/dl sebelum intervensi, menurun menjadi 124 mg/dl setelah intervensi

Kesimpulan: Terapi Relaksasi Otot Progresif sebagai tindakan non-farmakologi dalam menurunkan kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Mellitus. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi sederhana, aman, dan mudah dilakukan ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi pendukung dalam manajemen keperawatan pasien dengan masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah

Kata Kunci: Terapi Relaksasi Otot Progresif, GDS, diabetes mellitus.

ABSTRACT

Background: Patients with diabetes mellitus often experience instability in blood glucose levels during treatment. An effective and evidence-based nursing intervention to address this problem is the application of progressive muscle relaxation as a complementary therapy in nursing care for diabetic patients with unstable blood glucose levels. This technique can serve as an alternative, independent nursing intervention that is easy to implement, cost-effective, and capable of improving the quality of life of patients with diabetes mellitus.

Objective: To identify the application of progressive muscle relaxation therapy in diabetic patients in Anggrek 2 Ward, Mardi Waluyo Hospital, Metro.

Method: This research employed a case study method by providing progressive muscle relaxation therapy to patients with diabetes mellitus.

Results: The data obtained showed a gradual decrease in blood glucose levels, from 193 mg/dl before the intervention to 99 mg/dl after the intervention. On the second day, the blood glucose level decreased from 162 mg/dl before the intervention to 124 mg/dl after the intervention.

Conclusion: Progressive Muscle Relaxation Therapy represents a non-pharmacological approach to reducing blood glucose levels in patients with Diabetes Mellitus. The findings suggest that this intervention, which is simple, safe, and easily applicable, may serve as a viable complementary therapy within the nursing management of patients experiencing unstable blood glucose levels.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation Therapy, Blood Glucose, Diabetes Mellitus.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan.....	5
BAB II TINJAUAN LITERATUR	8
A. Diabetes Mellitus.....	8
B. Relaksasi Otot Progresif.....	30
C. Asuhan Keperawatan.....	37
BAB III GAMBARAN KASUS	47
A. Informasi Terkait Pasien.....	47
B. Manifestasi atau Temuan Klinis.....	48
C. Perjalanan Penyakit	49
D. Etiologi Faktor Risiko Penyakit dan Patofisiologi	49
E. Pemeriksaan diagnostik	50

F. Intervensi Terapeutik.....	54
G. Tindak Lanjut/Outcome	56
BAB IV PEMBAHASAN	58
A. Pembahasan.....	58
B. <i>Patient Perspective</i>	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN	

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pemeriksaan Laboratorium	47
Tabel 2. Kadar Glukosa Darah pasien Diabetes Mellitus Sebelum dan Setelah Intervensi di RS. Mardi Waluyo Metro Tahun 2025	53

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Kadar Gluosa Darah Tn. A Sebelum dan Sesudah Intervensi Relaksasi Otot progresif	57
---	----

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Informasi Subjek
- Lampiran 2 Informed Consent
- Lampiran 3 Lembar Observasi
- Lampiran 4 Standar Prosedur Operasional
- Lampiran 5 Asuhan Keperawatan pada Tn. A
- Lampiran 6 Jurnal
- Lampiran 7 Lembar Bimbingan

STIKES BETHESDA YAKKUM