

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENJAGA KESTABILAN KADAR GLUKOSA
DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II**

**Studi Kasus Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat
Kota Denpasar**



Oleh :

**NIKADEK DIAN RASMI
NIM.P07120121059**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN DENPASAR
2024**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENJAGA KESTABILAN KADAR GLUKOSA
DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II**

**Studi Kasus Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat
Kota Denpasar**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Ahli Madya Keperawatan pada
Program Studi D III Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Denpasar

Oleh :

NIKADEK DIAN RASMI
NIM.P07120121059

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENJAGA KESTABILAN KADAR GLUKOSA
DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II**

Studi Kasus Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat

Kota Denpasar



Diajukan Oleh :

NI KADEK DIAN RASMI

NIM.P07120121059

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Dr. Drs. I Wayan Mustika, M Kes
NIP. 196508111988031002

Pembimbing Pendamping :

Ketut Sudiantara, A Per Pen, S Kep, Ns, M Kes
NIP. 196808031989031003

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**

I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep.
NIP. 196812311992031020

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENJAGA KESTABILAN KADAR GLUKOSA
DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II**
Studi Kasus Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota
Denpasar



Diajukan Oleh :

NI KADEK DIAN RĀSMI
NIM.P07120121059

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI : SELASA
TANGGAL : 21 MEI 2024

TIM PENGUJI

1. Dr. Agus Sri Lesturi, s.ST, S.Kep. Ns, M.Erg (Ketua Penguji)
NIP.19640813198503000
2. Dr.K.A.Henn Achjar SKM M.K S .Kom (Anggota 1)
NIP.196603211988032001
3. Dr. I Wayan Suardana, S.Kep.Ns.M.Kep (Anggota 2)
NIP.197201091996031001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR

I Mada Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP.196812311992031020



SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Dian Rasmi
NIM : P07120121059
Program Studi : D III
Tahun Akademik : 2023/2024
Alamat : Desa Batur Selatan, Kecamatan, Kintamani, Kabupaten
Bangli

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul “ Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk menjaga Kestabilan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitu Tipe II Di Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat” adalah benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar,

Yang membuat pernyataan



Ni Kadek Dian Rasmi
NIM P07120121059

RINGKASAN PENELITIAN

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENJAGA KESTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II

Studi Kasus Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat

Oleh : Ni Kadek Dian Rasmi (NIM.P07120121059)

Diabetes melitus merupakan suatu penyakit yang tidak menular. Diabetes melitus tipe II adalah suatu kondisi hiperglikemia yang terjadi meski tersedia insulin endogen. Pada tahun 2022, sekitar 442 juta orang di seluruh dunia didiagnosa diabetes melitus. Menurut laporan International Diabetes Federation (IDF) tahun 2021, Indonesia meraih peringkat kelima tertinggi di dunia dalam jumlah penderita Diabetes Melitus. Jumlah ini mencapai 19,47 juta individu dari total populasi sebesar 179,72 juta. Pada tahun 2022 di Bali, terdapat 51.226 orang di usia 15 tahun ke atas yang sudah terdiagnosa diabetes melitus tipe II. Selain itu, berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas II Denpasar Barat pada tanggal 22 november 2023, terdapat 37 kasus yang terdiagnosa diabetes melitus tipe II.

Cara untuk mengatasi diabetes melitus adalah dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Pemberian farmakologi dengan memberikan obat gliduidone. Untuk non farmakologi yang bisa di berikan yaitu terapi ralaksasi otot progresif untuk menjaga kestabilan kadar glukosa darah.

Jenis penelitian yang di pilih adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Jenis penelitian ini menjelaskan hasil dari penerapan praktik keperawatan tertentu dan membuktikan hasilnya. Penelitian Studi kasus ini tidak melibatkan populasi sempel, tetapi berfokus pada subjek studi kasus, yang biasanya hanya satu identitas seperti individu, keluarga, tenaga kesehatan, atau komunitas

tertentu. Fokus penelitian ini adalah pada satu pasien yang dipilih secara spesifik, yang mengalami masalah keperawatan terkait ketidakstabilan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus, dan diamati secara menyeluruh.

Penelitian ini dilakukan selama 3 hari. Pada hari pertama, di mulai dengan membangun hubungan saling percaya dengan pasien dan memberikan terapi relaksasi otot progresif. Setelah memberikan terapi relaksasi otot progresif selama 3 hari didapat hasil bahwa hasil gds hari pertama 256mg/dl dan di hari ke tiga menjadi 187mg/dl ini menandakan terapi relaksasi otot progresif efektif dilakukan pada pasien diabetes melitus tipe II. Penulisan karya ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis berharap kepada peneliti selanjutnya untuk melanjutkan penelitian ini sehingga berguna untuk peningkatan kualitas kesehatan masyarakat.

**IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
THERAPY TO MAINTAIN STABLE BLOOD GLUCOSE LEVELS IN TYPE
II DIABETES MELLITUS PATIENTS**

***Case Study in the Working Area of UPTD Puskesmas II West Denpasar
Denpasar City***

Ni Kadek Dian Rasmi

Program Studi Diploma III Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email: nikadekdianrasmi@gmail.com

ABSTRAC

Type II diabetes mellitus is a chronic condition that affects the way the body processes blood sugar (glucose). Global data records that cases of type II diabetes mellitus reached 19.47 million cases out of a total of 179.72 million individuals. In Bali, the percentage of diabetes mellitus cases over the age of 15 years reached 51,226 people. Furthermore, at West Denpasar Health Center II, the number of diabetes mellitus cases was 2,117. The aim of the research is to determine the implementation of progressive muscle relaxation therapy to maintain stable blood glucose levels in patients with type II diabetes mellitus in the West Denpasar Community Health Center II area. This research design is a descriptive case study type in the form of an in-depth case study. The subject of this research is Mrs. L. The results of this scientific work obtained major and minor data in the assessment of complaints of fatigue, dry mouth, increased thirst, high blood glucose levels. The diagnosis formula covers this, namely unstable blood glucose levels related to insulin resistance as evidenced by frequent feelings of fatigue, increased thirst, and frequent urination. The intervention chosen is hyperglycemia management where educational measures are used to teach non-pharmacological relaxation, one of which is progressive muscle relaxation therapy which is carried out once a day in 30 minutes for 3 days with the criteria of minimal blood glucose level stability. The freezing evacuation used is SOAP with an evaluation of the stability of increasing blood sugar levels.

Key words: Diabetes Mellitus, Stability, Relaxation

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENJAGA KESTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II

Studi Kasus Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat

Ni Kadek Dian Rasmi

Program Studi Diploma III Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email: nikadekdianrasmi@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes melitus tipe II yaitu kondisi kronis yang mempengaruhi cara tubuh memproses gula darah (glukosa). Data global mencatat kasus diabetes melitus tipe II mencapai angka 19,47 juta kasus dari total individu 179,72 juta. Di Bali kasus persentase diabetes melitus di atas usia 15 tahun mencapai 51.226 orang. Selanjutnya di Puskesmas II Denpasar Barat jumlah diabetes melitus 2.117 kasus. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menjaga Kestabilan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat. Desain penelitian ini adalah jenis studi kasus deskriptif dengan bentuk studi kasus mendalam. Subjek penelitian ini adalah Ny.L Hasil karya ilmiah ini didapatkan data mayor dan minor pada pengkajian mengeluh lelah, mulut kering, rasa haus meningkat, kadar glukosa darah tinggi. Dengan di rumuskan diagnosis keperawatan ini yaitu ketidakstabilan kadar glukosa darah berhubungan dengan resistensi insulin dibuktikan dengan sering merasa lelah, rasa haus meningkat, serta sering buang air kecil. Intervensi yang di pilih yaitu manajemen hiperglikemia dimana pada tindakan edukasi digunakan ajarkan relaksasi non farmakologi salah satunya terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan 1x/hari dalam 30 menit selama 3 hari dengan kriteria hasil kestabilan kadar glukosa darah meningkat. Evaluasi keperawatan yang di gunakan yaitu SOAP dengan evaluasi Kestabilan kadar glukosa darah meningkat.

Kata kunci : Diabetes Melitus, Kestabilan, Relaksasi

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “ Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menjaga Kestabilan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat ” tepat pada waktunya. Usulan Penelitian ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Melalui kesepakatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb.,S.Kep.Ners.,M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program Pendidikan Diploma III di Jurusan Keperawatan.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep, selaku ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Bapak Dr. I Wayan Suardana, S Kep, Ns, M Kep selaku Ketua Prodi Diploma III Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Bapak Dr.Drs, I Wayan Mustika, M.Kes selaku pembimbing utama yang telah memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bapak Ketut Sudiantara, A.Per.Pen.S.Kep.Ns.M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen pengajar mata perkuliahan yang telah memberikan ilmu yang dapat digunakan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Mahasiswa Angkatan tahun 2020 Diploma III Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang banyak memberikan masukan dan dorongan kepada peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Bapak Drs. I Ketut Palton Anuwiksa M.pd dan Ibu Ni Wayan Sentini selaku orang tua peneliti yang telah memberikan dorongan moral maupun material dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti mengharapkan masukan dan saran yang bersifat membangun untuk meningkatkan kualitas isi Karya Tulis Ilmiah ini.

Denpasar, 21 Maret 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	vi
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
RINGKASAN PENELITIAN.....	vi
<i>ABSTRAC</i>	viii
ABSTRAK.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B.Rumusan Masalah	7
C.Tujuan Studi Kasus	7
1. Tujuan umum.....	7
2. Tujuan Khusus.....	7
D.Manfaat Studi Kasus	8
1. Manfaat teoritis.....	8
2. Manfaat praktis.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A.Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	9
1. Definisi Terapi Otot Progresif.....	9
2. Manfaat Terapi Otot Progresif.....	9
3. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif	10
4. Prosedur Terapi Relaksasi Otot Progresif	10
B.Konsep Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah.....	13
1. Definisi ketidakstabilan kadar glukosa darah.....	13
2. Faktor penyebab	14

3. Tanda dan gejala ketidakstabilan glukosa darah	14
4. Kondisi klinis	15
C.Konsep Diabetes Melitus	16
1. Definisi Diabetes Melitus	16
2. Patofisiologi.....	16
3. Klasifikasi.....	19
4. Komplikasi Diabetes Melitus	18
5. Manifestasi Klinis.....	21
6. Pemeriksaan Penunjang	21
D.Konsep Asuhan Keperawatan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah	21
1. Pengkajian Keperawatan	21
2. Diagnosis Keperawatan	22
3. Intervensi Keperawatan	23
4. Implementasi	25
5. Evaluasi	26
BAB III MOTODE STUDI KASUS.....	27
A.Desian Studi Kasus	27
B.Subjek Studi Kasus	27
1. Kriteria inklusi.....	27
2. Kriteria eksklusi.....	28
C.Fokus Studi Kasus.....	28
D.Definisi Operasional Studi Kasus	28
E.Instrument Studi Kasus	29
F. Metode Pengumpulan Data.....	30
G.Langkah – langkah Pelaksanaan Studi kasus.....	30
1. Tahap persiapan.....	30
H.Lokasi dan Waktu Studi Kasus	32
I. Analisis Data dan Penyajian Data	32
a. Pengumpulan data	33
c. Penyajian data.....	33
J. Etika Studi Kasus	33
1. Inform consent	33
3. Anonymity	34

4. Justice	34
5. Beneficence	34
6. Veracity	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Studi Kasus	38
B. Pembahasan.....	42
C. Keterbatasan.....	47
BAB V PENUTUP.....	48
A. Simpulan	48
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tanda dan Gejala Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah	16
Tabel 2 Intervensi Keperawatan Diabetes Melitus	25
Tabel 3 Definisi Operasional Variabel.....	30
Tabel 4 Karakteristik Subjek.....	37
Tabel 5 Data Hasil Pengkajian.....	38
Tabel 6 Analisis Masalah Keperawatan.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Karya Tulis Ilmiah	53
Lampiran 2. Realisasi Anggaran Biaya Penelitian.....	54
Lampiran 3. Lembar Permohonan Menjadi Responden	55
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Responden	56
Lampiran 5. Persetujuan Setelah Penjelasan.....	55
Lampiran 6. Standar Operasional Prosedur GDS	59
Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur Relaksasi Otot Progresif	63
Lampiran 8. Siak Bimbingan Proposal	69
Lampiran 9. Surat Studi Pendahuluan.....	70
Lampiran 10. Format Asuhan Keperawatan	71
Lampiran 11. <i>Ethical Clearance</i>	92
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	93
Lampiran 13. Surat Rekomendasi Penelitian	94
Lampiran 14. Hasil Turnitin.....	95
Lampiran 15. Dokumentasi Kegiatan	97