

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA PASIEN DIABETES MELITUS DENGAN ANSIETAS
DI UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT**



OLEH:

GEK PUTU FANNY WIRAYANI

NIM. P07120121048

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI DIPLOMA III
2024**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA PASIEN DIABETES MELITUS DENGAN ANSIETAS
DI UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT**



OLEH:

GEK PUTU FANNY WIRAYANI

NIM. P07120121048

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI DIPLOMA III
2024**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA PASIEN DIABETES MELITUS DENGAN ANSIETAS
DI UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT**

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

Oleh:

GEK PUTU FANNY WIRAYANI

NIM. P07120121048

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI DIPLOMA III
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA PASIEN DIABETES MELITUS DENGAN ANSIETAS
DI UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT**



**Diajukan Oleh:
GEK PUTU FANNY WIRAYANI
NIM. P07120121048**

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:

I Wayan Candra, S.Pd., S.Kep.Ns., M.Si
NIP. 196510081986031001

Pembimbing Pendamping:

Ni Luh Gede Ari Kresna Dewi, S.Kep.Ners., M.Kep
NIP. 198310182006042001

**MENGETAHUI:
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**

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

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA PASIEN DIABETES MELITUS DENGAN ANSIETAS
DI UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT**



Diajukan Oleh:

GEK PUTU FANNY WIRAYANI
NIM. P07120121048

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN
TANGGAL : 27 MEI 2024

TIM PENGUJI:

1. I Gusti Ayu Harini, SKM., M.Kes (Ketua)
NIP. 196412311985032011
2. Ida Erni Sipahutar, S.Kep.Ners., M.Kep (Anggota 1)
NIP. 196712261990032002
3. Suratih, S.Kep.Ners., M.Biomed (Anggota II)
NIP. 197112281994022001

(.....)
(.....)
(.....)



SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Gek Putu Fanny Wirayani
NIM : P07120121048
Program Studi : D-III Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2024
Alamat : Br. Gubug Beleran, Gubug, Tabanan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul “Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Ansietas Di UPTD 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, 12 Juni 2024



**IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
THERAPY IN DIABETES MELLITUS PATIENTS WITH ANXIETY AT
UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT**

ABSTRACT

Diabetes mellitus as a chronic disease is a long-term stress factor that is often associated with psychological problems. Diabetes mellitus sufferers who experience anxiety will experience effects on their emotions, behavior and body processes. The aim of this research is to implement progressive muscle relaxation therapy in diabetes mellitus patients with anxiety in the UPTD Puskesmas II West Denpasar area. The type of case study in this research is a descriptive case study with an in-depth case study design. The results of the assessment carried out using anamnesis and observation found signs and symptoms of anxiety and a nursing diagnosis was formulated, namely anxiety. The nursing plan carried out was progressive muscle relaxation therapy and its implementation was given to research subjects in accordance with the planned nursing intervention. The evaluation results obtained in this study show that the application of progressive muscle relaxation therapy in diabetes mellitus patients with anxiety is effective in reducing the level of anxiety experienced by the patient. The conclusion obtained based on the research conducted is that there is a match between the researcher's findings, the findings of other researchers, and existing theories from assessment to evaluation.

Keywords: *Diabetes mellitus, Anxiety, Progressive Muscle Relaxation Therapy*

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN DIABETES MELITUS DENGAN ANSIETAS DI UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT

ABSTRAK

Diabetes melitus sebagai penyakit kronis merupakan faktor stres jangka panjang yang sering kali dikaitkan dengan masalah psikologis. Penderita diabetes mellitus yang mengalami kecemasan akan mengalami efek pada emosi, perilaku, dan proses tubuh mereka. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengimplementasikan terapi relaksasi otot progresif pada pasien diabetes melitus dengan ansietas di wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat. Jenis studi kasus dalam penelitian ini adalah jenis studi kasus deskriptif dengan desain studi kasus mendalam. Hasil pengkajian yang dilakukan dengan anamnesa dan observasi ditemukan tanda dan gejala ansietas dan dirumuskan diagnosis keperawatan yaitu ansietas. Rencana keperawatan yang dilakukan adalah terapi relaksasi otot progresif dan implementasi yang diberikan kepada subyek penelitian sesuai dengan intervensi keperawatan yang telah direncanakan. Hasil evaluasi yang didapatkan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien diabetes melitus dengan ansietas efektif untuk menurunkan tingkat ansietas yang dialami oleh pasien. Kesimpulan yang didapatkan berdasarkan penelitian yang dilakukan yaitu terdapat kesesuaian antara temuan peneliti, temuan peneliti lain, dan teori yang ada dari pengkajian sampai dengan evaluasi.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Ansietas, Terapi Relaksasi Otot Progresif

RINGKASAN PENELITIAN

Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Diabetes Melitus
Dengan Ansietas di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat

Oleh : Gek Putu Fanny Wirayani (NIM. P07120121048)

Diabetes melitus, sebagai penyakit kronis, merupakan faktor stres jangka panjang yang sering kali dikaitkan dengan masalah psikologis. Gangguan psikologis yang parah dapat mengakibatkan penderitaan yang signifikan, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi manajemen diabetes sehari-hari, menyebabkan hasil kesehatan yang negatif dan biaya perawatan kesehatan yang lebih tinggi. Berdasarkan data *International Diabetes Federation* tahun 2019 Di dunia, terdapat 463 juta penderita diabetes melitus, dan angka tersebut meningkat menjadi 537 juta pada tahun 2021, dengan rentang usia 20 hingga 79 tahun. Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali kasus diabetes melitus mengalami peningkatan pada tahun 2021 sejumlah 53.726 jiwa. Pada tahun 2021 Denpasar menjadi kota dengan presentase penderita diabetes melitus tertinggi yaitu sebesar 148,4%. Pada tahun 2022 UPTD Puskesmas II Denpasar Barat menduduki peringkat tertinggi dalam khusus diabetes melitus yaitu sejumlah 2.177 orang. Diperkirakan sekitar 264 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan yaitu 3,6 % dari populasi di dunia. Penurunan kualitas hidup adalah efek lain dari kekhawatiran pada penderita diabetes mellitus, yang akan membuat perawatan kondisi mereka menjadi lebih sulit bagi mereka. Adapun sejumlah terapi non-farmakologis telah terbukti berhasil menurunkan kecemasan, seperti terapi relaksasi otot progresif, hipnosis lima jari, latihan pernapasan dalam, afirmasi positif, dan pengalihan perhatian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan terapi relaksasi otot progresif pada pasien diabetes melitus dengan ansietas. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan desain studi kasus mendalam dan menggunakan teknik pengumpulan data anamnesa dan observasi. Fokus studi kasus pada penelitian ini adalah implementasi terapi relaksasi otot progresif pada pasien diabetes melitus dengan ansietas. Jumlah subyek yang digunakan pada penelitian ini adalah 1 subyek penelitian.

Berdasarkan hasil pengkajian yang diperoleh dari subyek Tn.P diperoleh Data Subyektif : pada saat dilakukan pengkajian Tn.P mengatakan sering merasa pusing, merasa lemas, sulit tidur, sulit berkonsentrasi, dan sering merasa kesemutan pada tangan dan kaki setelah beraktivitas. Tn.P juga mengatakan khawatir jika penyakitnya bertambah parah, terjadi luka dan tidak dapat beraktivitas seperti biasanya. Sebelumnya pasien juga sempat datang untuk berobat ke Puskesmas II Denpasar Barat dikarenakan penyakit diabetes melitus yang dideritanya sejak 2010. Diagnosis keperawatan yang didapatkan yaitu Ansietas berhubungan dengan krisis situasional. Intervensi yang digunakan yaitu terapi relaksas dengan terapi relaksasi otot progresif. Implementasi dilakukan pada tanggal 1 April 2024 sampai 3 April 2024 dilakukan 3 kali pertemuan selama 40 menit. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa ansietas menurun.

Berdasarkan Hasil penelitian yang diuraikan dapat disimpulkan bahwa Berdasarkan hasil pengkajian pada Tn.P mengalami masalah keperawatan ansietas dengan diagnosa medis diabetes. Diagnosis keperawatan yang diangkat pada Tn.P adalah Ansietas Intervensi keperawatan dilakukan 3 kali pertemuan selama 40 menit yaitu terapi relaksasi dengan terapi relaksasi otot progresif. Implementasi dilakukan peneliti yaitu sesuai dengan intervensi yang telah direncanakan. Hasil evaluasi dari penerapan terapi relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif untuk mengatsi masalah ansietas yang terjadi pada Tn.P karena semua kriteria hasil yang diharapkan tercapai.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Diabetes Melitus dengan Ansietas Puskesmas II Denpasar Barat ” tepat pada waktunya.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Denpasar. Peneliti menyadari isi dari Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari adanya sentuhan tangan-tangan kreatif pembimbing dan teman-teman peneliti. Melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Sri Rahayu, SKp Ners, STr. Keb, M. Kes., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh program studi D-III Keperawatan.
2. I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M. Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar karena telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Dr. I Wayan Suardana,S.Kep.Ns.M.Kep., selaku Kaprodi D-III Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Dr. Lanawati, M.Kes selaku Kepala UPTD Puskesmas II Denpasar Barat yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian untuk menyusun karya tulis ilmiah ini.

5. I Wayan Candra, S.Pd.,S.Kep.Ns.,M.Si selaku pembimbing utama yang telah meluangkan banyak waktu untuk membimbing, membagi pengetahuan, dan memberikan masukan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ni Luh Gede Ari Kresna Dewi, S.Kep.Ners.,M.Kep selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. I Wayan Widiarsana dan Komang Sri Herawati serta seluruh keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Teman-teman Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang berkontribusi dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu kelancaran proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang objektif bersifat membangun untuk tercapainya kesempurnaan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Denpasar, Februari 2024

Peneliti,

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	8
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Studi Kasus	11
1. Tujuan Umum	11
2. Tujuan Khusus	11
D. Manfaat Studi Kasus	12
1. Manfaat Praktis	12
2. Manfaat Teoritis	12

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Asuhan Keperawatan Ansietas	14
1. Pengkajian Keperawatan.....	14
2. Diagnosis Keperawatan.....	18
3. Intervensi Keperawatan.....	19
4. Implementasi Keperawatan.....	19
5. Evaluasi Keperawatan.....	19
B. Terapi Relaksasi Otot Progresif	21
1. Definisi Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	21
2. Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif	22
3. Manfaat Terapi Relaksasi Otot Progresif	22
4. Indikasi dan Kontra Indikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif	23
C. Diabetes Melitus.....	23
1. Definisi Diabetes Melitus.....	23
2. Klasifikasi Diabetes Melitus	24
3. Faktor Risiko Diabetes Melitus.....	27
4. Tanda dan Gejala Diabetes Melitus.....	29
5. Komplikasi Diabetes Melitus.....	30
D. Ansietas	31
1. Definisi Ansietas	31
2. Etiologi Ansietas	32
3. Rentang Respon Ansietas	35
a. Tanda dan Gejala Ansietas	36
5. Klasifikasi Ansietas.....	37
6. Penatalaksanaan Ansietas.....	38

BAB III METODE STUDI KASUS

A. Jenis Studi kasus	41
B. Subyek Studi Kasus	41
C. Focus Studi.....	42
D. Definisi Operasional.....	42
E. Instrumen Studi Kasus	43
F. Metode Pengumpulan Data	43
G. Langkah-langkah Pelaksanaan Studi kasus.....	45
H. Lokasi dan Waktu Studi Kasus.....	47
I. Analisis Data dan Penyajian Data	47
J. Etika Studi Kasus	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Studi Kasus	51
B. Pembahasan Studi Kasus	62
C. Keterbatasan.....	70
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	71
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Gejala dan Tanda Mayor	36
Tabel 2 Gejala dan Tanda Minor	36
Tabel 3 Definisi Operasional.....	42
Table 4 Tabel Pengkajian Subyek Penelitian	51
Table 5 Implementasi Keperawatan Pada Pasien Ansietas	58
Table 6 Evaluasi Keperawatan Setelah diberikan	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Rentang Respon Ansietas	35
Gambar 2 Pohon Masalah Subyek Penelitian	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	76
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya.....	77
Lampiran 3 Surat Persetujuan Menjadi Subyek Penelitian.....	78
Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Subyek Penelitian	79
Lampiran 5 <i>Inform Consent</i>	80
Lampiran 6 Intervensi Asuhan Keperawatan	84
Lampiran 7 Standar Operasional Prosedur (SOP)	90
Lampiran 8 Lembar Observasi Pre-Implementasi	98
Lampiran 9 Lembar Observasi Post-Implementasi.....	99
Lampiran 10 Surat Izin Study Pendahuluan.....	100
Lampiran 11 Surat Balasan Pengambilan Data Study Pendahuluan.....	101
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian.....	102
Lampiran 13 Surat Balasan Izin Penelitian	104
Lampiran 14 Surat Persetujuan Etik	106
Lampiran 15 Lembar Validasi Bimbingan	107
Lampiran 16 Bukti Penyelesaian Administrasi	109
Lampiran 17 Hasil Turnitin.....	110
Lampiran 18 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository.....	114