

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DENGAN  
RISIKO KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH DI  
RSUD TABANAN**



Oleh :  
**NI MADE DWI LINA SETYAWATI**  
NIM. P07120121014

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

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DENGAN  
RISIKO KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH  
DI RSUD TABANAN**

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

Oleh :

**NI MADE DWI LINA SETYAWATI**  
**NIM. P07120121014**

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

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**KARYA TULIS ILMIAH**  
**IMPLEMENTASI LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF**  
**PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DENGAN**  
**KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH**  
**(HIPERGLIKEMIA) DI RSUD TABANAN**



**Diajukan Oleh :**

**NI MADE DWI LINA SETYAWATI**  
**NIM. P07120121014**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

**Pembimbing Utama :**

**Pembimbing Pendamping :**

**Ni Made Wedri, A.Per.Pen., S.Kep., Ns., M.Kes**  
**NIP. 196106241987032002**

**I Made Mertha, S.Kp.,M.Kep.**  
**NIP. 196910151993031015**

**MENGETAHUI :**

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN**



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

**LEMBAR PENGESAHAN**

**KARYA TULIS ILMIAH  
IMPLEMENTASI LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DENGAN  
RISIKO KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH DI  
RSUD TABANAN**



**Diajukan Oleh :**  
**NI MADE DWI LINA SETYAWATI**  
NIM. P07120121014

**TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI  
PADA HARI : SELASA  
TANGGAL : 21 MEI 2024**

**TIM PENGUJI :**

1. I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep. (Ketua Penguji) (.....)  
NIP.196812311992031020
2. Ns. I.G.A. Ari Rasdini, S.Kep.,M.Pd (Anggota Penguji I) (.....)  
NIP.195910251986032001
3. Ns. I Wayan Sukawana, S.Kep.,M.Pd (Anggota Penguji II) (.....)  
NIP.196709281990031001

**MENGETAHUI :**  
**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**

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

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Made Dwi Lina Setyawati  
NIM : P07120121014  
Program Studi : D-III  
Jurusan : Keperawatan  
Tahun Akademik : 2023/2024  
Alamat : Jalan Cokroaminoto Gang Sandat No.1 Denpasar, Bali

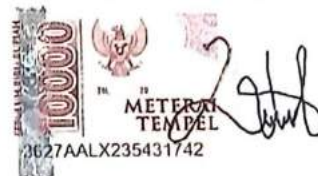
Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul Implementasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 dengan Risiko Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah di RSUD Tabanan adalah benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti 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, 15 Mei 2024

Yang membuat pernyataan



Ni Made Dwi Lina Setyawati

P07120121014

**IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION EXERCISES IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS WITH UNSTABLE BLOOD GLUCOSE LEVELS (HYPERGLYCEMIA) AT TABANAN HOSPITAL**

**ABSTRACT**

*Diabetes Mellitus is a disease that disrupts the body's metabolic system so that the body cannot optimally regulate the balance of blood glucose levels, which results in increased blood glucose levels (hyperglycemia). The aim of this study was to determine the implementation of progressive muscle relaxation exercises in type 2 diabetes mellitus patients with unstable blood glucose levels (hyperglycemia) at the Tabanan District Hospital. The type of research used in this research is descriptive research with a case study design and 1 research subject. The assessment carried out resulted in a nursing diagnosis of unstable blood glucose levels. The nursing plan is prepared based on the SLKI with the label of stability of blood glucose levels with the main intervention for hyperglycemia management, namely progressive muscle relaxation exercises. The results of this study showed that after implementing progressive muscle relaxation exercises, the instability of blood glucose levels was resolved, marked by the achievement of all the specified outcome criteria.*

*Keywords: Diabetes Mellitus Type 2, Instability of Blood Glucose Levels, Progressive Muscle Relaxation*

# **IMPLEMENTASI LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DENGAN RISIKO KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH DI RSUD TABANAN**

## **ABSTRAK**

Diabetes Melitus adalah penyakit yang mengganggu sistem metabolisme tubuh sehingga tubuh tidak dapat dengan maksimal mengatur keseimbangan kadar glukosa darah yang mengakibatkan meningkatnya jumlah kadar glukosa darah (hiperglikemia). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui implementasi latihan relaksasi otot progresif pada pasien diabetes melitus tipe 2 dengan risiko ketidakstabilan kadar glukosa darah di RSUD Tabanan. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif dengan desain studi kasus dan 1 subyek penelitian. Pengkajian yang dilakukan menghasilkan diagnosis keperawatan risiko ketidakstabilan kadar glukosa darah. Perencanaan keperawatan yang disusun berdasarkan SLKI dengan label kestabilan kadar glukosa darah dengan intervensi utama manajemen hiperglikemia yaitu berupa latihan relaksasi otot progresif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan implementasi latihan relaksasi otot progresif, ketidakstabilan kadar glukosa darah teratasi ditandai dengan tercapainya seluruh kriteria hasil yang ditetapkan.

**Kata Kunci:** Diabetes Mellitus Tipe 2, Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah, Relaksasi Otot Progresif

# **IMPLEMENTASI LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DENGAN RISIKO KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH DI RSUD TABANAN**

## **RINGKASAN PENELITIAN**

Diabetes melitus tipe 2 merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia, terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau dua-duanya. Diagnosis keperawatan yang sering muncul pada penyakit ini adalah risiko ketidakstabilan kadar glukosa darah. Hiperglikemia merupakan keadaan kadar glukosa darah naik dari rentang normal. Pada diagnosis keperawatan ini, intervensi yang dapat dilakukan adalah manajemen hiperglikemia. Salah satu implementasi yang merupakan bagian dari manajemen hiperglikemia adalah latihan relaksasi otot progresif. Latihan relaksasi otot progresif adalah jenis latihan fisik yang fokus pada pengencangan dan relaksasi kelompok otot secara berurutan. Tujuan dari pemberian latihan ini yaitu untuk menurunkan kadar gula darah. Pada studi kasus ini, metode pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi, menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus dan bersifat deskriptif. Setelah dilakukan implementasi selama 2 x 24 jam kepada subyek, didapatkan hasil evaluasi berupa masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah teratasi dibuktikan dengan turunnya kadar glukosa pada darah pasien dan pasien merasa lebih bugar.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penyusun panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat-Nyalah penulis dapat menyusun karya tulis ilmiah dengan judul **“Implementasi Latihan Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 dengan risiko ketidakstabilan kadar glukosa darah di RSUD Tabanan”** tepat pada waktunya. Karya tulis ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha penulis sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Tr, Keb, S.Kep, Ners, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh program pendidikan D-III Keperawatan di Poltekkes Denpasar.
2. Bapak I Made Sukarja. S.Kep.,Ners.,M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan penelitian ini.
3. Bapak I Nengah Sumirta, SST., S.Kep., Ns., M.Kes. selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Ibu Ni Made Wedri, A.Per.Pen., S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

5. Bapak I Made Mertha, S.Kp.,M.Kep. selaku pembimbing pendamping yang juga telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
6. Seluruh dosen yang telah terlibat dalam pengajaran pengantar riset keperawatan yang telah memberikan ilmunya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyusun penelitian ini dengan baik.
7. Kedua orang tua penulis, Ayahanda I Wayan Budayasa dan Ibunda Ni Ketut Rasmini atas segala doa dan pengorbanan yang tulus serta semua dukungan moral dan material dalam menyusun penelitian ini yang tentunya tidak bisa digantikan dengan apapun.
8. Tuan Bayu Perdana yang telah menemani penulis dan telah memberikan semangat, dukungan dan motivasi yang telah mampu mendorong penulis untuk dapat menyelesaikan penelitian ini.
9. Teman – teman seperjuangan yang sudah memberikan doa, dukungan dalam pembuatan penelitian ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan usulan penelitian ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan penelitian ini. Akhir kata, semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Denpasar, 6 Februari 2024

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN DEPAN .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT .....	v
ABSTRACT .....	vi
ABSTRAK .....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan .....	6
D. Manfaat .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Konsep Dasar Diabetes Mellitus Tipe 2.....	9
B. Konsep Dasar Risiko Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah.....	15

C.	Latihan Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 dengan Risiko Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah .....	17
D.	Konsep Asuhan Keperawatan pada Pasien Diabetes Melitus dengan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah (Hiperglikemia).....	22
BAB III METODA STUDI KASUS .....		31
A.	Jenis Studi Kasus .....	31
B.	Subyek Studi Kasus.....	31
C.	Fokus Studi Kasus.....	32
D.	Definisi Operasional.....	33
E.	Instrumen Studi Kasus.....	34
F.	Metode Pengumpulan Data.....	34
G.	Langkah-Langkah Pelaksanaan Studi Kasus.....	35
H.	Lokasi dan Waktu Studi Kasus.....	36
I.	Analisis Data dan Penyajian Data .....	36
J.	Etika Studi Kasus .....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....		39
A.	Hasil Studi Kasus.....	39
B.	Pembahasan Studi Kasus .....	46
C.	Keterbatasan .....	50
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		51
A.	Simpulan .....	51
B.	Saran .....	51
DAFTAR PUSTAKA.....		53

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional pada Penelitian Implementasi Latihan Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 dengan Risiko Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah.....	33
---	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian .....	55
Lampiran 2 Anggaran Biaya Penelitian .....	56
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	57
Lampiran 4 Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent) Sebagai Peserta Penelitian.....	58
Lampiran 5 Standar Prosedur Operasional (SOP) .....	60
Lampiran 6 Asuhan Keperawatan Tn.A dengan Diabetes Melitus Tipe 2 .....	64
Lampiran 7 Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan .....	74
Lampiran 8 Surat Ijin Melakukan Studi Pendahuluan di RSUD Tabanan.....	75
Lampiran 9 Surat Keterangan Penelitian Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Tabanan .....	76
Lampiran 10 Surat Ijin Penelitian .....	77
Lampiran 11 Surat Keterangan Kelaikan Etik (Ethical Clearance).....	78
Lampiran 12 Bukti Validasi Bimbingan Karya Tulis Ilmiah dengan Dosen.....	79
Lampiran 13 Bukti Penyelesaian Administrasi .....	80
Lampiran 14 Lembar Uji Turnitin .....	81
Lampiran 15 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository .....	82