

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS PADA
KLIEN DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS UMBAN SARI**

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS



**VASYA ADINDA PUSPARANI ERILDA
NIM. P032214401039**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2025**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS PADA
KLIEN DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS UMBAN SARI**

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus Ini Disusun Sebagai Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan

**VASYA ADINDA PUSPARANI ERILDA
NIM. P032214401039**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PRODI D III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2025**

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Vasya Adinda Pusparani Erilda
NIM : P032214401039
Tempat/Tanggal Lahir : Pekanbaru, 06 Juli 2004
Alamat : Jl. Bukit Sari 1 No. 3, Kel. Umban Sari, Kec. Rumbai, Kota Pekanbaru, Riau
Nama Orang Tua
Ayah : Edison Erwin
Ibu : Aprilda Yanthi Ramadhan

Riwayat Pendidikan

No	Jenis Pendidikan	Tempat Pendidikan	Tahun
1	TK An-Namiroh 8	Jl. Umban Sari	2009-2010
2	SDN 32 Pekanbaru	Jl. Type VI KM. 2,5	2010-2016
3	SMPN 6 Pekanbaru	Jl. Camp Rumbai	2016-2019
4	SMAN 3 Pekanbaru	Jl. Yos Sudarso No. 100A	2019-2022
5	Poltekkes Kemenkes Riau	Jl. Melur No. 103	2022-2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Vasya Adinda Pusparani Erilda

NIM : P032214401039

Program Studi : DIII Keperawatan

Institusi : Kemenkes Poltekkes Riau

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pekanbaru, 03 Juni 2025

Pembuat Pernyataan



Vasya Adinda Pusparani Erilda

Mengetahui:

Pembimbing Utama

Dr. Ns. Dewi Sartika, M.Kep.

NIP. 198410272015032002

Pembimbing Pendamping

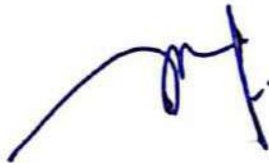
Husnan, S.Kp., MKM.

NIP. 196505101985031008

HALAMAN PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH INI TELAH
DISETUJUI UNTUK DIUJIKAN
TANGGAL 04 Juni 2025

Oleh

Pembimbing Utama



Dr. Ns. Dewi Sartika, M.Kep
NIP. 198410272015032002

Pembimbing Pendamping



Husnan, S.Kp., MKM
NIP. 196505101985031008

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS PADA KLIEN DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UMBAN SARI

Telah Diuji

Pada Tanggal 04 Juni 2025

Tim Penguji

Ketua Penguji

Dr. Ns. Dewi Sartika, M.Kep
NIDN. 1027108402


(.....)

Anggota Penguji

Penguji Anggota I

Dr. Ibnu Rusdi, S.Kp., M.Kes
NIDN. 4023117001


(.....)

Penguji Anggota II

Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH
NIDN. 3414077201


(.....)

Mengetahui,

Ketua
Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau

Ketua
Prodi DIII Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau


Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH
NIP. 197207141992031003
Ns. Syafrisar Meri Agrotubella, M.Kep
NIP. 198702192018012001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memnuhi Tugas Akhir dan sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan di Program Studi Diploma III Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.

Atas terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Rully Hevrialni, SST., M.Keb., M.H.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Riau yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Kampus Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
2. Bapak Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau.
3. Ibu Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau.
4. Ibu Dr. Ns. Dewi Sartika, M.Kep selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya dengan penuh kesabaran dan tanggung jawab guna memberikan bimbingan serta petunjuk kepada penulis dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah hingga dapat menyelesaikan dengan baik.
5. Bapak Husnan, S.Kp., MKM selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya dengan penuh kesabaran dan

tanggung jawab guna memberikan bimbingan serta petunjuk kepada penulis dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah hingga dapat menyelesaikan dengan baik.

6. Bapak Dr. Ibnu Rusdi, S.Kp., M.Kes selaku Penguji I yang telah memberikan masukan dan saran kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Bapak Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH selaku Penguji II yang telah memberikan masukan dan saran kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Seluruh dosen Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Riau yang telah mendidik dan memberikan ilmunya selama perkuliahan dan seluruh staff yang telah membantu saya dalam pelayanan dan administrasi sampai akhir proses pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Semua pihak yang telah memberikan dorongan dan bantuannya selama penelitian dan penyelesaian laporan ini.

Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Pekanbaru, 23 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Studi Kasus	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Studi Kasus	5
1.4.1 Masyarakat.....	5
1.4.2 Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan	5
1.4.3 Penulis.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Diabetes Melitus	7
2.1.1 Definisi	7
2.1.2 Klasifikasi.....	7
2.1.3 Etiologi	9
2.1.4 Manifestasi Klinis.....	11
2.1.5 Patofisiologi.....	12
2.1.6 Penatalaksanaan	13
2.1.7 Komplikasi.....	14

2.2 Konsep Ansietas	15
2.2.1 Definisi	15
2.2.2 Etiologi	15
2.2.3 Tanda dan Gejala	17
2.2.4 Tingkat Skala Ansietas	18
2.2.5 Alat Ukur Tingkat Ansietas	20
2.3 Konsep Relaksasi Otot Progresif.....	21
2.3.1 Definisi	21
2.3.2 Tujuan	22
2.3.3 Indikasi	22
2.3.4 Standar Prosedur Operasional (SPO).....	23
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	33
3.1 Jenis dan Desain Studi Kasus.....	33
3.2 Subjek Penelitian.....	33
3.3 Fokus Studi.....	34
3.4 Definisi Operasional.....	34
3.5 Instrumen Studi Kasus	35
3.6 Metode Pengumpulan Data	35
3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	37
3.8 Analisis Data dan Penyajian Data	37
3.9 Etika Penelitian	37
BAB 4 HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Hasil Studi Kasus	39
4.2 Pembahasan	42
4.3 Keterbatasan Studi Kasus.....	45
BAB 5 PENUTUP.....	46
5.1 Kesimpulan.....	46
5.2 Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Tingkat Ansietas Subjek 1 dan Subjek 2 Sebelum (Pre) dan Sesudah (Post) Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif Selama 5 Hari.... 41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Gerakan Melatih Otot Tangan.....	24
Gambar 2 Gerakan Melatih Otot Tangan Bagian Belakang	25
Gambar 3 Gerakan Melatih Otot Biseps dan Triseps.....	25
Gambar 4 Gerakan Melatih Otot Bahu	26
Gambar 5 Gerakan Melatih Otot Dahi dan Mata	27
Gambar 6 Gerakan Melatih Otot Rahang.....	27
Gambar 7 Gerakan Melatih Otot Mulut	28
Gambar 8 Gerakan Melatih Otot Leher Bagian Belakang	29
Gambar 9 Gerakan Melatih Otot Leher Bagian Depan.....	29
Gambar 10 Gerakan Melatih Otot Punggung.....	30
Gambar 11 Gerakan Melatih Otot Dada	31
Gambar 12 Gerakan Melatih Otot Perut	31
Gambar 13 Gerakan Melatih Otot Kaki	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	50
Lampiran 2 Formulir Penentuan Judul KTI.....	51
Lampiran 3 Formulir Kesiadaan Pembimbing I.....	52
Lampiran 4 Formulir Kesiadaan Pembimbing II.....	53
Lampiran 5 Lembar Konsultasi Pembimbing I.....	54
Lampiran 6 Lembar Konsultasi Pembimbing II.....	55
Lampiran 7 Lembar Revisi Penguji I.....	56
Lampiran 8 Lembar Revisi Penguji II.....	57
Lampiran 9 Surat Keterangan Suvey Data Diabetes Melitus (Kesbangpol).....	58
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan.....	59
Lampiran 11 Surat Persetujuan Kaji Etik.....	60
Lampiran 12 Informed Consent Subjek 1.....	61
Lampiran 13 Informed Consent Subjek 2.....	62
Lampiran 14 Instrumen Pengukuran Tingkat Ansietas ZSAS.....	63
Lampiran 15 SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	64
Lampiran 16 Lembar Pre Test Tingkat Ansietas Subjek 1.....	71
Lampiran 17 Lembar Pre Test Tingkat Ansietas Subjek 2.....	72
Lampiran 18 Lembar Post Test Tingkat Ansietas Subjek 1.....	73
Lampiran 19 Lembar Post Test Tingkat Ansietas Subjek 2.....	74
Lampiran 20 Leaflet Diabetes Melitus.....	75
Lampiran 21 Dokumentasi Kegiatan.....	76

DAFTAR SINGKATAN

DM	: Diabetes Melitus
ICA	: <i>Islet Cell Antibody</i>
IDF	: International Diabetes Federation
NIDDM	: <i>Non Insulin Dependent Diabetes</i>
PPNI	: Persatuan Perawat Nasional Indonesia
PTM	: Penyakit Tidak Menular
SOP	: Standar Operasional Prosedur
WHO	: World Health Organization
ZSAS	: <i>Zung-Self Rating Anxiety</i>