

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH
PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II
DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS
PANGKALAN KASAI**

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS

**AINAL MARDIYANTI
NIM. P032214472033**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
DILUAR KAMPUS UTAMA
2025**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH
PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II
DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS
PANGKALAN KASAI**

Karya Tulis Ilmiah ini disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan
Program Pendidikan Diploma III Keperawatan

**AINAL MARDIYANTI
NIM. P032114472033**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
DILUAR KAMPUS UTAMA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ainal Mardiyanti
NIM : P032114472033
Program Studi : D-III Keperawatan
Institusi : Poltekkes Kemenkes Riau

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

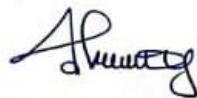
Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pematang Reba, 22 Mei 2025
yang membuat pernyataan


METERAI
TEMPEL
000AMX281839029
Ainal Mardiyanti

NIM: P032214472033

Mengetahui Pembimbing I



Ns. Alice Rosy, M.Kep
NIP.197802042006042010

Mengetahui Pembimbing II



Ns. Sri Noviyta Yuliet, M. Kep., Sp Kep.K
NIP.198607122008122002

LEMBAR PERSETUJUAN

**Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Disetujui
Untuk Diujikan
Tanggal 22 Mei 2025**

Oleh

Pembimbing Utama



Ns. Alice Rosy, M. Kep
NIP.197802042006042010

Pembimbing Pendamping



Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep.,Sp.Kep.K
NIP.198607122008122002

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH
PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI WILAYAH
KERJA UPTD PUSKESMAS PANGKAKLAN KASAI

Telah Diuji

Pada Tanggal 22 Mei 2025

Tim Penguji

Ketua Penguji

Ns. Alice Rosy, M. Kep

NIDN.3404027801

()

Anggota Penguji

Penguji Anggota I

Ns. Sety Julita, M. Kep

NIDN.3403078001

()

Penguji Anggota II

Ns. Elmukhsinur, S. Kep, M. Biomed

NIDN.3407107302

()

Mengetahui,

Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau

()
Ns. Yulianto, S. Kep., M. Pd., MPH
NIP.197207141992031003

Ketua
Prodi DIII Keperawatan
Diluar Kampus Utama

()
Ns. Deswita, M. Kep
NIP.197412282005012004

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai”.

Karya Tulis Ilmiah ini dijadikan sebagai salah satu syarat untuk memenuhi tugas akhir untuk menyelesaikan Pendidikan di Kemenkes Poltekkes Riau Program Studi DIII Keperawatan Diluar Kampus Utama. Dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dari awal sampai akhir tidak terlepas dari peran dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Ibu Rully Hevrialni, SST, Bdn, M. Keb, MH.
2. Kepala UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai Bapak H. Asiswandi, SKM
3. Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Bapak Ns. Yulianto, S. Kep., M. Pd., MPH.
4. Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Riau Di Luar Kampus Utama Ibu Ns. Deswita, M. Kep.
5. Dosen Pembimbing I Ibu Ns. Alice Rosy, M. Kep. yang telah memberikan waktu dan bimbingan dalam menyelesaikan proposal karya tulis ilmiah.
6. Dosen Pembimbing II Ibu Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep., Sp.Kep,K

7. Bapak/ibu dosen dan seluruh Staf Poltekkes Kemenkes Riau Program Studi Diploma III Keperawatan PSDKU.
 8. Teruntuk kedua orang tua tersayang yang telah memberikan dukungan dan semangat selama peneliti menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah, Dan terkhusus pemilik Nim P032214472033 yaitu saya sendiri ucapkan beribu kasih atas segala perjuangan dan doa yang dipanjatkan selama ini untuk menyelesaikan Pendidikan.
 9. Kepada kedua subjek saya Ny.S dan Ny.D yang telah setuju untuk saya teliti dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
- Peneliti berharap semoga Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Pematang Reba, 20 Mei 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN 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 SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Studi Kasus	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Studi	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktisi	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Diabetes Militus Tipe II.....	6
2.1.1 Pengertian Diabetes Militus Tipe II	6
2.1.2 Penyebab Diabetes Militus Tipe II.....	7
2.1.3 Patofisiologi Diabetes Militus Tipe II.....	7
2.1.4 Manifestasi Klinik Diabetes Militus Tipe II	8
2.1.5 Klasifikasi Diabetes Militus	9
2.1.6 Penatalaksanaan Diabetes Militus Tipe II.....	9
2.1.7 Pemeriksaan Penunjang Diabetes Militus Tipe II	11
2.2 Konsep Dasar Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	12
2.2.1 Definisi	12
2.2.2 Manfaat Terapi Relaksasi Otot Progresif	12
2.2.3 Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif	13
2.2.4 Langkah – Langkah Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	14

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian.....	19
3.2 Subjek Penelitian.....	19
3.3 Fokus Studi.....	20
3.4 Definisi Operasional.....	20
3.5 Instrumen Penelitian.....	20
3.6 Metode Pengumpulan Data	21

3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	21
3.8 Analisa Data dan Penyajian Data	21
3.9 Etika Penelitian	22

BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Studi Kasus.....	24
4.1.1 Gambaran Lokasi	24
4.1.2 Interpretasi Hasil	25
4.1.3 Gambaran Umum Subjek	25
4.1.4 Pemaparan Studi kasus	27
4.2 Pembahasan	32
4.3 Keterbatasan Studi Kasus	35

BAB V HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN

5.1 Kesimpulan	37
5.2 Saran	37
5.2.1 Bagi Puskesmas	37
5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan.....	38
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	38
5.2.4 Bagi Subjek dan Keluarga	38

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	20
Tabel 4.1 Data Umum dan Hasil Pemeriksaan Kadar Gula Darah Sebelum Terapi	27
Tabel 4.2 Hasil Pemeriksaan Kadar Gula Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Pada Subjek 1.....	29
Tabel 4.3 Hasil Pemeriksaan Kadar Gula Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Pada Subjek 2.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan Melatih Otot Tangan	15
Gambar 2. 2 Gerakan Melatih Otot Biceps	15
Gambar 2. 3 Gerakan Melatih Otot Bahu	16
Gambar 2. 4 Gerakan Melatih Otot wajah	16
Gambar 2. 5 Gerakan leher, Punggung, Dada.....	17
Gambar 2. 6 Gerakan Otot Depan Tubuh	18

DAFTAR SINGKATAN

ADA	: American Diabetes Association
DM	: Diabetes Mellitus
GDS	: Gula Darah Sewaktu
IDF	: Federasi Diabetes Internasional
IPPA	: Inspeksi, Palpasi, Perkusi, Auskultasi
NGSP	: National Glycohemoglobin Standardization Program
NIDDM	: Non Insulin Dependent Diabetes Melitus
OGTT	: Oral Glucose Tolerance Test
PMR	: Progressive Muscle Relaxation
PTM	: Penyakit Tidak Menular
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
SD	: Standar Deviasi
SE	: Standar Error
SOP	: Standar Operasional Prosedur

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1:	Biodata Peneliti
Lampiran 2:	Jadwal Kegiatan
Lampiran 3:	Formulir Penentuan Judul Karya Tulis Ilmiah
Lampiran 4:	Surat Izin Pra Penelitian
Lampiran 5:	Surat Balasan Izin Pra Penelitian
Lampiran 6:	Surat Izin Penelitian
Lampiran 7:	Surat Keterangan Izin Penelitian DPMPTSP
Lampiran 8:	Surat Balasan Izin Penelitian
Lampiran 9:	Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
Lampiran 10:	Lembar Bimbingan Proposal
Lampiran 11:	Lembar Revisi Ujian Proposal
Lampiran 12:	Lembar Bimbingan Karya Tulis Ilmiah
Lampiran 13:	Lembar Revisi Ujian Karya Tulis Ilmiah
Lampiran 14:	Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>)
Lampiran 15:	Lembar SPO Terapi Relaksasi Otot Progresif
Lampiran 16:	Lembar Media Leaflet Edukasi Kesehatan
Lampiran 17:	Lembar Observasi dan Dokumentasi