



**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
PADA TN. P DENGAN MASALAH KETIDAKSTABILAN  
KADAR GLUKOSA DARAH PADA CAUSA DIABETES  
MELITUS DI RUANG ARAFAH 2  
RSI FATIMAH CILACAP**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Oleh  
ALIFIA MEISYA RAHMA WATI  
NIM.106121049

**PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP  
2024**



**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
PADA TN. P DENGAN MASALAH KETIDAKSTABILAN  
KADAR GLUKOSA DARAH PADA CAUSA DIABETES  
MELITUS DI RUANG ARAFAH 2  
RSI FATIMAH CILACAP**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan dalam rangka penyelesaian Pendidikan  
D 3 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap  
Tahun Akademik 2023/2024

Oleh  
ALIFIA MEISYA RAHMA WATI  
NIM. 106121049

**PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP  
2024**

## HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tuis Ilmiah ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji  
Ujian Karya Tulis Ilmiah Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Ilmu  
Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap (UNAIC)

Pada hari : Rabu  
Tanggal : 03 Juli 2024

**Dewan Penguji**  
**Ketua Penguji**



Kasron, M.Kep., Ns  
NIDN: 0606048601

**Anggota Penguji I**



Sodikin, M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB  
NIDN: 0616067504

**Anggota Penguji II**



Bejo Danang S, M.Kep., Ns  
NIDN: 0616067504

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Al-Irsyad Cilacap



Sohimah, M.Keb  
NIDN: 0610117701

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Proposal KTI : IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF PADA TN.P DENGAN MASALAH  
KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH  
PADA CAUSA DIABETES MELITUS DI RUANG  
ARAFAH 2 RSI FATIMAH CILACAP  
Nama Mahasiswa : ALIFIA MEISYA RAHMA WATI  
NIM : 106121049

Cilacap, 1 Juli 2024

Menyetujui

Pembimbing utama



Sodikin, M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB  
NIDN: 0616067504

Pembimbing Pendamping



Bejo Danang S, M.Kep., Ns  
NIDN: 0605078403

## **SURAT PERNYATAAN LAYAK UJI KTI**

Berdasarkan hasil evaluasi proses bimbingan serta kelengkapan sebagai Karya Tulis Ilmiah (KTI), maka dengan ini pembimbing memberikan pertimbangan bahwa :

Nama Mahasiswa : ALIFIA MEISYA RAHMA WATI  
NIM : 106121049  
Judul KTI : IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI  
OTOT PROGRESIF PADA TN.PDENGAN  
MASALAH KETIDAKSTABILAN KADAR  
GLUKOSA DARAH PADA CAUSA  
DIABETES MELITUS DI RUANG ARAFAH  
2 RSI FATIMAH CILACAP

Dinyatakan layak untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Ujian proposal / hasil KTI Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap, Tahun Akademik 2023/2024.

Cilacap, 1 Juli 2024

Pembimbing Utama



Sodikin, M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB

NIDN: 0616067504

Pembimbing Pendamping



Bejo Danang S, M.Kep., Ns

NIDN: 0605078403

## HALAMAN BEBAS PLAGIARISME

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya tulis ilmiah (KTI) yang saya susun sebagai syarat untuk menyelesaikan program studi D3 Keperawatan di Universitas Al-Irsyad Cilacap seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan laporan KTI yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan dalam sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan karya ilmiah. Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian laporan KTI ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiasi dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi, sesuai dengan perundang-undangan yang berlaku

Cilacap, 08 Juli 2024



Alifia Meisya Rahma Wati

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

### LEMBAR KEASLIAN PENELITIAN

Yang memberi pernyataan di bawah ini :

Nama : Alifia Meisya Rahma Wati

NIM : 106121049

Tanggal : 08 Juli 2024

Dengan ini saya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini adalah karya saya sendiri dan bukan merupakan karya orang lain, baik Sebagian atau seluruhnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim pihak lain terhadap keaslian karya saya ini maka saya siap menanggung segala resiko/ sanksi yang berlaku.

## **KATA PENGANTAR**

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,*

Segala Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, beserta nikmat yang tidak ada hentinya kepada manusia. Terutama nikmat akal yang menjadikan manusia sebagai makhluk yang paling sempurna diantara semua ciptaan-Nya yang berada di dunia ini. Dengan nikmat akal tersebut kita dituntut untuk dapat memanfaatkannya dengan sebaik-baiknya tanpa menyimpang dari perintah-Nya.

Sholawat serta salam penulis sanjungkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari zaman kebodohan menuju zaman yang seperti sekarang ini, zaman yang penuh dengan teknologi canggih. Serta keluarga dan sahabatnya. Alhamdulillah, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul “IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA TN. P DENGAN MASALAH KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA CAUSA DIABETES MELITUS DI RUANGA ARAFAH 2 RSI FATIMAH CILACAP”.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini terdapat banyak hambatan yang penulis hadapi, namun berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak akhirnya, penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :



1. Bapak Sarwa, AMK.,S.Pd.,M.Kes Selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Al-Irsyad Cilacap
2. Bapak Sodikin, M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB Selaku Ketua Program Studi D3 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap dan pembimbing I yang telah memberikan perhatian, membimbing, dan mengarahkan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Bapak Bejo Danang Saputra, M.Kep., Ns Selaku pembimbing akademik, dan pembimbing II yang telah memberikan perhatian, membimbing, dan mengarahkan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Orang tua tercinta Bapak Raswanto Ikhsan Sabani dan Ibu Sartiyah yang senantiasa memberikan dukungan secara moral dan materil, mendoakan penulis setiap waktu, memberi semangat kuliah, serta mendukung semua kegiatan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Sabahat penulis, Tiara Fitrianingtyas yang telah banyak membantu, memberi dukungan kepada penulis dari awal perkuliahan sampai menyusun tugas akhir Karya Tuls Ilmiah ini.
6. Teman-teman semua yang senantiasa memberi semangat satu sama lain dalam melewati suka duka kehidupan yang sedang kita jalani saat ini dan yang akan datang

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Maka dari itu, penulis mengharapkan kritik dan saran membangun dalam upaya perbaikan penulis di masa mendatang.

Demikian Karya Tulis ini dibuat semoga dapat bermanfaat bagi penulis  
khususnya dan pembaca pada umumnya

*Wassalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh*

Cilacap, 01 Juli 2024

Alifia Meisya Rahma Wati

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN LAYAK UJI KTI.....	iv
HALAMAN BEBAS PLAGIARISME.....	v
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GRAFIK .....	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penulisan.....	7
D. Manfaat Penulisan.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....	9
A. Konsep Penyakit Diabetes Melitus .....	9
1. Definisi Penyakit Diabetes Melitus .....	9
2. Etiologi Penyakit Diabetes Melitus .....	10
3. Manifestasi Klinis Penyakit Diabetes Melitus .....	10
4. Patofisiologi Penyakit Diabetes Melitus .....	13

5.	Penatalaksanaan Penyakit Diabetes Melitus .....	13
B.	Konsep Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah.....	20
1.	Definisi Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah .....	20
2.	Etiologi Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah .....	20
3.	Manifestasi Klinis Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah.....	21
4.	Patofisiologi Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah.....	21
5.	Penatalaksanaan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah.....	23
6.	Dampak Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah.....	25
C.	Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	25
1.	Pengertian Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	25
2.	Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	26
3.	Manfaat terapi Relaksasi Otot Progresif.....	26
4.	Prinsip Kerja Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	27
5.	Prosedur Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	28
6.	Potensi Kasus Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah.....	31
7.	Kerangka Teori/Pathways .....	33
BAB III METODE STUDI KASUS .....		34
A.	Desain Studi Kasus .....	34
B.	Subjek Studi Kasus .....	34
C.	Fokus Studi.....	35
D.	Definisi Operasional.....	35
E.	Instrument Studi Kasus .....	35
F.	Metode Pengumpulan Data .....	36
G.	Langkah-Langkah Pelaksanaan Studi Kasus.....	37
H.	Lokasi dan Waktu Studi Kasus .....	37

I. Analisis Data dan Penyajian Data .....	37
J. Etika Studi Kasus .....	38
BAB IV HASIL STUDI KASUS .....	40
1. Laporan Pelaksanaan Studi Kasus .....	40
2. Pembahasan.....	68
3. Keterbatasan Studi Kasus.....	81
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	82
A. Kesimpulan .....	82
B. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA .....	85
LAMPIRAN .....	89

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	35
Tabel 4. 1 Penilaian Kadar Glukosa Darah Sebelum Dan Setelah Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	63

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Time Series Hasil Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah Selama Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	64
---	----

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Pathways ketidakstabilan glukosa darah.....	33
--	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Persetujuan Pasien ( <i>informed consent</i> ).....	90
Lampiran 2 SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	91
Lampiran 3 Format Asuhan Keperawatan.....	99
Lampiran 4 Lembar Konsultasi KTI atau Log Book .....	112
Lampiran 5 Asuhan Keperawatan .....	117