



**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN Tn. I DENGAN
KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH *CAUSA* PENYAKIT
DM TIPE 2 DI RSI FATIMAH CILACAP**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan dalam rangka penyelesaian Pendidikan
D3 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
2025

Oleh :

ANNISA NURUL FAUZIAH

NIM. 106122008

**PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

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

Pada hari : Selasa
Tanggal : 02 Juli 2025

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


Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes
NIDN: 0607067501

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Al-Irsyad Cilacap


Sohimah, S.ST., Bdn. M.Keb
NIDN: 06101177

HALAMAN PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN Tn. I DENGAN
KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH *CAUSA* PENYAKIT DM
TIPE 2 DI RSI FATIMAH CILACAP

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Oleh
ANNISA NURUL FAUZIAH
NIM. 106 122 008

Proposal KTI telah disetujui
Tanggal 02 Juli, 2025

Pembimbing Utama



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

NIDN: 0616067504

Pembimbing Pendamping



Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes

NIDN: 0607067501

Mengetahui,

Ketua Program Studi D3 Keperawatan



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

NIDN. 0616067504

PRODI D3 KEPERAWATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

LEMBAR KEASLIAN KTI STUDI KASUS

Yang memberi pernyataan di bawah ini:

Nama : Annisa Nurul Fauziah

NIM : 106122008

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 saya dapatkan dari sumbernya. Apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim pihak lain terhadap keaslian karya saya ini maka saya siap menanggung segala resiko/ sanksi yang berlaku.

Cilacap, 05 Juli 2025

Penulis

PRODI D3 KEPERAWATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

LEMBAR 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, 05 Juli, 2025

(Annisa Nurul Fauziah)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah Subhanallahu wa Ta'ala, yang telah melimpahkan Rahmat-Nya sehingga penyusun tugas akhir ini dengan judul "Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Dm Tipe 2 Dengan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Di Rsi Fatimah Cilacap”.

Karya Tulis Ilmiah ini sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan D3 Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap, Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari dorongan dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penyusun menyampaikan terima kasih kepada:

1. Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah memberikan segala curahan kenikmatan dan hidayah tak terningga, Penyusun Karya Tulis Ilmiah ini dapat tersusun dengan baik.
2. Rosululloh Shallallahu 'alaihi wasalam yang telah menjadi tauladan yang baik dan penuntun hidup.
3. Bapak Sarwa, AMK, S.Pd., M.Kes. selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu dan memberikan bimbingan dan arahan selama di Universitas Al-Irsyad Cilacap.

4. Bapak Sodikin, M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB. selaku ketua Program Studi D3 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap yang telah memberi bimbingan dan arahan.
5. Teruntuk kedua orangtua tersayang dan support system terbaik yaitu ayahanda Rasiman Sutawireja dan bidadari surgaku Bunda Lina Herlina , bunda yang hebat luar biasa yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat menghadapi kerasnya dunia ini. Karya tulis ini penulis persembahkan untuk beliau. Tolong hidup lebih lama didunia ini dan pergi umroh bersama sama, izinkan saya mengabdikan dan membalas segala pengorbanan yang bunda lakukan selama ini.
6. Kakakku tercinta Reza Eka Fauzi, terimakasih atas doa dan dukungannya, yang telah berhasil membayarkan penulis sampai sejauh ini.
7. Terimakasih kepada keluarga besar Al-Muniri Soeta terutama Mba Yuli, Naya, Gugun, Hanif, Tante Dawi, Om Jim, Bude, Pakde, Wawa yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan arahan kepada penulis sehingga membuat penulis merasa nyaman selama 3 tahun tinggal di Kota Cilacap ini
8. Terima kasih kepada sahabat penulis yang berada jauh disana yaitu Reza Windani, Cindy, Syifa, Nabila, Difa, Tiffani, Oca, Yaya, Sani, Ghina, Dilla, dan Ara yang selalu ada menjadi pendengar yang baik dikala penulis merasa tertekan dan sedih.
9. Teruntuk Mia terimakasih banyak atas doa dan semua kebaikanmu yang telah membuat penulis banyak belajar tentang makna kehidupan, penulis sangat

beruntung memiliki teman sepertimu yang selalu mengajak ke hal-hal yang lebih bermanfaat dan positif. *Let's grow up together mia!*.

10. Teruntuk teman asrama penulis yaitu Amel terimakasih atas suka dan duka yang kita bagi bersama selama di asrama dan teman les penulis yaitu Nazwa dan Dilla terimakasih atas kebersamaan dan canda gurau yang kita bagi selama les. *See you on top, guys!*.

11. Terima kasih kepada teman seperjuangan D3 Keperawatan terutama Indri, Tasya, April, Bila, Vinda, Nanda, Fani, Nadia, Zahroh, Bella, Lois, Bitu atas segala pengalaman yang sangat berkesan sampai terselesaikan perkuliahan ini.

12. Terakhir terimakasih kepada Annisa Nurul Fanziah, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena sudah menurunkan ego dan telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa bertahan sampai dititik ini, terimakasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang diusahakan. Tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba. *God thank you for being me as strong women, i know there're more great ones but i'm proud of this achievement!*

Penulis menyadari banyak kekurangan dalam Karya Tulis Ilmiah ini dan mengharapkan kritik serta saran dari pembaca untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga karya ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca dalam menambah pengetahuan di bidang kesehatan dan keperawatan. Demikian atas perhatian dan apresiasinya, penulis mengucapkan sekian dan terima kasih banyak yang sebesar-besarnya.

Cilacap, 05 Juli 2025

(Annisa Nurul Fauziah)

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
PRODI D3 KEPERAWATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
LEMBAR KEASLIAN KTI STUDI KASUS.....	iv
PRODI D3 KEPERAWATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP.....	v
LEMBAR BEBAS PLAGIARISME.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAHAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penulisan.....	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penulisan.....	7
1. Bagi Penulis.....	7
2. Bagi Pembaca.....	7
3. Bagi Institusi Pendidikan.....	7

BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Penyakit Diabetes Melitus.....	8
1. Definisi Penyakit Diabetes Melitus.....	8
2. Etiologi Penyakit Diabetes Melitus.....	9
3. Manifestasi Klinis Penyakit Diabetes Melitus.....	10
4. Patofisiologi Penyakit Diabetes Melitus.....	10
5. Komplikasi Penyakit Diabetes Melitus.....	12
6. Penatalaksanaan Penyakit Diabetes Melitus.....	12
B. Konsep Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah.....	14
1. Definisi Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah.....	14
2. Penyebab Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah.....	14
3. Tanda dan Gejala Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah.....	15
4. Kondisi Klinis Terkait Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah.....	16
5. Patofisiologi Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah.....	16
6. Penatalaksanaan Ketidakstabilan Kadar Glukosa darah.....	17
7. <i>Nursing Care Plan (NCP)</i>	19
C. Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	21
1. Pengertian Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	21
2. Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	22
3. Manfaat Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	22
4. Mekanisme Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	23
D. Potensi Kasus Yang Dapat Mengalami Ketidakstabilan Kadar Glukosa	
28	
1. Diabetes Melitus.....	28
E. Kerangka Teori/ Pathways.....	28

BAB III.....	30
METODE STUDI KASUS.....	30
A. Desain Studi Kasus.....	30
B. Subjek Studi Kasus.....	30
1. Kriteria Inklusi.....	30
2. Kriteria Eksklusi.....	31
C. Fokus Studi Kasus.....	31
D. Definisi Operasional.....	32
E. Instrumen Studi Kasus.....	32
F. Metode Pengumpulan Data.....	33
G. Langkah-Langkah Pelaksanaan Studi Kasus.....	33
1. Tahap Persiapan.....	33
2. Tahap pelaksanaan.....	33
3. Tahap Akhiri.....	35
H. Lokasi Dan Waktu Studi Kasus.....	35
I. Analisis Data Dan Penyajian Data.....	35
J. Etika Studi Kasus.....	36
1. <i>Inform consent</i> (persetujuan menjadi responden).....	36
2. <i>Confidentially</i> (kerahasiaan).....	36
3. <i>Anonymity</i> (tanpa nama).....	36
4. <i>Justice</i> (Keadilan).....	36
5. <i>Beneficence</i> (berbuat baik).....	37
6. <i>Veracity</i> (kejujuran).....	37
BAB IV.....	38
STUDI KASUS.....	38
A. Laporan Pelaksanaan Studi Kasus.....	38

B. Pembahasan.....	49
C. Keterbatasan Studi Kasus.....	53
BAB V.....	55
KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	61





DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 1.....	15
Tabel 2.1 2.....	19
Tabel 3.1 1.....	32
Tabel 3.1 2.....	34
Tabel 4.1 1.....	46



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1.....	19
----------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Format Pengkajian Asuhan Keperawatan	62
Lampiran 1. 2 Format Tool Terapi Relaksasi Otot Progresif	73
Lampiran 1. 3 Format Tool Pemeriksaan Glukosa	77
Lampiran 1. 4 Asuhan Keperawatan	78
Lampiran 1. 5 SAP	98
Lampiran 1. 6 Informed concent	100
Lampiran 1. 7 Lembar Konsultasi KTI (Log Book)	101

