



**ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN PROGRESSIVE
MUSCLE RELAXATION PADA PASIEN DIABETES MELITUS
DENGAN DIAGNOSA UTAMA KEPERAWATAN
KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA
DARAH DI RS PKU MUHAMMADIYAH
GOMBONG**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh :
UNI ISNAENI
202403233

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2026



ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN PROGRESSIVE
MUSCLE RELAXATION PADA PASIEN DIABETES MELITUS
DENGAN DIAGNOSA UTAMA KEPERAWATAN
KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA
DARAH DI RS PKU MUHAMMADIYAH
GOMBONG

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh:

UNI ISNAENI

202403233

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

**ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN PROGRESSIVE
MUSCLE RELAXATION PADA PASIEN DIABETES MELITUS
DENGAN DIAGNOSA UTAMA KEPERAWATAN
KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA
DARAH DI RS PKU MUHAMMADIYAH
GOMBONG**

Telah disetujui dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diujikan
pada tanggal

Pembimbing



(Podo Yuwono, M. Kep., CWCS)

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi



(Wuri Utami, M. Kep)

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh :

Nama : Uni Isnaeni

NIM : 202403233

Program studi : Pendidikan Profesi Ners

Judul KIA :ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN
PROGRESIVE MUSCLE RELAXATION PADA PASIEN DIABETES MELITUS
DENGAN DIAGNOSA UTAMA KEPERAWATAN KETIDAKSTABILAN
KADAR GLUKOSA DARAH DI RS PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Penguji dan diterima sebagai bagian
persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada program studi
Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Universitas Muhammadiyah Gombong.

Penguji Satu (Ratih Kusuma Dewi, S. Kep, Ns) ()

Penguji Dua (Podo Yuwono, S. Kep. Ns. M. Kep. CWCS) ()

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi



(Wuni Utami, M. Kep)

Ditetapkan di : Gombong, Kebumen

Tanggal : 09-02-2026

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Uni Isnaeni

NIM : 202403233

Tanda Tangan :



Tanggal :

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Uni Isnaeni

NIM : 202403233

Program Studi : Profesi Ners

Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir Ners

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong, Hak Bebas Royalti Noneksklusif (non exclusive Royalty-Free Right) atas skripsi yang berjudul :

**ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN PROGRESIVE MUSCLE
RELAXATION PADA PASIEN DIABETES MELITUS DENGAN DIAGNOSA
UTAMA KEPERAWATAN KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA
DARAH DI RS PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan HAK Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyipkan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagian hak cipta. Demikian surat ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Gombong, Kebumen

Pada tanggal : 22 April 2026

Yang menyatakan



Uni Isnaeni

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, petunjuk dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal karya ilmiah akhir ners yang berjudul “ Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Progressive Muscle Relaxation Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Diagnosa Utama Keperawatan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Di RS Pku Muhammadiyah Gombong“. Salah satu kriteria untuk menyelesaikan Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong adalah selesainya proyek penelitian ini. Berbagai pemangku kepentingan memberikan arahan dan bantuan terhadap penelitian untuk memastikan bahwa penelitian tersebut terstruktur dengan baik. Demikianlah, para sarjana meneliti saya terima kasih kepada :

1. Orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan moril maupun materi, serta doa-doanya yang selalu dipanjatkan setiap hari dalam proses penyusunan skripsi
2. Dr. Hernivatun. M.Kep. Sp.Mat selaku rektor Universitas Muhammadiyah Gombong
3. Eka Riyanti, M.Kep, Sp.Mat., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong
4. Wuri Utami, M.Kep selaku ketua Prodi Keperawatan Program Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Gombong
5. Podo Yuwono, M. Kep CWCS selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan peneliti dalam penyusunan karya ilmiah ini
6. Ratih Kusuma Dewi, S.Kep, Ns, selaku penguji I dalam proposal ini
7. Civitas akademika Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang penulis perlukan
8. Sahabat sekaligus teman tercinta yang telah banyak membantu dan menyemangati penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

9. Semua pihak yang membantu penyusunan proposal ini baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu

Akhir kata, peneliti berharap kepada Tuhan Yang Maha Esa, membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Wassalamu'alaikum Warahmandlahi Wabarokaatuh

Gombong, 28 Januari 2026

Peneliti,



Uni Isnaeni

Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Universitas Muhammadiyah Gombong

KIAN, Januari 2026

Uni Isnaeni¹⁾, Podo Yuwono²⁾

unyisnaeny@gmail.com

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION PADA PASIEN DIABETES MELITUS DENGAN DIAGNOSA UTAMA KEPERAWATAN KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH DI RS PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG

Latar belakang: Diabetes merupakan gangguan kronis pada sistem metabolisme yang ditandai dengan tingginya konsentrasi gula dalam darah. Ketidakstabilan kadar glukosa darah adalah variasi kadar glukosa darah naik/turun dari rentang normal. Progresif Muscle Relaxation (PMR) adalah teknik relaksasi yang dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kontrol glukosa darah pada pasien.

Tujuan: Untuk mengetahui bagaimanakah Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk menurunkan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di RS PKU Muhammadiyah Gombong.

Metode: Penelitian ini, desain studi kasus digunakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih jelas mengenai ketidakstabilan kadar glukosa darah sebelum dan sesudah intervensi terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada 5 pasien yang mengalami diabetes melitus.

Hasil: Hasil menunjukkan bahwa PMR dapat membantu menurunkan kadar gula darah pada pasien DM. Hal ini karena PMR dapat meningkatkan sensitivitas insulin, sehingga tubuh dapat menggunakan insulin lebih efektif untuk mengatur kadar gula darah.

Kesimpulan: Penerapan tindakan terapi PMR (*Progressive Muscle Relaxation*) mampu menstabilkan kadar glukosa darah dibuktikan rata rata pasiennya dapat menurunkan GDS.

Rekomendasi: Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* sebagai intervensi keperawatan dapat membantu menurunkan GDS pada pasien diabetes melitus, sehingga dapat meningkatkan kontrol glukosa darah dan mengurangi resiko komplikasi.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah, *Progressive Muscle Relaxation*

¹⁾Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

²⁾Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

PROFESIONAL NURSE EDUCATION PROGRAM

Faculty of Health Sciences

Universitas Muhammadiyah Gombong

Nursing Report, January 2026

Uni Isnaeni¹⁾, Podo Yuwono ²⁾

unyisnaeny@gmail.com

ABSTRACT

NURSING CARE WITH THE APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION IN PATIENTS WITH DIABETES MELLITUS AND THE PRIMARY NURSING DIAGNOSIS OF UNSTABLE BLOOD GLUCOSE LEVELS AT PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG HOSPITAL

Background: Diabetes mellitus is a chronic metabolic disorder characterized by elevated blood glucose levels. Unstable blood glucose levels refer to fluctuations in blood glucose that deviate from the normal range. Progressive Muscle Relaxation (PMR) is a relaxation technique that can help reduce stress and improve glycemic control in patients with diabetes.

Objective: To describe nursing care through the application of Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy in reducing unstable blood glucose levels in patients with diabetes mellitus at PKU Muhammadiyah Gombong Hospital.

Methods: This study employed a case study design to obtain a clearer understanding of unstable blood glucose levels before and after the implementation of Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy in five patients diagnosed with diabetes mellitus.

Results: The findings indicated that PMR therapy contributed to a reduction in blood glucose levels among patients with diabetes mellitus. This effect may be attributed to improved insulin sensitivity, enabling the body to utilize insulin more effectively in regulating blood glucose levels.

Conclusion: The application of Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy was effective in stabilizing blood glucose levels, as evidenced by a decrease in random blood glucose (RBG) levels among patients.

Recommendation: The implementation of Progressive Muscle Relaxation as a nursing intervention is recommended to help reduce blood glucose levels in patients with diabetes mellitus, thereby improving glycemic control and reducing the risk of complications.

Keywords: Diabetes Mellitus; Unstable Blood Glucose Level; Progressive Muscle Relaxation

¹⁾Nursing Students of Universitas Muhammadiyah Gombong

²⁾Nursing Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat	6
1. Manfaat Keilmuan.....	6
2. Manfaat Aplikatif	6
BAB II TINJUAN LITERATUR	8
A. Tinjauan Pustaka	8
B. Kerangka Konsep	36
BAB III METODE PENGAMBILAN KASUS.....	37
A. Desain Karya Tulis	37
B. Pengambilan Subjek.....	37
C. Lokasi dan Waktu Pengambilan Kasus	38
D. Definisi Operasional.....	39
E. Instrumen.....	40
F. Langkah Pengambilan Data	41
G. Etika Studi Kasus	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Ringkasan Asuhan Keperawatan.....	45
B. Hasil Penerapan Tindakan Keperawatan.....	72

C. Pembahasan.....	76
D. Keterbatasan.....	85
BAB V PENUTUP.....	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	39
-------------------------------------	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar Contoh Penerapan PMR.....	32
----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SOP Progresive Muscle Relaxation.

Lampiran 2. Lembar Observasi

Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 4. Lembar Bebas Plagiarisme

Lampiran 5. Lembar Bimbingan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan kondisi menyeluruh yang mencakup aspek fisik, mental, dan hubungan sosial, serta tidak sekadar terbebas dari gangguan penyakit, cacat, atau kelemahan. Dalam keadaan sehat, tubuh dan seluruh organnya bekerja secara optimal tanpa keluhan atau rasa nyeri. Salah satu hal yang memengaruhi kestabilan kadar gula dalam darah adalah pertambahan usia. Individu berusia di atas 60 tahun lebih rentan mengalami gangguan kesehatan akibat penurunan kinerja berbagai sistem tubuh, yang merupakan bagian alami dari proses penuaan. Salah satu organ yang terdampak oleh proses tersebut adalah pankreas, yang memiliki peran penting dalam memproduksi hormon insulin. Insulin berfungsi mengalirkan glukosa melalui sistem peredaran darah menuju jaringan tubuh dan otot untuk dijadikan sumber energi. Pada kelompok lanjut usia, penurunan fungsi pankreas dapat terjadi akibat degenerasi sel beta yang berlangsung secara bertahap, sehingga mengurangi produksi insulin. Kondisi ini menjadi salah satu penyebab utama munculnya penyakit diabetes melitus pada orang lanjut usia.

Pada studi Kanda & Tanggo (2022) yang berjudul “Asuhan Keperawatan Gawat Darurat Pada Pasien Dengan Hiperglycemic Hyperosmolar Statse (HHS) Di IGD Rumah Sakit Byayangkara Makassar” menyatakan sebagian besar individu dengan diabetes kerap mengalami lonjakan kadar gula darah yang signifikan namun berlangsung sementara. Kondisi ini berbeda dengan Hiperglikemia Hiperosmolar Nonketotik (HHS) yang ditandai dengan peningkatan glukosa disertai kekurangan cairan yang sangat parah, sehingga menjadikannya sebagai situasi kritis medis. Salah satu permasalahan keperawatan utama pada penderita HHS adalah potensi terjadinya syok, yang jika tidak segera ditangani secara cepat dan efektif, dapat berujung pada kematian.

Menurut International Diabetes Federation (IDF), akan ada 537 juta orang yang hidup dengan diabetes melitus pada tahun 2021. Mereka memperkirakan angkanya bertambah jadi 783 juta dalam 24 tahun ke depan (IDF Diabetes Atlas, n.d. 2021). Indonesia diperkirakan memiliki 8,4 juta pengidap DM di tahun 2000, dan di tahun 2030, angkanya diperkirakan akan bertambah jadi 21,3 juta. DM mempengaruhi 19,46 juta orang di Indonesia. Terjadi pertumbuhan sebesar 81,8% dari tahun 2019 hingga tahun ini. Setelah Tiongkok, India, Pakistan, dan Amerika Serikat, Indonesia merupakan negara dengan populasi pasien diabetes tertinggi kelima di dunia. Faktanya, di antara sepuluh negara teratas dalam hal jumlah kasus, Indonesia adalah satu-satunya negara di Asia Tenggara. Indonesia mengalami peningkatan jumlah orang yang didiagnosis menderita diabetes. Pada tahun 2019 yang lalu (Idf, 2021). Peningkatan dari 1,5% pada hasil Riskesdas tahun 2013 menjadikan prevalensi diabetes melitus di Indonesia menjadi 2% berdasarkan diagnosis dokter pada usia 15 tahun. Namun demikian, prevalensi diabetes melitus meningkat dari 6,9% pada tahun 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018. 2018 seperti dilansir tes gula darah. Dari apa yang kami ketahui, hanya sekitar seperempat penderita diabetes yang mengetahui bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Antara tahun 2013 dan 2018, terjadi peningkatan pada kelompok usia 45–54, 55–64, 65–74, dan di atas 75 tahun (kemenkes, 2020). Dari profil Kesehatan kabupaten kebumen tahun jumlah penyandang DM 2020 sebanyak 13.091 penderita dan berdasarkan data yang ada didalam kecamatan Petanahan sebanyak 576 penderita dan kecamatan Gombang sebanyak 328 (DinKes Kebumen, 2020).

Diabetes merupakan gangguan kronis pada sistem metabolisme yang ditandai dengan tingginya konsentrasi gula dalam darah. Jenis yang paling sering ditemui adalah diabetes tipe 2, yang muncul ketika tubuh tidak lagi merespons insulin secara efektif atau produksinya tidak mencukupi (Who, 2023). Istilah “diabetes” menurut Yunani ialah melewati dan “mellitus” kata Latin ialah manis. Ketidakstabilan kadar glukosa darah

adalah variasi kadar glukosa darah naik/turun dari rentang normal (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Asupan makanan penderita diabetes harus dikontrol dengan terjaga, pola makan yang tidak sehat berperan besar dalam memicu ketidakseimbangan kadar glukosa. Oleh sebab itu, menjaga kestabilan kadar gula sangatlah penting bagi individu yang hidup dengan diabetes tipe 2. Beberapa hal yang memengaruhi keberhasilan pengelolaan kadar glukosa antara lain adalah kedisiplinan dalam konsumsi obat dan tingkat pengetahuan pasien. Mengonsumsi terapi farmakologis secara konsisten menjadi salah satu cara utama untuk menstabilkan kadar glukosa, sehingga dapat mencegah munculnya komplikasi lebih lanjut (Syokumawena et al., 2024).

Fluktuasi kadar gula dalam darah, yang dikenal sebagai ketidakseimbangan glukosa, terjadi ketika nilai glukosa meningkat atau menurun di luar batas normal (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Risiko kondisi ini dapat muncul karena tubuh tidak mampu memproduksi atau memanfaatkan insulin secara optimal. Banyak hal yang dapat memicu situasi tersebut, seperti faktor genetik, kurangnya aktivitas fisik, kelebihan berat badan, kebiasaan hidup yang tidak sehat, serta pola makan berlebih. Pada penderita diabetes melitus, terdapat dua permasalahan utama terkait insulin, yaitu resistensi dan gangguan terhadap sensitivitas insulin. Dalam keadaan normal, insulin akan menempel pada reseptor spesifik di permukaan sel. Ketika proses ini berlangsung, maka akan terjadi reaksi yang berkaitan dengan pemrosesan glukosa di dalam sel. Namun pada kondisi resistensi, insulin tidak mampu secara efektif merangsang sel untuk menyerap glukosa (Tunjung Kusuma Bintari et al., 2021). Teknik Relaksasi Otot Progresif menjadi pilihan karena biaya yang rendah, mudah diterapkan secara mandiri, dan dinilai lebih efektif dibandingkan metode relaksasi lainnya. Metode ini menekankan pada kesadaran dalam meredakan ketegangan otot untuk membantu mengendalikan respons tubuh terhadap stres.

Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR) merupakan suatu metode yang termasuk dalam pendekatan fisik dari terapi pikiran dan tubuh (mind-body therapy). Teknik ini melibatkan pelonggaran otot-otot tubuh secara bertahap guna mengurangi ketegangan, sehingga individu dapat mencapai keadaan rileks (Marlena, 2020). Sukarmiasih (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa PMR mampu menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus. Hal ini terjadi karena kondisi rileks yang dihasilkan dari terapi tersebut dapat mengubah impuls saraf pada jalur aferen menuju otak, dari kondisi aktif menjadi terhambat. Perubahan aktivitas saraf ini menghasilkan efek menenangkan, baik secara fisik maupun psikologis, dan dapat menurunkan laju metabolisme, yang turut mencegah lonjakan glukosa darah.

Menurut penelitian lain yang dilakukan oleh Ida Trisnawati (2020), PMR terbukti efektif dalam meredakan ketegangan otot, menurunkan tekanan darah, mengurangi stres, serta meningkatkan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas harian. Latihan yang dilakukan secara rutin membantu individu untuk lebih fokus dan cepat mencapai kondisi santai, yang kemudian merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon penenang. Hormon ini memberikan dampak positif berupa penurunan stres dan kadar glukosa dalam darah, sehingga secara keseluruhan meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes.

Sementara itu, hasil studi oleh Puji Astuti (2014) yang melibatkan 22 partisipan menunjukkan bahwa pemberian terapi PMR satu kali setiap tiga hari, dengan durasi 8 hingga 15 menit, efektif dalam menurunkan kadar gula darah. Sebelum terapi dilakukan, kadar glukosa darah rata-rata responden adalah 238,40 mg/dL (tergolong tinggi), sedangkan setelah menjalani sesi PMR, kadar gula darah mereka menurun secara signifikan menjadi rata-rata 125,68 mg/dL (normal).

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di RS PKU Muhammadiyah Gombong pada tanggal 2 Mei 2025 menunjukkan bahwa ada 97 pasien diabetes mellitus dengan kadar glukosa darah tinggi. Data ini

diperoleh dari 1 bulan terakhir bulan April 2025. Data ini mencakup semua unit perawatan yang merawat pasien diabetes mellitus. Dalam studi pendahuluan yang dilakukan pada 2 Mei 2025 pada 5 pasien di bangsal rawat inap RS PKU Muhammadiyah Gombong, ditemukan bahwa kebanyakan pasien mengalami kenaikan kadar glukosa darah yang tidak stabil. Dan pasien mengatakan jika dirinya khawatir kalau gula darahnya tidak stabil. Dan berdasarkan wawancara kepada pasien mengatakan hanya rutin menggunakan obat insulin dan belum pernah melakukan terapi farmakologis yaitu progresive muscle relaxation.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk memaparkan masalah tersebut dalam bentuk karya ilmiah akhir (KIA) dengan berjudul Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Progressive Muscle Relaxation Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Diagnosa Utama Keperawatan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Di RS Pku Muhammadiyah Gombong.

B. Rumusan Masalah

Mengetahui bagaimanakah Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* untuk menurunkan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di RS PKU Muhammadiyah Gombong?

C. Tujuan Penulis

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penulis dapat memperoleh pengalaman nyata dalam memberikan Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Progressive Muscle Relaxation Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Diagnosa Utama Keperawatan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Di RS Pku Muhammadiyah Gombong.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan proses pengumpulan data dalam asuhan keperawatan pada pasien diabetes melitus yang mengalami gangguan kestabilan kadar glukosa darah di RS PKU Muhammadiyah Gombong
- b. Menguraikan diagnosa keperawatan yang berkaitan dengan ketidakseimbangan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di RS PKU Muhammadiyah Gombong
- c. Merumuskan rencana tindakan keperawatan yang tepat untuk menangani masalah utama berupa fluktuasi kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus di RS PKU Muhammadiyah Gombong
- d. Melaksanakan intervensi keperawatan sesuai rencana dalam mengatasi ketidakstabilan kadar gula darah pada pasien dengan diabetes melitus di RS PKU Muhammadiyah Gombong
- e. Menyusun laporan hasil evaluasi terhadap pelaksanaan asuhan keperawatan pada pasien diabetes melitus yang mengalami gangguan regulasi kadar glukosa darah di RS PKU Muhammadiyah Gombong
- f. Mengkaji efektivitas penerapan teknik relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR) dalam membantu mengendalikan ketidakseimbangan glukosa darah pada pasien diabetes melitus di RS PKU Muhammadiyah Gombong.

D. Manfaat

1. Manfaat Keilmuan

Diharapkan karya ilmiah ini mampu memberikan manfaat dapat memperluas pemahaman, dan mendapatkan informasi yang lebih mendalam, serta memperkaya ilmu pengetahuan bagi para pembaca tentang implementasi pemberian Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Progressive Muscle Relaxation Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Diagnosa Utama Keperawatan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Di RS Pku Muhammadiyah Gombong.

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Rumah Sakit

Hasil karya ilmiah ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk meningkatkan wawasan dan keterampilan tenaga kesehatan, terutama perawat yang bertugas di RS PKU Muhammadiyah Gombong, dalam menangani pasien dengan gangguan regulasi kadar glukosa darah.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Karya ini dapat digunakan sebagai materi tambahan untuk memperluas pemahaman mahasiswa dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien diabetes melitus dengan permasalahan utama ketidakseimbangan kadar gula darah di lingkungan klinis.

c. Bagi Profesi

Penelitian ini berfungsi sebagai sumber pengetahuan dan bahan pertimbangan dalam menentukan strategi yang tepat untuk memberikan pelayanan optimal kepada penderita diabetes melitus..

DAFTAR PUSTAKA

- American, A. D. (2021). 2. Classification and diagnosis of diabetes: Standards of medical care in diabetes-2021. *Diabetes Care*, 44(January), S15–S33. <https://doi.org/10.2337/dc21-S002>
- Amit Sapra; Priyanka Bhandari. (2023). *Diabetes*. National Library of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK551501/>
- Anaabawati, M. (2021). Efektifitas Terapi Perilaku Kognitif Dan Terapi Otot Diabetes Melitus. *Jurnal Internasional Keperawatan Dan Layanan Kesehatan (IJNHS)*, 153–161.
- Aodina. (2020). Pemanfaatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis. *Journal Public Heal Res Dev*.
- Bare, S. &. (2023). *REAL in Nursing Journal (RNJ)*. 6(3).
- Corwin, E, J. (2020). *Buku Saku Patofisiologi*. Jalarta : Endah Paka.
- DinKes Kebumen. (2020). Profil Kesehatan Kabupaten Kebumen 2020. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–174.
- Herlambang. (2021). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Stress dan Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2*. Surabaya: skripsi.
- Idf, I. D. F. (2021). *Atlas Diabetes Idf 2021*. *Atlas Diabetes Idf*.
- Kanda, R. L., & Tanggo, W. D. (2022). Program studi sarjana keperawatan dan ners sekolah tinggi kesehatan stella maris makassar 2022. *Jurnal Stella Maris Makassar 2022*, 10–80.
- kemenkes. (2020). *Infodatin tetap produktif, cegah, dan atasi Diabetes Militus 2020*.
- Komariyah, K., & Rahayu, S. (2020). Hubungan Usia, jenis kelamin, dan indeks massa tubuh dengan kadar gula darah puasa pada pasien diabetes melitud tipe 2 di klinik pratama jalan proklamasi, depok, jawa barat. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, Dm*, 41-50.
- Kombinasi, D., Hygiene, S., & Aromaterapi, D. A. N. (2025). *No Title*. 126–134.
- Marlena, F., Rusiandy, R., & Riandyva, R. (2020). Pengaruh Progressif Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Perubahan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 1(2), 6–12. <https://doi.org/10.57084/jikpi.v1i2.464>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Nurhalimah. (2020). *Bahan Ajar Keperawatan Tugas Akhir*. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber daya manusia.

- Nursalam. (2022). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prabawati & Agusman. (2024). Pelaksanaan pendekatan keluarga yang berorientasi mengatasi hipertensi melalui askep keluarga di kelurahan kramas kota Semarang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indosenia*, 60–66.
- Price. (2021). *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses Penyakit*. Jakarta: E.
- Price & Wilson. (2020). *Brunner & Suddarth's textbook of medical surgical nursing*. Philadelphia: Lippincott.
- Purwanto. (2019). Variabel Dalam Pendidikan. *Teknodik*, 10(18), 1–20. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Saherna, J. (2020). *The Effect Of Drinking Water On Hyperglycemia In Diabetes Mellitus*. 2(1), 46–53.
- Saherna J. (2020). The Effect Of Drinking Water On Hyiperglicemia In Diabtes Mellitus. *Urban Green Journal*, ISSN.2715-.
- Sarwono. (2022). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT Bina Pustaka.
- Smeltzer. (2021). Bruneer & Stuarth Text Books Of Medical Surgical Nursing Edition. China: Lippincot Willans Ganeva.
- Smeltzer, & Bare. (2021). *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction* (5th ed.). New York John Willey & Sons Inc.
- Sulastri. (2022). *Buku Pintar Perawatan Diabetes Melitus . Tans Info Media*.
- Syokumawena, Mediarti, D., & Agustini Dea. (2024). Manajemen Hiperglikemia Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Dengan Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 9(1), 68–82.
- Taufiq, M., Fahmi, Z., Purnomo, S., Keperawatan, F. I., Muhammadiyah, U., Timur, K., & Juanda, J. I. H. (2022). *No Title*. 3085–3093.
- Tunjung Kusuma Bintari, C., Yunida Triana, N., & Tri Yudono, D. (2021). Studi Kasus Risiko Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah pada Tn. R dengan Diabetes Mellitus di Desa Sokawera Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 539–546.
- Who. (2023). *Diabetes*. https://Www.Who.Int/Health-Topics/Diabetes#Tab_1.
- Yuliadarwati, N. M, Utami, K. (2022). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Bagi Lansia Dengan Kualitas Tidur Buruk. *Pengabdianmu : Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 319-.



Lampiran

1.SOP PROGRESIF MUSCLE RELAXATION

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TERAPI PROGRESIF MUSCLE RELAXATION	
PENGERTIAN	Memberikan terapi relaksasi otot progresif	
TUJUAN	Memperbaiki kondisi fisik , emosional, dan Kesehatan spiritual	
KEEBIJAKAN	1. Pasien baru 2. Evaluasi perkembangan kondisi pasien	
PETUGAS	Perawat	
PERALATAN	Kursi, bantal, serta lingkungan yang tenang dan sunyi	
PROSEDUR PELAKSANA AN	A	Tahap Pra Interaksi
	1.	Melakukan verifikasi data sebelumnya bila ada
	2.	Membawa alat di dekat pasien dengann benar
	3.	Identifikasi faktor atau kondisi yang dapat menyebabkan kontra indikasi
	B	Tahap Orientasi
	1.	Beri salam dan panggil klien dengan nama sebagai pendekatan terapeutik
	2.	Memperkenalkan diri, menanyakan nama dan tanggal lahir pasien
	3.	Menanyakan kesiapan klien sebelum dilakukan tindakan
	C.	Tahap Kerja
	1.	Cuci tangan
	2.	Membaca tasmiyah
	3.	Memberikan lingkungan yang tenang dan bebas dari gangguan
	4.	Posisikan tubuh secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari posisi berdiri
	5.	Lepaskan asesoris yang digunakan seperti kacamata, jam, dan sepatu
	6.	Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain sifatnya mengikat

	7.	Gerakan 1 ditunjukan untuk melatih otot tangan yang dilakukan dengan menggenggam tangan kiri dengan membuat suatu kepalan. - Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi - Pada saat kepalan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik - Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami
	8.	Gerakan 2 ditujukan melatih otot tangan bagian belakang. - Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot ditangan bagian belakang dan lengan bawah menegang - Jari-jari menghadap ke langit
	9.	Gerakan 3 ditunjukan pada otot biceps, - menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan - kemudian membawa kedua kepalan ke Pundak sehingga otot-otot biceps akan tegang
	10.	Gerakan 4 ditujukan untuk melatih otot-otot bahu supaya mengendur Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh telinga

		b) Fokuskan perhatian gerakan pada kontrak ketegangan yang terjadi dibahu punggung atas, dan leher  Gambar 4. Gerakan 4 untuk melatih otot bahu
	11.	Gerakan 5-6 adalah gerakan yang ditujukan untuk melepaskan otot-otot wajah yang dilatih yaitu otot-otot dahi, mata, rahang dan mulut. a) Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput b) Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata  Gambar 5. Gerakan-gerakan untuk otot-otot wajah
	12	Gerakan 7 ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot-otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggiit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.
	13	Gerakan 8 ditujukan untuk mengendurkan otot-otot di sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut. bertujuan untuk melatih otot-otot punggung.

		 Gambar 5. Gerakan-gerakan untuk otot-otot wajah
	14	Gerakan 9 ditujukan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang. - Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan - Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat - Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas
	15	Gerakan 10 ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan - Gerakan membawa kepala ke muka - Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka
	16	Gerakan 11 ditujukan untuk melatih otot punggung - Angkat tubuh dari sandaran kursi - Punggung dilengkungkan - Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian rileks - Saat relaks, letakkan tubuh Kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lurus
	17	Gerakan 12 ditujukan untuk melemaskan otot dada Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya

		b) Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan dibagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas c) Saat tegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega d) Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan rileks 
	18	Gerakan 13 ditujukan untuk meriekskan otot perut a) Tarik dengan kuat erut kedalam b) Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas c) Ulangi Kembali seperti gerakan awal untuk perut
	19	Gerakan 14-15 ditujukan untuk melatih otot-otot kaki seperti paha dan betis a) Luruskan kedua telaak kaki sehingga otot paha terasa tegang b) Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis c) Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas d) Ulangi setiap gerakan masing-masing 2 kali 

	D.	Tahap Terminasi
	1.	Evaluasi hasil kegiatan kenyamanan klien
	2.	Simpulkan hasil kegiatan
	3.	Berikan umpan balik positif
	4.	Akhiri kegiatan dengan cara yang baik dan membaca tahmid
	5.	Bereskan alat-alat
	6.	Cuci tangan
	7.	Catat hasil kegiatan didalam catatan keawatan - nama pasien , umur, jenis kelamin, dll - keluhan utama - tindakan yang dilakukan terapi relaksasi otot progresif - lama tindakan - reaksi selama, setelah terapi pemberian terapi relaksasi otot progresif - respon pasien - nama perawat tanggal pemeriksaan

2.LEMBAR OBSERVASI

Hari tanggal	Keterangan	Progressive Muscle Relaxation	
		Sebelum	Sesudah

3.LAMPIRAN PERSETUJUAN RESPONDEN

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah membaca dan memahami penjelasan pada lembar permohonan menjadi responden, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Jenis Kelamin :

Dengan ini menyatakan bersedia sebagai responden dalam penelitian yang berjudul judul “ ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN DIAGNOSA UTAMA KEPERAWATAN KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI RUMAH SAKIT PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG” yang diteliti oleh mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Ners Universitas Muhammadiyah Gombong

Nama :Uni Isnaeni

Nim :202403233

Saya memahami bahwa penelitian ini tidak berakibat negatif dan merugikan bagi saya, oleh karena itu saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Apabila saya merasa tidak nyaman, maka saya berhak mundur dari penelitian ini dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Gombong,.....2026

Responden

(.....)

4. LEMBAR BEBAS PLAGIARISME

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG PERPUSTAKAAN Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412 Website : https://library.unimugo.ac.id/ E-mail : lib.unimugo@gmail.com
---	---

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
PADA PASIEN DIABETES MELITUS DENGAN DIAGNOSA UTAMA KEPERAWATAN
KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH DI RS PKU MUHAMMADIYAH
GOMBONG

Nama : Uni Isnaeni
NIM : 202403233
Program Studi : Profesi Ners
Hasil Cek : 22%

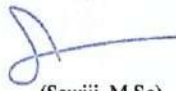
Gombong, 30 Januari 2026

Pustakawan


(Uni Isnaeni)

Mengetahui,

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT


(Sawiji, M.Sc)

5. LEMBAR BIMBINGAN

LEMBAR BIMBINGAN

Nama : Uni Isnaeni

Nim : 202403233

Pembimbing : Podo Yuwono, M. Kep

Hari/Tanggal Bimbingan	Topik/Materi dan Saran Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Paraf Pembimbing
21 Maret 2025	Judul		
22 Mei 2025	Konsul BAB 1		
10 Juni 2025	Revisi BAB 1		
15 juni 2025	ACC BAB 1 dan Konsul BAB 2		
25 juni 2025	ACC BAB 2 dan Konsul BAB 3		
27 juni 2025	ACC BAB 3		
5 juli 2025	Turnitin		
12 Januari 2026	Bimbingan BAB 4		
15 januari 2026	Revisi BAB 4		
20 januari 2026	ACC BAB 4, Lanjut BAB 5		
22 januari 2026	ACC BAB 5		
26 Januari 2026	Turnitin		

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan
Program Profesi Ners

