

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF MELALUI
ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN DIABETES
MELITUS TIPE II DENGAN MASALAH KETIDAKSTABILAN
KADAR GLUKOSA DARAH DI UPT PUSKESMAS
TUNTUNGAN KEC. PANCUR BATU**



**FERIDA JULIANA SIMANJUNTAK
P07520624031**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
TAHUN 2025**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF MELALUI
ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN DIABETES
MELITUS TIPE II DENGAN MASALAH KETIDAKSTABILAN
KADAR GLUKOSA DARAH DI UPT PUSKESMAS
TUNTUNGAN KEC. PANCUR BATU**

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi
Profesi Ners



**FERIDA JULIANA SIMANJUNTAK
P07520624031**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
TAHUN 2025**

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ferida Juliana Simanjuntak

NIM : P07520624031

Jurusan : Profesi Ners

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah akhir ners saya yang berjudul "PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF MELALUI ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELITUS TIPE II DENGAN MASALAH KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN KEC. PANCUR BATU " ini benar-benar hasil karya saya sendiri, kecuali dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya dan bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan kaidah ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya tanpa ada tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapatkan sanksi akademik jika ternyata dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Medan, 11 Juni 2025

Yang Menyatakan



Ferida Juliana Simanjuntak
P07520624031

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
MELALUI ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN
DIABETES MELITUS TIPE II DENGAN MASALAH
KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH DI UPT
PUSKESMAS TUNTUNGAN KEC. PANCUR BATU

NAMA : FERIDA JULIANA SIMANJUNTAK

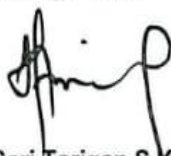
NIM : P07120624031

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji

Medan, 11 Juni 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP.197703162002122001

Pembimbing Pendamping



Dra. Indrawati, S.Kep., Ns., M.Psi
NIP.196310061983122001

Ketua Jurusan Keperawatan
Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP.197703162002122001

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
MELALUI ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN
DIABETES MELITUS TIPE II DENGAN MASALAH
KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH DI UPT
PUSKESMAS TUNTUNGAN KEC. PANCUR BATU
NAMA : FERIDA JULIANA SIMANJUNTAK
NIM : P07120624031

Karya Ilmiah Akhir Ners ini Telah di uji pada Sidang Akhir Program Studi Ners
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Medan
Medan, 11 Juni 2025

Menyetujui,

Penguji I

Dina YUSDIANA D, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197606241998032001

Penguji II

Dr. Dra. Megawati, Skep., Ns., M.Kes
NIP.196310221987032002

Ketua Penguji

Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP.197703162002122001

Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik
Kesehatan RI Politeknik Kesehatan Medan



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP.197703162002122001

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
MEDAN, 11 JUNI 2025

FERIDA JULIANA SIMANJUNTAK
P07120624031

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF MELALUI
ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN DIABETES
MELITUS TIPE II DENGAN MASALAH KADAR GLUKOSA DARAH
TIDAK STABIL DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN, KECAMATAN
PANCUR BATU

V BAB + 117 HALAMAN + 8 TABEL + 2 GAMBAR + 14 LAMPIRAN

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes Melitus Tipe II merupakan penyakit metabolik kronis yang sering dialami oleh lansia dan ditandai dengan kadar glukosa darah yang tidak stabil. Penanganan ini dengan intervensi non-farmakologis seperti teknik relaksasi otot progresif, yang dapat menstabilkan kadar glukosa darah melalui mekanisme relaksasi dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam menstabilkan kadar glukosa darah pada pasien lansia dengan Diabetes Melitus Tipe II di UPT Puskesmas Tuntungan, Kecamatan Pancur Batu. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus pada pasien berusia 60 tahun, Ny. S, yang mengalami ketidakstabilan kadar glukosa darah. Intervensi dilakukan selama 4 hari dengan durasi 10–15 menit setiap hari. Kadar glukosa darah diukur dua kali sehari, yaitu sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan kadar glukosa darah, dari 233 mg/dL pada hari pertama menjadi 117 mg/dL pada hari keempat. Selain itu, terdapat perbaikan pada keluhan klinis seperti berkurangnya rasa haus, membaiknya gangguan tidur, dan berkurangnya kesemutan. **Kesimpulan:** Penerapan teknik relaksasi otot progresif terbukti aman, mudah diterapkan, dan efektif sebagai intervensi nonfarmakologis untuk menstabilkan kadar glukosa darah.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi Otot Progresif, Lansia, Diabetes Melitus Tipe II,
Kadar Glukosa Darah Tidak Stabil

Daftar Bacaan: 41 (2014 – 2024)

MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
NURSING DEPARTMENT
MEDAN, JUNE 11th 2025

FERIDA JULIANA SIMANJUNTAK
P07120624031

THE APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE
THROUGH NURSING CARE FOR ELDERLY WITH TYPE II DIABETES
MELLITUS WITH THE PROBLEM OF UNSTABLE BLOOD GLUCOSE LEVELS
AT TUNTUNGAN PUBLIC HEALTH CENTER TECHNICAL IMPLEMENTATION
UNIT, PANCUR BATU SUB- DISTRICT

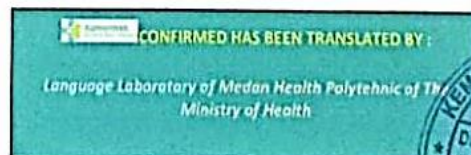
V CHAPTERS + 117 PAGES + 8 TABLES + 2 FIGURES + 14 APPENDICES

ABSTRACT

Background: Type II Diabetes Mellitus is a chronic metabolic disease commonly experienced by the elderly and is characterized by unstable blood glucose levels. Management can be carried out using non-pharmacological interventions such as progressive muscle relaxation techniques, which help stabilize blood glucose levels through relaxation mechanisms and activation of the parasympathetic nervous system. **Objective:** This study aims to determine the effectiveness of applying the progressive muscle relaxation technique in stabilizing blood glucose levels in elderly patients with Type II Diabetes Mellitus at Tuntungan Public Health Center Technical Implementation Unit, Pancur Batu Sub-district. **Method:** This study employed a case study approach on a 60-year-old patient, Mrs. S, who experienced unstable blood glucose levels. The intervention was carried out for 4 consecutive days, with each session lasting 10–15 minutes. Blood glucose levels were measured twice daily, before and after the intervention. **Results:** The study showed a significant decrease in blood glucose levels, from 233 mg/dL on the first day to 117 mg/dL on the fourth day. In addition, there was improvement in clinical symptoms such as reduced thirst, improved sleep disturbances, and decreased tingling sensations. **Conclusion:** The application of progressive muscle relaxation technique proved to be safe, easy to implement, and effective as a non-pharmacological intervention to stabilize blood glucose levels.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation Technique, Elderly, Type II Diabetes Mellitus, Unstable Blood Glucose Levels

References: 41 (2014–2024)



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur Peneliti sampaikan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal karya ilmiah akhir ners ini dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Melalui Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Tipe II Dengan Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu. Dalam penyusunan proposal karya ilmiah ini peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, sangat sulit bagi peneliti menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT, M.Keb selaku PLT Direktur Kemenkes Poltekkes Medan.
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan sekaligus pembimbing utama.
3. Bapak Solihuddin Harahap S,Kep., Ns., M.Kep selaku Sekretaris Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan.
4. Ibu Lestari S.Kep., Ners., M.Kep selaku Ketua Prodi Profesi Ners Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan.
5. Dra. Indrawati, S.Kep., Ns., M.Psi selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing dan memberi masukan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners Ini.
6. Ibu Dina Yusdiana D, S.Kep., Ns., M.Kes selaku penguji I dan Ibu Dr. Dra. Megawati, S.Kep., Ns., M.Kes selaku penguji II yang telah memberikan saran dan masukkannya dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners Ini.
7. Seluruh pengajar dan staff di Kemenkes Poltekkes Medan.
8. Kepada Orangtua yang paling hebat dan selalu bersabar dalam membesarkan dan mendidik Peneliti sampai Peneliti bisa berada di titik ini. Terimakasih kepada Ayah dan ibu atas doa dan dukungan yang di berikan pada Peneliti selama ini.
9. Terimakasih penulis ucapkan kepada teman-teman angkatan IV Prodi Profesi Ners Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan atas kebersamaan, yang telah kita lewati serta dukungan yang diberikan kepada peneliti.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan proposal karya ilmiah akhir ners ini masih banyak kekurangan, baik dari segi penulisan dan tata bahasanya. Maka dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritik serta masukan dari semua pihak demi kesempurnaan proposal karya ilmiah akhir ners ini.

Semoga segenap bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan kepada peneliti mendapatkan balasan dari Tuhan. Harapan peneliti, proposal karya ilmiah akhir ners ini dapat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan bagi profesi ners.

Medan, 11 Juni 2025

Peneliti

Ferida Juliana Simanjuntak

NIM: P07520624031

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN LITERATUR	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Teori Penyakit	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi.....	Error! Bookmark not defined.
2. Anatomi Fisiologi.....	8
3. Etiologi.....	8
4. Manifestasi Klinis.....	9
5. Pathway.....	11
6. Patofisiologi	12
7. Klasifikasi.....	12
8. Pemeriksaan Diagnostik	13
9. Penatalaksanaan.....	13
10. Komplikasi	14
B. Konsep Teori Inovasi Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif	15
C. Konsep Teori Asuhan Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
1. Pengkajian.....	19

2. Diagnosis Keperawatan	26
3. Intervensi Keperawatan	27
4. Implementasi Keperawatan	33
5. Evaluasi Keperawatan	33
BAB III GAMBARAN KASUS	35
A. Pengkajian	Error! Bookmark not defined.
B. Diagnosis Keperawatan.....	46
C. Prioritas Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Intervensi Keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
E. Catatan Perkembangan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV PEMBAHASAN	65
A. Analisis Dan Diskusi Hasil	Error! Bookmark not defined.
B. Keterbatasan Penulis	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Pemeriksaan Indeks ADL's Barther	21
Tabel 2.2 Pengkajian <i>Short Portable Mental Status Questionnaire</i> (SPMSQ)...	23
Tabel 2.3 Pengkajian Intervensi Depresi BECK.....	23
Tabel 2.4 Pengkajian APGAR Keluarga dengan Lansia.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2.5 Intervensi Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.1 Analisa Data.....	36
Tabel 3.2 Intervensi Keperawatan	46
Tabel 3.3 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Pathway Diabetes melitus tipe II	11
Gambar 3.1 Genogram Keluarga	36

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Survei Awal
- Lampiran 2 Surat Balasan Survei Awal
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 6 *Ethical Clearance*
- Lampiran 7 SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 8 SOP Pemeriksaan Kadar Gula Darah
- Lampiran 9 Lembar Observasi Pengukuran Kadar Gula Darah
- Lampiran 10 Dokumentasi
- Lampiran 11 Lembar Kegiatan Pembimbing
- Lampiran 12 CV Peneliti
- Lampiran 13 Hasil Turnitin