PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA Ny. R DENGAN DIABETES MELITUS: UPAYA MENSTABILKAN KADAR GLUKOSA DARAH DI RS BHAYANGKARA BONDOWOSO

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Oleh :

Lina Taniatul Fathonah, S.Kep

NIM. 25101228

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

JEMBER 2025/2026

LEMBAR PENGESAHAN

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA Ny. R DENGAN DIABETES MELITUS: UPAYA MENSTABILKAN KADAR GLUKOSA DARAH DI RS BHAYANGKARA BONDOWOSO

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh:

Lina Taniatul Fathonah, S.Kep

NIM. 25101228

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian ilmiah akhir Ners pada tanggaL 17 Juli 2026 dan telah diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember.

DEWAN PENGUJI

Penguji Klinik	: Bobby Prastika Tri Septian S. Kep. Ns	
NIT	: 6442231214108	
Penguji Akademik	: Anita Fatarona, S.Kep., Ns., M.Kep	( )
NIDN	: 716088702	
Pembimbing Utama	: Andi Eka Pranata, S.ST.,S.Kep.,Ners. M.Kes	( )
N.I.K	: 9860922 201201 1019	

Ketua Progaram Studi Profesi Ners

Emi Eliya Astutik S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0720028703

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes Mellitus merupakan penyakit kronis yang sering menimbulkan kecemasan pada pasien sehingga berdampak pada ketidakpatuhan pengobatan dan peningkatan kadar gula darah.

Tujuan: Menganalisis pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap penurunan kecemasan dan kadar gula darah pada Ny.R dengan Diabetes Mellitus.

Metode: Desain studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan selama 4x24 jam pada Ny.R usia 47 tahun dengan DM tipe 2. Intervensi yang diberikan adalah Terapi Relaksasi Otot Progresif 1x sehari selama 15 menit.

Hasil: Setelah diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif terjadi penurunan tingkat kecemasan dari cemas sedang menjadi cemas ringan. Kadar gula darah pasien menurun dari 276 mg/dL menjadi 205 mg/dL. Kualitas tidur pasien juga meningkat.

Kesimpulan: Terapi Relaksasi Otot Progresif efektif menurunkan kecemasan sehingga meningkatkan kepatuhan minum obat dan menurunkan kadar gula darah pada pasien DM.

Kata kunci: Diabetes Mellitus, Kecemasan, Terapi Relaksasi Otot Progresif