

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN KADAR GLUKOSA DARAH SEWAKTU
PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI
RSUD PANEMBAHAN SENOPATI BANTUL**



**THERESIA JUDIKA HUTAGAOL
P07120123069**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA
TIGA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTRIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN KADAR GLUKOSA DARAH SEWAKTU
PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI
RSUD PANEMBAHAN SENOPATI BANTUL**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
ahli madya keperawatan



THERESIA JUDIKA HUTAGAOL
P07120123069

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA
TIGA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

**Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan
Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Melitus
Tipe II Di RSUD Panembahan Senopati Bantul**

*Application of Progressive Muscle Relaxation Techniques to Lower
Blood Glucose Levels in Type II Diabetes Mellitus Patients
at RSUD Panembahan Senopati Bantul*

Disusun Oleh :

THERESIA JUDIKA HUTAGAOL

P07120123069

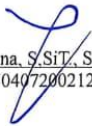
Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal

.....

Menyetujui

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Ns. Marvana, S.SiT., S.Psi., S.Kep., M.Kep
NIP. 197504072002121002


Nurun Laasara, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 196702091990032001

Yogyakarta, 2026
Ketua Jurusan Keperawatan


Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN KADAR GLUKOSA DARAH SEWAKTU
PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI
RSUD PANEMBAHAN SENOPATI BANTUL**

Disusun Oleh:

THERESIA JUDIKA HUTAGAOL
P07120123069

Telah dipertahankan dalam seminar di Depan Dewan Penguji Pada tanggal:

.....

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Abdul Majid, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP . 196705151989031005

(.....)

Anggota
Ns. Maryana, S.SiT., S.Psi., S.Kep., M.Kep
NIP . 197504072002121002

(.....)

Anggota
Nurun Laasara, S.Kep, Ns., M.Kep
NIP . 196702091990032001

(.....)

Yogyakarta
Ketua Jurusan Keperawatan

Bondan Palestin, SKM, M.Kep., Sp.Kom
NIP 197207161994031005

(.....)

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Theresia Judika Hutagaol

NIM : P07120123069

Tanda Tangan :



Tanggal: 19 Mei 2016

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Theresia Judika Hutagaol
NIM : P07120123069
Program Studi : DIII- Keperawatan
Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

"PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KADAR GLUKOSA DARAH SEWAKTU PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI RSUD PANEMBAHAN SENOPATI BANTUL" Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Yogyakarta

Pada Tanggal: 8 Juni 2026

Yang Menyatakan



(Theresia Judika Hutagaol)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat- Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini Yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di RSUD Panembahan Senopati Bantul”. Penulisan karya tulis ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya pada program studi Diploma III Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Dr. Iswanto, SPd, M.Kes Selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bondan Palestin SKM.,M.Kep.,Sp.Kom Selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Abdul Majid, S.Kep, Ns, M.Kep, Selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
4. Ns. Maryana, S,SiT., S.Psi., S.Kep.,M.Kep Selaku pembimbing pertama yang telah memberikan pengarahan, bimbingan, kritik dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Nurun Laasara, S.Kep, Ns., M.Kep Selaku pembimbing kedua yang telah memberikan pengarahan, bimbingan, kritik dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Direktur RSUD Panembahan Senopati Bantul sebagai lokasi studi pendahuluan Karya Tulis Ilmiah penulis.
7. Kepada Bapak tercinta yang telah beristirahat di Rumah Bapa di Surga, sosok yang sangat penulis rindukan. Mungkin langkah ini adalah salah satu langkah yang sangat Bapak impikan, namun belum sempat Bapak saksikan secara nyata. Terima kasih atas kasih sayang, pengorbanan, motivasi, serta doa yang selalu Bapak berikan kepada penulis. Penulis percaya bahwa cinta, semangat, dan doa Bapak akan selalu menyertai setiap langkah perjuangan penulis hingga saat ini. Meskipun raga Bapak tidak lagi hadir, kenangan, nilai-nilai kehidupan, dan kasih yang Bapak tinggalkan akan selalu hidup dalam hati penulis.

8. Teristimewa kepada Ibu Jojor Sihombing, terima kasih atas segala kasih sayang, doa, perhatian, dan pengorbanan yang tiada henti diberikan kepada penulis. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan terbesar dalam hidup penulis, yang selalu hadir dalam setiap proses, suka maupun duka. Terima kasih karena selalu mendengarkan setiap keluh kesah dan tangisan penulis serta tidak pernah berhenti memberikan dukungan dan semangat. Semoga Mamak senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, umur yang panjang, dan selalu berada dalam lindungan Tuhan.
9. Kepada saudara-saudara penulis, terima kasih atas segala kasih sayang, dukungan, perhatian, dan motivasi yang selalu diberikan kepada penulis. Terima kasih karena selalu hadir memberikan semangat dalam setiap proses yang penulis jalani, baik dalam keadaan suka maupun duka. Dukungan dan doa yang diberikan menjadi salah satu kekuatan bagi penulis untuk terus berjuang hingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Sahabat-sahabat penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan perhatian yang telah diberikan selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Terima kasih telah menemani penulis di masa-masa sulit, selalu mendengarkan keluh kesah, tangisan, maupun tawa penulis. Terima kasih karena tidak pernah lelah memberikan semangat serta meyakinkan penulis untuk terus berjuang dan percaya bahwa penulis mampu melewati setiap proses hingga sampai pada tahap ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis menerima saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca. Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING Karya Tulis Ilmiah.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Ruang Lingkup	6
E. Manfaat Penulisan	6
F. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJUAN PUSTAKA	11
A. Telaah Pustaka	11
B. Kerangka Teori.....	53
BAB III	54
METODE STUDI KASUS	54
A. Rancangan Studi kasus	54
B. Subyek studi kasus	54
C. Fokus Studi.....	55
D. Definisi Operasional	55
E. Instrumen Studi kasus	56
F. Metode pengumpulan data	57
G. Tempat dan Waktu studi kasus.....	59
H. Analisa data dan penyajian data	59
I. Etika Penelitian studi kasus.....	59
BAB IV	61
HASIL DAN PEMBAHASAN	61
A. Hasil Studi Kasus	61
B. Pembahasan Studi Kasus.....	98
C. Keterbatasan	110
BAB V	111
PENUTUP	111
A. Kesimpulan.....	111
B. Saran.....	112
DAFTAR PUSTAKA.....	114
LAMPIRAN.....	118

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Keaslian Penelitian	9
Tabel 2.	Jenis Pemeriksaan kadar glukosa darah	20
Tabel 3.	Intervensi Keperawatan	51
Tabel 4.	Pengkajian pasien dan penanggung jawab Tn.P dan Tn.K	63
Tabel 5.	Riwayat kesehatan pasien dengan riwayat Diabetes melitus tipe II Tn.P dan Tn.K.....	64
Tabel 6.	Fungsi Kesehatan 11 Pola Gordon Tn.P dan Tn.K.....	65
Tabel 7.	Pemeriksaan secara sistemik	68
Tabel 8.	Terapi Farmakologis dan pemeriksaan laboratorium	70
Tabel 9.	Analisa data	72
Tabel 10.	Diagnosa Keperawatan Berdasarkan Prioritas	73
Tabel 11.	Intervensi Keperawatan.....	74
Tabel 12.	Implementasi Keperawatan	76
Tabel 13.	Evaluasi Keperawatan	87
Tabel 14.	Hasil nilai GDS pre dan post.....	107

DAFTAR GAMBAR

Gambar	2. 1	Melatih otot dahi	39
Gambar	2. 2	Melatih otot mata	39
Gambar	2. 3	Melatih otot rahang	40
Gambar	2. 4	Melatih otot mulut.....	40
Gambar	2. 5	Melatih otot leher belakang.....	41
Gambar	2. 6	Melatih otot leher depan.....	42
Gambar	2. 7	Melatih otot tangan	42
Gambar	2. 8	Melatih otot tangan bagian belakang	42
Gambar	2. 9	Melatih otot lengan	43
Gambar	2. 10	Melatih otot bahu	43
Gambar	2. 11	Melatih otot punggung.....	44
Gambar	2. 12	Melatih otot dada.....	44
Gambar	2. 13	Melatih otot perut.....	45
Gambar	2. 14	Melatih otot kaki	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat studi pendahuluan	119
Lampiran 2. Format pengkajian asuhan keperawatan medical bedah.....	120
Lampiran 3. Format SOP relaksasi otot progresif.....	131
Lampiran 4. Lembar observasi.....	132
Lampiran 5. RAB.....	133
Lampiran 6. Jadwal penyusunan KTI.....	Error
! Bookmark not defined.	
Lampiran 7. Lembar bimbingan konsultasi	135
Lampiran 8. Permohonan ethical clearance	137
Lampiran 9. Surat balasan ethical clearance	138
Lampiran 10. Surat permohonan penelitian	139
Lampiran 11. Surat balasan permohonan penelitian	140
Lampiran 12. Surat persetujuan menjadi responden pasien 1	141
Lampiran 13. Surat persetujuan menjadi responden pasien 2	142
Lampiran 14. Hasil Plagiarisme	143