

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF**  
**PADA PASIEN DIABETES MELITUS DENGAN MASALAH ANSIETAS**  
**DI RUANG INTERNA RUMAH SAKIT UMUM DAERAH WAIKABUBAK**  
**KABUPATEN SUMBA BARAT**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat**  
**Memperoleh Gelar Ahli Mada Keperawatan**



**OLEH:**

**WAHYUNITA KONI GUBA**  
**NIM: PO5303212210377**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN WAIKABUBAK**  
**2024**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF**  
**PADA PASIEN DIABETES MELITUS DENGAN MASALAH ANSIETAS**  
**DI RUANG INTERNA RUMAH SAKIT UMUM DAERAH WAIKABUBAK**  
**KABUPATEN SUMBA BARAT**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat**  
**Memperoleh Gelar Ahli Mada Keperawatan**



**OLEH:**

**WAHYUNITA KONI GUBA**  
**NIM: PO5303212210377**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN WAIKABUBAK**  
**2024**

## **BIODATA PENULIS**

Nama : Wahyunita Koni Guba

Nim : PO5303212210377

Tempat/Tanggal Lahir: Waikabubak, 29 Juni 2003

Alamat : Jl. Adhyaksa Km2

Riwayat Pendidikan :

1. SDM WAIKABUBAK 2
2. SMP KRISTEN WAIKABUBAK
3. SMA NEGERI 1 WAIKABUBAK

## **MOTTO**

**“SESULIT APAPUN TANTANGAN YANG DIHADAPI, SELALU ADA  
JALAN KELUAR UNTUK MERAH KEMENANGAN”**

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wahyunita Koni Guba

Nim : PO5303212210377

Email : [wahyuniguba@gmail.com](mailto:wahyuniguba@gmail.com)

Program Studi : Keperawatan Waikabubak Poltekkes Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Waikabubak, 17 Mei 2024  
Pembuat Pernyataan



**Wahyunita Koni Guba**  
**NIM:PO5303212210377**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Karya Tulis Ilmiah Ini Saya Persembahkan Kepada:

1. Kedua Orang Tua tercinta Bapak Hendrik dan ibu Ani yang telah banyak memberikan doa, support, semangat dan cinta kasih yang sangat tulus serta kakak (Kristian Adrian Guba) dan adik-adik (Mario Archiles, Ita, Fandi, Indah) dan terkhususnya Maikel Tandro Tena Bolo yang selalu memberikan motivasi dan dukungan dalam proses penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga ilmu yang didapatkan dapat bermanfaat bagi semua orang.
2. Teruntuk Sahabat (Mince, Nelin, Ifon, Jeli, Erin) yang sudah setia menemani selama 3 tahun dalam proses pembelajaran di kampus Prodi Keperawatan Waikabubak, yang sudah memberikan dukungan dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Teman-teman seperjuangan angkatan 2021 terutama kelas 3C yang telah menemani peneliti selama proses pembelajaran hingga tahap penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ibu Uly Agustine, S.Kp.,M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan dengan sabar memberikan bimbingan, saran, dan motivasi kepada penulis dalam proses penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bapak Alpian Umbu Dewa, S.Kep.Ns sebagai dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan dengan sabar memberikan bimbingan, saran, dan motivasi kepada penulis dalam proses penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Bapak Petrus Belarminus, S.Kep.,Ns., M.Kep, sebagai dosen penguji yang telah memberikan kritikan, saran, yang sifatnya membangun dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
PADA PASIEN DIABETES MELITUS DENGAN MASALAH ANSIETAS  
DI RUANG INTERNA RUMAH SAKIT UMUM DAERAH WAIKBUBAK  
KABUPATEN SUMBA BARAT**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan**

**OLEH**



**WAHYUNITA KONI GUBA**  
**NIM: PO5303212210377**

**Telah disetujui untuk diujikan di depan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Prodi Keperawatan Waikabubak**

**Pada tanggal 25 Juni 2024**

**Pembimbing**



**ULY AGUSTINE, S.Kp.M.Kep**  
**NIP. 19750810 200112 2 001**

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi Keperawatan Waikabubak**



**ULY AGUSTINE, S.Kp.M.Kep**  
**NIP. 19750810 200112 2 001**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
PADA PASIEN DIABETES MELITUS DENGAN MASALAH ANSIETAS  
DI RUANG INTERNA RUMAH SAKIT UMUM DAERAH WAIKABUBAK  
KABUPATEN SUMBA BARAT**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan**

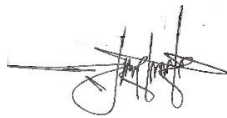
**OLEH**



**WAHYUNITA KONI GUBA**  
**NIM:PO5303212210377**

**Telah diuji dan dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Karya Tulis  
Ilmiah Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Prodi Keperawatan  
Waikabubak Pada tanggal 25 Juni 2024**

**PENGUJI I**



**PETRUS BELARMINUS, S.Kep.,Ns.,M.Kep**  
**NIP. 19680911 198902 1 004**

**PENGUJI II**



**ULY AGUSTINE, S.Kp.,M.Kep**  
**NIP. 19750810 200112 2 001**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi Keperawatan**



**ULY AGUSTINE, S.Kp.,M.Kep**  
**NIP. 19750810 200112 2 001**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan Program Studi Keperawatan Waikabubak Poltekkes Kemenkes Kupang. Penulis menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh karena itu, penulis mengungkapkan terimakasih kepada:

1. Irfan, SKM, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Politeknik Kesehatan Kupang Program Studi Waikabubak;
2. Uly Agustine, S.Kp.,M.Kep, selaku Ketua Prodi DIII Keperawatan Waikabubak Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah memfasilitas penulis untuk menyelesaikan pendidikan baik secara akademis maupun klinik di Program Studi Keperawatan Waikabubak Poltekkes Kemenkes Kupang;
3. Alpian Umbu Dewa, S.Kep.Ns selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengetahuan, dan petunjuk dengan penuh kesabaran serta motivasi yang selalu mengalir dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini;
4. Petrus Belarminus, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku dosen penguji yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan kritik, saran yang membangun dalam membantu penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah;
5. Elisabeth Rambu Ladu Day, S. Gz selaku dosen pembimbing akademik yang sudah membantu dalam melaksanakan tugas-tugas;
6. Direktur RSUD dr. Japendi R. P. Saragih, Sp. A.,M.Biomed yang telah memberikan izin untuk mengambil pasien sebagai subjek penelitian
7. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan teman-teman saya (Maikel Tandro Tena Bolo, Ulia Trivoni

Lanus dan Erin Ina Yani) yang telah membantu saya dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhir kata penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Waikabubak, 25 Juni 2024

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Wahyunita', with a long horizontal stroke extending to the right.

Wahyunita Koni Guba

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
PADA PASIEN DM UNTUK MENURUNKAN ANSIETAS  
DI RUANG INTERNA RUMAH SAKIT UMUM DAERAH WAIKABUBAK  
KABUPATEN SUMBA BARAT**

**Wahyunita Koni Guba, Uly Agustine, S.Kp.,M.Kep,  
Petrus Belarminus, S.Kep.,Ns.,M.Kep**

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang tidak dapat diprediksi kesembuhannya sehingga menimbulkan gangguan mental berkepanjangan yang beresiko tinggi mengalami kecemasan. **Tujuan:** tujuan penelitian ini adalah melakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan yang dialami pasien diabetes melitus. Intervensi yang digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan yaitu relaksasi otot progresif yang dapat memberikan efek ketenangan, rileks, dan kenyamanan. **Metode:** metode studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan pada pasien diabetes melitus yang mengalami kecemasan dan melibatkan 2 orang pasien yang kemudian diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut-turut. Instrumen yang digunakan dalam studi kasus ini yaitu Skala Hamilton Anxiety Scale (HARS). Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan Skala Hamilton Anxiety Scale (HARS). **Hasil:** bahwa tingkat kecemasan pasien satu dan dua sebelum diberikan intervensi rata-rata skor 21-25 yang termasuk dalam kategori ansietas sedang, setelah diberikan intervensi pasien satu dan pasien dua menunjukkan tidak ada penurunan kecemasan rata-rata skor 21-25 yang termasuk kategori sedang atau masih ada kecemasan. **Kasimpulan:** Penerapan terapi relaksasi otot progresif tidak terbukti efektif dalam penurunan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus. Petugas kesehatan belum bisa menerapkan terapi relaksasi otot progresif dikarenakan harus adanya penelitian secara ulang.

**Kata Kunci:** Diabetes Melitus, Ansietas, Relaksasi Otot Progresif

## DAFTAR ISI

|                                                     |                                     |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                          | <b>i</b>                            |
| <b>BIODATA PENULIS.....</b>                         | <b>iii</b>                          |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>    | <b>iv</b>                           |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>                    | <b>v</b>                            |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>                     | <b>vi</b>                           |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>                      | <b>vii</b>                          |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                          | <b>viii</b>                         |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                | <b>x</b>                            |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                              | <b>xi</b>                           |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                           | <b>xiv</b>                          |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                           | <b>xv</b>                           |
| <b>DAFTAR BAGAN.....</b>                            | <b>xvi</b>                          |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                        | <b>xvii</b>                         |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>A. Latar Belakang.....</b>                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>B. Rumusan Masalah.....</b>                      | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>C. Tujuan Studi Kasus .....</b>                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>D. Manfaat Studi Kasus .....</b>                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>A. Konsep Dasar Penyakit Diabetes Melitus...</b> | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1. Definisi diabetes melitus .....                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2. Etiologi .....                                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3. Anatomi fisiologi.....                           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4. Patofisiologi.....                               | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

5. Pathway .....**Error! Bookmark not defined.**
6. Manifestasi klinis .....**Error! Bookmark not defined.**
7. Komplikasi .....**Error! Bookmark not defined.**
8. Penatalaksanaan.....**Error! Bookmark not defined.**
9. Pemeriksaan penunjang .....**Error! Bookmark not defined.**

**B. Konsep Relaksasi Otot Progresif .....Error! Bookmark not defined.**

1. Definisi .....**Error! Bookmark not defined.**
2. Manfaat relaksasi otot progresif..... 17
3. Prosedur pelaksanaan relaksasi otot progresif..... **Error! Bookmark not defined.**

**C. Konsep Dasar Ansietas .....Error! Bookmark not defined.**

1. Konsep ansietas ..... 19
2. Faktor penyebab ..... 19
3. Faktor presipitasi..... 21
4. Tanda dan gejala ..... 21
5. Klasifikasi ansietas..... 21
6. Patofisiologi ansietas ..... 22
7. Dampak ansietas ..... 22
8. Penatalaksanaan ansietas..... 22

**D. Konsep Asuhan Keperawatan.....Error! Bookmark not defined.**

1. Pengkajian .....**Error! Bookmark not defined.**
2. Diagnosa keperawatan.....**Error! Bookmark not defined.**
3. Intervensi .....**Error! Bookmark not defined.**

|                                                                     |                                     |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 4. Implementasi keperawatan .....                                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 5. Evaluasi .....                                                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                              | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>A. Rancangan Studi Kasus.....</b>                                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>B. Subyek Studi Kasus .....</b>                                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>C. Fokus Studi Kasus.....</b>                                    | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>D. Definisi Operasional.....</b>                                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>E. Instrumen yang digunakan untuk melakukan pengumpulan data</b> | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>F. Tempat dan Waktu .....</b>                                    | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>G. Metode Pengumpulan Data.....</b>                              | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>H. Analisa Data.....</b>                                         | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>I. Penyajian Data .....</b>                                      | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>J. Etika Studi Kasus.....</b>                                    | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>                            | <b>40</b>                           |
| <b>A. Hasil Studi Kasus.....</b>                                    | <b>40</b>                           |
| 1. Pengkajian .....                                                 | 40                                  |
| 2. Diagnosa keperawatan .....                                       | 51                                  |
| 3. Intervensi keperawatan .....                                     | 42                                  |
| 4. Implementasi keperawatan .....                                   | 55                                  |
| 5. Evaluasi keperawatan .....                                       | 59                                  |
| <b>B. Pembahasan .....</b>                                          | <b>61</b>                           |
| 1. Pengkajian .....                                                 | 61                                  |
| 2. Diagnosa keperawatan.....                                        | 61                                  |
| 3. Intervensi keperawatan .....                                     | 62                                  |

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| 4. Implementasi keperawatan .....       | 63        |
| 5. Evaluasi keperawatan .....           | 64        |
| <b>C. Keterbatasan Studi Kasus.....</b> | <b>65</b> |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>               | <b>66</b> |
| <b>A. Kesimpulan .....</b>              | <b>66</b> |
| <b>B. Saran .....</b>                   | <b>67</b> |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>              | <b>69</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                    |           |

## DAFTAR TABEL

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Tabel 2.2 Intervensi Keperawatan.....              | 30 |
| Tabel 4.1 Biodata Klien .....                      | 40 |
| Tabel 4.2 Alasan Masuk.....                        | 41 |
| Tabel 4.3 Faktor predisposisi .....                | 42 |
| Tabel 4.4 Fisik.....                               | 42 |
| Tabel 4.5 Skala pengukuran HARS .....              | 43 |
| Tabel 4.6 Konsep Diri .....                        | 45 |
| Tabel 4.7 Hubungan Sosial .....                    | 46 |
| Tabel 4.8 Spiritual.....                           | 46 |
| Tabel 4.9 Status Mental.....                       | 47 |
| Tabel 4.10 Kebutuhan Persiapan Pulang .....        | 48 |
| Tabel 4.11 Penggunaan Obat .....                   | 49 |
| Tabel 4.12 Masalah Psikososial dan Lingkungan..... | 49 |
| Tabel 4.13 Analisa Data.....                       | 50 |
| Tabel 4.14 Diagnosa Keperawatan .....              | 51 |
| Tabel 4.15 Intervensi Keperawatan.....             | 52 |
| Tabel 4.16 Implementasi Keperawatan.....           | 55 |
| Tabel 4.17 Evaluasi Keperawatan.....               | 59 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| Gambar 2.1 Anatomi Pankreas..... | 6 |
|----------------------------------|---|

## **DAFTAR BAGAN**

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Bagan 2.1 Pathway Diabetes Melitus..... | 9  |
| Bagan 4.1 Genogram Pasien 1 .....       | 43 |
| Bagan 4.2 Genogram Pasien 2 .....       | 44 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Permohonan Data Awal

Lampiran 2 Surat Balasan Pengambilan Data Awal

Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian Dari Institusi

Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian Dari Penanaman Modal Terpadu Satu Pintu

Lampiran 5 Surat Keterangan Melakukan Penelitian

Lampiran 6 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Lampiran 7 Skala Pengukuran HARS

Lampiran 8 Lembar Konsul Karya Tulis Ilmiah

Lampiran 9 Format Pengkajian Jiwa

Lampiran 10 Standar Operasional Prosedur (SOP)

Lampiran 11 Satuan Acara Penyuluhan

Lampiran 12 Leaflet ROP

Lampiran 13 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed consent*)

Lampiran 14 Dokumentasi Pelaksanaan Studi Kasus