

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES JAMBI
Studi Kasus, Agustus 2025**

Arif Vicly, Arifvicly@gmail.com

Dr. Hj. Ernawati, S.Kp., M.Kep, Ns. Dewi Masyitah, M.Kep., Sp.Kep.MB

ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* UNTUK MENGATASI MASALAH KETIDAK STABILAN GLUKOSA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAKUAN BARU KOTA JAMBI TAHUN 2025

ABSTRAK

Diabetes melitus tipe 2 merupakan salah satu penyakit kronis yang ditandai oleh gangguan metabolisme glukosa akibat resistensi insulin dan penurunan sekresi insulin. Ketidakstabilan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 dapat memicu berbagai komplikasi jangka pendek maupun jangka panjang. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengontrol kadar glukosa darah adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), yaitu teknik relaksasi otot secara bertahap yang dapat menurunkan stres, meningkatkan kenyamanan, dan memperbaiki regulasi metabolisme. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan terapi *Progressive Muscle Relaxation* dalam mengatasi masalah ketidakstabilan glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Pakuan Baru Kota Jambi Tahun 2025. Metode yang digunakan peneliti adalah studi kasus deskriptif, dimana subyek studi kasus dilakukan kepada 2 orang penderita diabetes melitus tipe 2 dari tanggal **30 Juni-2 Juli 2025**. Fokus studi adalah “Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Untuk Menurunkan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Pakuan Baru Kota Jambi. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara dan pemberian Terapi *Progressive Muscle Relaxation*. Hasil implementasi selama 2 kali sehari selama 3 hari pada pasien Tn **M** dan Tn **W**. Pada studi kasus ini didapatkan klien 1 terdapat penurunan GDS dari 230 mg/dl menjadi 190 mg/dl. Pada klien 2 juga terdapat penurunan GDS dari 225 mg/dl menjadi 195 mg/dl (ringan). Terapi *Progressive Muscle Relaxation* efektif membantu menurunkan ketegangan fisik dan psikologis, serta berkontribusi dalam stabilisasi kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2. Terapi ini dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan komplementer di layanan kesehatan primer.

Kata Kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, Ketidakstabilan Glukosa Darah, *Progressive Muscle Relaxation*

**NURSING PROFESSIONAL STUDY PROGRAM POLYTECHNIC
OF HEALTH, MINISTRY OF HEALTH, JAMBI
Case Study, August 2025**

Arif Vicly, Arifvicly@gmail.com

Dr. Hj. Ernawati, S.Kp., M.Kep, Ns. Dewi Masyitah, M.Kep., Sp.Kep.MB

**NURSINGCARE THROUGH THE IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE
MUSCLE RELAXATION THERAPY TO OVERCOME BLOOD GLUCOSE
INSTABILITY IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS IN THE
WORKING AREA OF PUSKESMAS PAKUAN BARU, JAMBI CITY, 2025**

ABSTRACT

Type 2 Diabetes Mellitus is a chronic disease characterized by impaired glucose metabolism due to insulin resistance and decreased insulin secretion. Instability in blood glucose levels among patients with type 2 diabetes can trigger both short-term and long-term complications. One non-pharmacological intervention that can assist in controlling blood glucose levels is Progressive Muscle Relaxation (PMR), a relaxation technique involving gradual muscle tension and release that reduces stress, enhances comfort, and improves metabolic regulation. This study aims to implement Progressive Muscle Relaxation therapy to address the issue of unstable blood glucose levels in type 2 diabetes mellitus patients in the working area of Puskesmas Pakuan Baru, Jambi City, in 2025. The research method employed was a descriptive case study involving two patients with type 2 diabetes mellitus, conducted from June 30 to July 2, 2025. The focus of the case study was "Nursing Care with the Implementation of Progressive Muscle Relaxation Therapy to Reduce Blood Glucose Levels in Type 2 Diabetes Mellitus Patients in the Working Area of Puskesmas Pakuan Baru, Jambi City." Data collection was performed through observation, interviews, and the application of Progressive Muscle Relaxation therapy. The therapy was administered twice daily for three days to two patients, Mr. M and Mr. W. The results showed a decrease in random blood glucose levels 230 from 220 mg/dL to 190 mg/dL in the first client, and from 225 mg/dL to 195 mg/dL in the second client. Progressive Muscle Relaxation therapy proved effective in reducing both physical and psychological tension, contributing to the stabilization of blood glucose levels in type 2 diabetes mellitus patients. This therapy can be considered a complementary nursing intervention in primary healthcare services.

Keywords: Type 2 Diabetes Mellitus, Blood Glucose Instability, Progressive Muscle Relaxation.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyajikan Karya Ilmiah Ners mengenai “Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Untuk Mengatasi Masalah Ketidakstabilan Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Pakuan Baru Kota Jambi Tahun 2025”. Penulisan Karya Ilmiah Ners dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan di Poltekkea Jambi. Karya Ilmiah Ners ini dapat diselesaikan semata karena penulis menerima banyak bantuan dan dukungan. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Dr. Rusmimpong, S.Pd, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Jambi
2. Ibu Junita, S.Pd., Str., Kep., Ners., M.Kes selaku ketua jurusan Poltekkes Kemenkes Jambi
3. Bapak Mashudi, Ners. M.Kep selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Jambi
4. Bapak Dr. Hj. Ernawati, S.Kp., M.Kep selaku Pembimbing utama dengan penuh kesabaran meluangkan waktu, pikiran dan tenaga untuk memberikan bimbingan, pengarayang telah memberikan waktu dalam penyusunan Karya Ilmiah Ners ini
5. Ibu Ns. Dewi Masyitah, M.Kep., Sp.Kep.MB selaku Pembimbing pendamping dengan penuh kesabaran meluangkan waktu, pikiran dan tenaga untuk memberikan bimbingan, pengarayang telah memberikan waktu dalam penyusunan Karya Ilmiah Ners ini
6. Orang tua saya, adik dan kakak yang telah memberikan dukungan, pengorbanan dan pengertian yang selama ini diberikan.
7. Teman-teman seperjuangan yang selalu berdiskusi dalam perkuliahan.

Semoga Tuhan memberikan imbalan yang setimpal atas segala bantuan yang diberikan kepada penulis. Akhirnya penulis berharap hasil penelitian ini dapat berguna bagi kita semua.

Jambi, Agustus 2025

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	ii
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan.....	5
1.4 Manfaat.....	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 7
2.1 Konsep Diabetes Melitus Tipe 2	7
2.2 Konsep Asuhan Keperawatan Diabetes Melitus.....	16
2.3 Konsep Relaksasi Otot Progresiive	22
 BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	 33
3.1 Rancangan (Desain)	33
3.2 Subjek Penelitian.....	33
3.3 Fokus Studi	33
3.4 Defenisi Operasional	34
3.5 Pegumpulan Data	34
3.6 Penyajian Data	36
3.7 Pencarian EBNP.....	36
3.8 <i>Critical Appraisal</i>	36
3.9 Etika Penelitian	38
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 40
4.1 Hasil	40
4.2 Pembahasan Penelitian	45
 BAB V PENUTUP	 50
5.1 Kesimpulan	50
5.2 Saran.....	50

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Nomor		Halaman
3.1	Analisis PICO.....	36
3.2	Lembar Ceklist Critical Appraisal Penelitian Quasi Eksperiment Non Randomized dari JBI.....	37

DAFTAR GAMBAR

Nomor		Halaman
2.1	Melatih Otot Tangan.....	28
2.2	Melatih Otot Bicep	29
2.1	Melatih Otot Bahu.....	29
2.2	Melatih Otot Wajah.....	30
2.1	Melatih Otot Punggung dan Leher	31
2.2	Melatih Otot Kaki	32