

**PENERAPAN TERAPI OTOT PROGRESIF DALAM
MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PADA KELUARGA
DIABETES MILITUS DI WILAYAH PUSKESMAS
PADAMARA**



KARYA TULIS ILMIAH

**YUYUN WAHYUNINGSIH
1511010068**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2018**

**PENERAPAN TERAPI OTOT PROGRESIF DALAM
MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PADA KELUARGA
DIABETES MILITUS DI WILAYAH
PUSKESMAS PADAMARA**



KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan untuk memenuhi syarat menyelesaikan
program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Purwokerto.**

**YUYUN WAHYUNINGSIH
1511010068**

**KEPERAWATAN DIII
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2018**

HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yuyun Wahyuningsih
NIM : 1511010068
Program Studi : Keperawatan DIII
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya tulis ilmiah yang berjudul : "Penerapan terapi otot progresif dalam menurunkan kadar gula darah pada keluarga diabetes militus di wilayah puskesmas Padamara" adalah benar-benar merupakan hasil karya tulis sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku 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.

Purwokerto, 28 Juli 2018

Pembuat Pernyataan

A handwritten signature in black ink is written over a green postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem at the top right, the text 'METERAI TEMPEL' at the top, the serial number '60CE0ADF5667409B4' in the middle, and the value '6000' at the bottom. Below the value, it says 'RUPIAH ASU SURAH'.

(YUYUN WAHYUNINGSIH)

NIM.1511010068

LEMBAR PERSETUJUAN

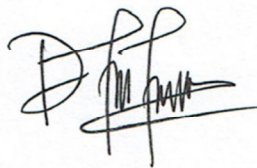
Karya Tulis Ilmiah yang diajukan oleh :

Nama : Yuyun Wahyuningsih
NIM : 511010068
Program Studi : DIII Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 28 Juli 2018

PEMBIMBING



(Ns. Diyah Yulistika H, S.Kep., M.Kep.)
NIK. 2160201

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah yang diajukan oleh :

Nama : Yuyun Wahyuningsih
NIM : 1511010068
Program Studi : DIII Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya pada program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI


Ketua Penguji : Ns. Dyah Yulistika H. S.Kep. M.Kep
NIK. 2160201

Penguji I : Ns. Dedy Purwito, S.Kep., M.Sc., Ph.D
NIK. 2160153

Penguji II : Ns. Agus Santosa, M.Kep.
NIK. 1411030003

Ditetapkan di : Purwokerto
Tanggal : 14 Agustus 2018

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Drs. H. Ikhsan Muhajid, M.Si.
NIP. 196503091994031002



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Kampus II : Jl. Letjen Soepardjo Roestam Km 7 PO. Box 229 Purwokerto 53181
Telp. (0281) 6844052, 6844053 Fax. (0281) 6844052

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN UJIAN KTI

Hari/Tanggal Seminar : Sabtu . 28 Juli 2018
Nama Mahasiswa : Yuyun Wahyuningsih
NIM : 1511010068
Judul Skripsi : Penerapan Terapi Otot Progresif Dalam Menurunkan Kadar Gula Darah pada Keluarga Diabetes Milifus Di Wilayah Puskesmas Padamara.

TELAH DIREVISI, DISETUJUI OLEH KETUA, TIM PENELAAH / TIM PEMBIMBING

NO	NAMA	STATUS	TTD
1.	Ns. Diyah Julistika H. S.Kep. M.kep	PEMBIMBING I	
2.	Ns. Dedy Purwito, s.kep.M.kep.Sc.Ph.D	PENGUJI I	
3.	Ns. Agus Santosa. M.kep	PENGUJI II	

PURWOKERTO,

KAPRODI KEPERAWATAN D III,

NS. DEVITA ELSANTI, S. Kp., M. Sc
NIK. 2160194

MOTTO

Membanggakan hati atau membenarkan nalar

Mencintai raga atau merindukan jiwa

Menghidupkan cinta atau mengawetkan rindu

Yakinlah, hidup hanya pilihan ganda yang harus diselesaikan.

(Yuyun_W14)



KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil ‘alamin, segala puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah S.W.T yang Maha Pengasih dan juga Penyayang, atas nikmat dan kekuatan yang diberikan kepada penulis, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Karya Tulis Ilmiah ini diajukan guna memenuhi sebagian persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Ahli Madya dengan judul “*Penerapan Terapi Otot Progresif Dalam Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Keluarga Diabetes Militus Diwilayah Puskesmas Padamara*” penulis mengucapkan terima kasih kepada :

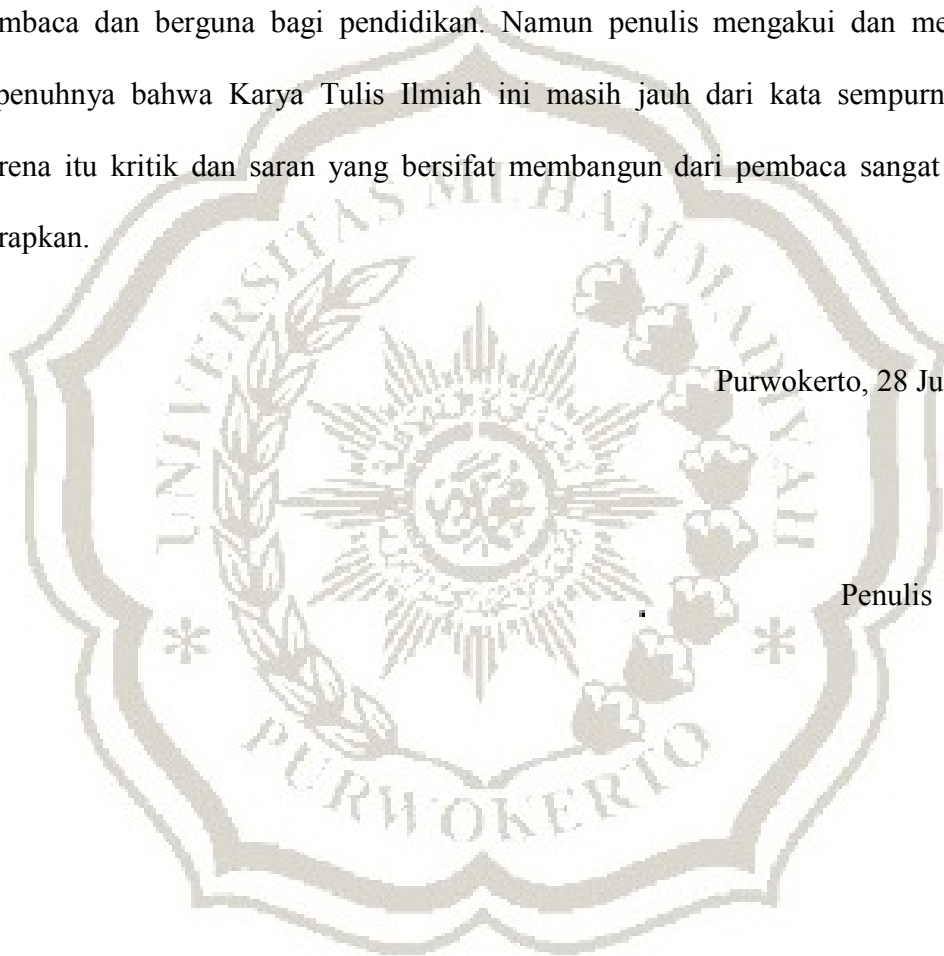
1. Kedua Orangtua saya yang telah memberikan dukungan moral dan spiritualnya.
2. Dr. H. Syamsuhadi Irsyad, S.H. M.H, Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto
3. Drs. H.Ikhsan Muhajid, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
4. Ns.Devita Elsanti M.Sc selaku Ketua Program Studi Keperawatan DIII, Fakultas Ilmu Kesehatan DIII Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
5. Ns. Diyah Yulistika H, S.Kep. M.Kep Selaku Pembimbing Karya Tulis Ilmiah Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
6. Ns. Dedy Purwito, S.Kep., M.Sc, selaku Penguji I Karya Tulis Ilmiah Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
7. Ns. Agus Santosa, M.Kep selaku Penguji II Karya Tulis Ilmiah Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penyelesaian Karya Tulis Ilmiah.

Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan berguna bagi pendidikan. Namun penulis mengakui dan menyadari sepenuhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca sangat penulis harapkan.

Purwokerto, 28 Juli 2018

Penulis



HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KTI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

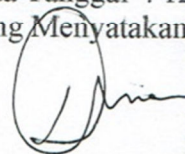
Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Yuyun Wahyuningsih
NIM : 511010068
Program Studi : DIII Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : KTI

Menyetujui untuk memberikan Hak bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas KTI saya yang berjudul : Penerapan terapi otot progresif dalam menurunkan kadar gula darah pada keluarga diwilayah Puskesmas Padamara.

Dengan Hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalihmedia/ mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data , merawat, dan mempublikasikan KTI saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto
Pada Tanggal : 12 Agustus 2018
Yang Menyatakan



YUYUN WAHYUNINGSIH
NIM.1511010068

ABSTRAK

Pendahuluan : Diabetes Melitus merupakan salah satu penyakit akibat fungsi atau struktur dari jaringan atau organ tubuh yang secara progresif menurun dari waktu ke waktu karena usia atau gaya hidup. Diabetes adalah salah satu penyakit yang tidak menular yang akan meningkat jumlahnya dimasa yang akan datang.

Tujuan : Karya tulis ilmiah ini yaitu untuk menggambarkan terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan kadar gula darah pada keluarga dengan diabetes militus di wilayah puskesmas Padamara.

Metode : Karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus. Penulis melakukan intervensi keperawatan pada tanggal 21 – 28 Mei 2018 di wilayah Puskesmas Padamara Purbalingga. Jumlah klien dua responden yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eklusi dengan masalah keperawatan yaitu Diabetes Militus. Pengumpulan data berupa wawancara, pengecekan langsung gula darah puasa , dan melalui dokumen yang sebelumnya sudah ada.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya perbandingan penurunan kadar gula darah pada responden dengan perbedaan karakteristik, terdapat penurunan kadar gula darah setelah dilakukan terapi otot progresif.

Kesimpulan: Pemberian terapi otot progresif pada penderita diabetes militus terbukti mampu memberikan hasil berupa penurunan kadar gula darah.

Kata Kunci: Diabetes militus, Terapi Otot Progresif

ABSTRACT

Introduction: Diabetes melitus is a disease caused by the function or structure of tissues or organs that progressively decrease over time due to age or lifestyle. Diabetes is one of the non-communicable diseases that will increase in the future.

Objectives: This study aimed to describe progressive muscle relaxation therapy in reducing blood sugar levels on families with diabetes Miletus in Puskesmas (Primary Health Care Center) Padamara.

Methods: It was a case study. It was conducted on May 21-28, 2018 in Puskesmas Padamara. There where two respondents having inclusion and axclusion criteria of Diabetes Miletus. Data of this study were collected by using interviews, direct checking of fasting blood sugar, and documents that already existed before.

Results: The results showed that there was comparision of the decrease in sugar levels of the respondents having different characteristics. There was a decrease in blood sugar levels after progressive muscle therapy.

Conclusion: Provision of progressive muscle therapy on diabetic patients was able to decrease blood sugar levels.

Keywords: Diabetes Miletus, Progressive Muscle Therapy

DAFTAR ISI

HALAM JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	ix
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Studi Kasus	6
D. Manfaat Studi Kasus	6
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Teori Diabetes	8
1. Penertian	8

2. Klasifikasi	8
3. Etologi	9
4. Patofisiologi	10
5. Komplikasi Diabetes	11
6. Pemeriksaan Diagnostik	11
B. Asuhan Keperawatan Keluarga Diabetes	12
1. Pengkajian	12
2. Diagnosa	14
C. Relaksasi Otot Progresif	16
1. Relaksasi Otot dan Manfaatnya	18
a. Teknik PMR	18
b. Langkah – langkah memulai terapi	19
c. Anjuran	20
d. Kelebihan	20
e. Kekurangan	21
f. Prosedur gerakan	21
BAB 3. METODE STUDI KASUS	29
A. Rencana Studi Kasus	29
B. Subjek Studi Kasus	29
C. Fokus Studi Kasus	30

D. Definisi Oprasional Studi Kasus.....	30
E. Instrumen Studi Kasus.....	30
F. Metode Pengumpulan Data.....	30
G. Lokasi dan Waktu Studi Kasus.....	31
H. Analisis Data dan Penyajian Data.....	31
I. Etika Studi Kasus.....	31
BAB 4. HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Hasil Studi Kasus.....	32
B. Pembahasan.....	37
C. Keterbatasan Studi kasus.....	38
BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Pengambilan Data KTI

Lampiran 2. Jadwal Kegiatan

Lampiran 3. *Informed Consent*

Lampiran 4. Bukti Proses Bimbingan

Lampiran 5. Prosedur Wawancara

Lampiran 6. Standar Oprasional Prosedur

Lampiran 7. Leaflet

Lampiran 8. Lembar Observasi

Lampiran 9. Lembar Kontrol Keluarga

Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan



DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Gerakan Untuk Melatih Otot Tangan
- Gambar 2.2 Gerakan Untuk Melatih Otot Biseps
- Gambar 2.3 Gerakan Untuk Melatih Otot Bahu
- Gambar 2.4 Gerakan Untuk Melatih Otot Wajah
- Gambar 2.5 Gerakan Untuk Melatih Otot Punggung Dan Leher
- Gambar 2.6 Gerakan Untuk Melatih Otot-Otot Bagian Depan
- Gambar 3.1 Penyajian Data
- Gambar 3.2 Contoh Grafik Data
- Gambar 4.1 Tabel Karakteristik Responden
- Gambar 4.2 Tabel Penilaian Kadar GDP Responden 1
- Gambar 4.3 Tabel Penilaian Kadar GDP Responden 2
- Gambar 4.4 Grafik GDP Responden

ABSTRAK

Pendahuluan : Diabetes Melitus merupakan salah satu penyakit akibat fungsi atau struktur dari jaringan atau organ tubuh yang secara progresif menurun dari waktu ke waktu karena usia atau gaya hidup. Diabetes adalah salah satu penyakit yang tidak menular yang akan meningkat jumlahnya dimasa yang akan datang.

Tujuan : Karya tulis ilmiah ini yaitu untuk menggambarkan terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan kadar gula darah pada keluarga dengan diabetes militus di wilayah puskesmas Padamara.

Metode : Karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus. Penulis melakukan intervensi keperawatan pada tanggal 21 – 28 Mei 2018 di wilayah Puskesmas Padamara Purbalingga. Jumlah klien dua responden yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eklusi dengan masalah keperawatan yaitu Diabetes Militus. Pengumpulan data berupa wawancara, pengecekan langsung gula darah puasa , dan melalui dokumen yang sebelumnya sudah ada.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya perbandingan penurunan kadar gula darah pada responden dengan perbedaan karakteristik, terdapat penurunan kadar gula darah setelah dilakukan terapi otot progresif.

Kesimpulan: Pemberian terapi otot progresif pada penderita diabetes militus terbukti mampu memberikan hasil berupa penurunan kadar gula darah.

Kata Kunci: Diabetes militus, Terapi Otot Progresif

ABSTRACT

Introduction: Diabetes melitus is a disease caused by the function or structure of tissues or organs that progressively decrease over time due to age or lifestyle. Diabetes is one of the non-communicable diseases that will increase in the future.

Objectives: This study aimed to describe progressive muscle relaxation therapy in reducing blood sugar levels on families with diabetes Miletus in Puskesmas (Primary Health Care Center) Padamara.

Methods: It was a case study. It was conducted on May 21-28, 2018 in Puskesmas Padamara. There where two respondents having inclusion and axclusion criteria of Diabetes Miletus. Data of this study were collected by using interviews, direct checking of fasting blood sugar, and documents that already existed before.

Results: The results showed that there was comparision of the decrease in sugar levels of the respondents having different characteristics. There was a decrease in blood sugar levels after progressive muscle therapy.

Conclusion: Provision of progressive muscle therapy on diabetic patients was able to decrease blood sugar levels.

Keywords: Diabetes Miletus, Progressive Muscle Therapy

DAFTAR ISI

HALAM JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	ix
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Studi Kasus	6
D. Manfaat Studi Kasus	6
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Teori Diabetes	8
1. Penertian	8

2. Klasifikasi	8
3. Etologi	9
4. Patofisiologi	10
5. Komplikasi Diabetes	11
6. Pemeriksaan Diagnostik	11
B. Asuhan Keperawatan Keluarga Diabetes	12
1. Pengkajian	12
2. Diagnosa	14
C. Relaksasi Otot Progresif	16
1. Relaksasi Otot dan Manfaatnya	18
a. Teknik PMR	18
b. Langkah – langkah memulai terapi	19
c. Anjuran	20
d. Kelebihan	20
e. Kekurangan	21
f. Prosedur gerakan	21
BAB 3. METODE STUDI KASUS	29
A. Rencana Studi Kasus	29
B. Subjek Studi Kasus	29
C. Fokus Studi Kasus	30

D. Definisi Oprasional Studi Kasus.....	30
E. Instrumen Studi Kasus.....	30
F. Metode Pengumpulan Data.....	30
G. Lokasi dan Waktu Studi Kasus.....	31
H. Analisis Data dan Penyajian Data.....	31
I. Etika Studi Kasus.....	31
BAB 4. HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Hasil Studi Kasus.....	32
B. Pembahasan.....	37
C. Keterbatasan Studi kasus.....	38
BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Pengambilan Data KTI

Lampiran 2. Jadwal Kegiatan

Lampiran 3. *Informed Consent*

Lampiran 4. Bukti Proses Bimbingan

Lampiran 5. Prosedur Wawancara

Lampiran 6. Standar Oprasional Prosedur

Lampiran 7. Leaflet

Lampiran 8. Lembar Observasi

Lampiran 9. Lembar Kontrol Keluarga

Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan



DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Gerakan Untuk Melatih Otot Tangan
- Gambar 2.2 Gerakan Untuk Melatih Otot Biseps
- Gambar 2.3 Gerakan Untuk Melatih Otot Bahu
- Gambar 2.4 Gerakan Untuk Melatih Otot Wajah
- Gambar 2.5 Gerakan Untuk Melatih Otot Punggung Dan Leher
- Gambar 2.6 Gerakan Untuk Melatih Otot-Otot Bagian Depan
- Gambar 3.1 Penyajian Data
- Gambar 3.2 Contoh Grafik Data
- Gambar 4.1 Tabel Karakteristik Responden
- Gambar 4.2 Tabel Penilaian Kadar GDP Responden 1
- Gambar 4.3 Tabel Penilaian Kadar GDP Responden 2
- Gambar 4.4 Grafik GDP Responden