



KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Ahli Madya
Keperawatan

Adeline Kholifatul Sofieyana

2205023

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA

UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG

TAHUN 2025



KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Ahli Madya
Keperawatan

Adeline Kholifatul Sofieyana

2205023

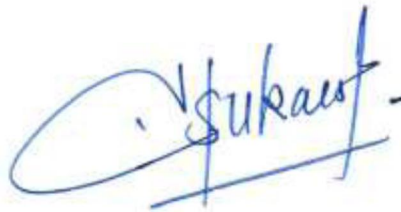
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG
TAHUN 2025

PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul proposal : Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan
Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2
Nama Mahasiswa : Adeline Kholifatul sofieyana
NIM : 2205023

Siap dipertahankan di depan Tim penguji
Pada tanggal 01 Juli 2025

Menyetujui,
Pembimbing utama



Ns. Niken sukesi.M.Kep
NUPTK 4639756657230132

HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul proposal : Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan
Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2
Nama Mahasiswa : Adeline Kholifatul sofieyana
NIM : 2205023

Siap dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 01 Juli 2025

Menyetujui,

Ketua penguji : Ns. Wijanarko Heru P, M.H



Anggota Penguji : Ns. Niken Sukesu M.Kep



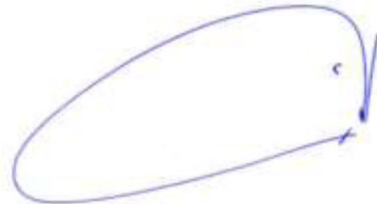
Mengetahui

Universitas Widya Husada Semarang
Rektor

Program Studi Keperawatan Program Diploma
Ketua



Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA
NUPTK 7836735636130062



Ns, Emilia Puspitasari S, S.Kep., M.Kep,Sp.Kep. J
NUPTK 2134762663230243

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Adeline Kholifatul Sofieyana

Tempat tanggal lahir : Cilacap, 26 juni 2004

NIM : 2205023

Program studi : Diploma Tiga Keperawatan

Dengan ini menyatakan dengan sebenar – benarnya bahwa :

1. Laporan tugas akhir studi dengan judul “penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada penderita diabetes mellitus tipe 2” adalah hasil karya saya, dan dalam naskah ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar Ahli Madya keperawatan di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain baik sebagian atau keseluruhan, kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan diterbitkan dalam sumber kutipan atau daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah laporan tugas akhir studi ini dapat dibuktikan terdapat unsur – unsur plagiat, saya bersedia laporan tugas akhir studi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh dibatalkan, serta diproses dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Laporan tugas akhir studi ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan hak bebas *royalty* non eksklusif.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 01 Juli 2025

Adeline Kholifatul Sofieyana

ABSTRAK

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2

Adeline Kholifatul Sofieyana¹ Niken Sukei²

¹ Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

² Dosen Prodi DIII Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

Email : sofieyanaadeline@gmail.com

Nama Mahasiswa : Adeline Kholifatul Sofieyana

Judul Laporan Tugas Akhir Studi : Penerapan Teknik Relaksasi Otot progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2

Latar Belakang : Diabetes Mellitus (DM) diartikan sebagai penyakit metabolisme yang termasuk dalam kelompok gula darah yang melebihi batas normal atau hiperglikemia (lebih dari 120 mg/dl), karena itu DM sering disebut juga dengan penyakit gula. Diabetes mellitus atau yang biasa masyarakat pada umumnya menyebutnya dengan penyakit kencing manis merupakan penyakit menahun yang dapat diderita seumur hidup.

Tujuan : Menyusun resume asuhan keperawatan dan mendeskripsikan manfaat penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada penderita diabetes mellitus tipe 2

Metode : Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan mengambil sampel sebanyak 2 responden yang berjenis kelamin laki – laki dan perempuan yang memiliki penyakit diabetes mellitus tipe 2. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara

Hasil Penelitian : Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan selama 5 hari berturut – turut dari tanggal 1 Mei 2025 – 5 Mei 2025 penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada penderita diabetes mellitus tipe 2 memiliki penurunan yang baik pada Ny. S dari skor 53 (kecemasan ringan) menjadi 41(normal) dan pada Tn. S skor 49 (kecemasan ringan) menjadi 40 (normal).

Kesimpulan : Penerapan teknik relaksasi otot progresif sangat bermanfaat dalam menurunkan kecemasan pada penderita diabetes mellitus tipe 2

Kata kunci : Diabetes mellitus, Kecemasan, Relaksasi otot progresif

ABSTRACT

APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES TO REDUCE ANXIETY IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS

Adeline Kholifatul Sofieyana¹ Niken Sukei²

¹ Student of DIII Nursing Study Program, Widya Husada University Semarang

² Lecturen of DIII Nursing Study Program, Widya Husada University Semarang

Email : sofieyanaadeline@gmail.com

Student Name : Adeline Kholifatul Sofieyana

Final Project Report Title : Application of Progressive Muscle Relaxation Techniques to Reduce Anxiety in Type 2 Diabetes Mellitus Patients

Background : Diabetes Mellitus (DM) is defined as a metabolic disease. This condition is classified as a blood sugar level that exceeds normal limits, or hyperglycemia (greater than 120 mg/dL). DM is therefore often referred to as sugar disease. Diabetes mellitus, or what the public generally calls diabetes, is a chronic disease that can last a lifetime

Objective : to compile a nursing care summary and describe the benefits of applying progressive muscle relaxation techniques to reduce anxiety in patients with type 2 diabetes mellitus

Method : This research uses a case study method by taking a sample of 2 respondents, male and female, who have type 2 diabetes mellitus. Data collection was carried out by interview

Research Results : Based on the results of research that has been conducted for 5 days consecutively from May 1, 2025-May 5, 2025 the application of progressive muscle relaxation techniques to reduce anxiety in type 2 diabetes mellitus patients had a good decrease in Mrs. S from a score of 53 (mild anxiety) to 41 (normal) and in Mr. S from a score of 49 (mild anxiety) to 40 (normal)

Conclusion : The application of progressive muscle relaxation techniques is very useful in reducing anxiety in patients with type 2 diabetes mellitus.

Keywords : Diabetes mellitus, Anxiety, Progressive muscle relaxation

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat, nikmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Karya tulis ilmiah ini merupakan salah satu syarat dalam memenuhi Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang. Adapun judul yang penulis buat adalah “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2”. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat secara umum bagi masyarakat dan secara khusus bagi kemajuan Program Studi Diploma Tiga Keperawatan.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, penuli banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang setulusnya kepada :

1. Prof. Ir. Chandrasa Soekardi,DEA selaku Rektor Universitas Widya Husada Semarang.
2. Ns. Emilia Puspitasari Sugiyanto S.Kep., M.Kep., Sp.Kep J, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Universitas Widya Husada Semarang.
3. Ns. Niken sukesi.M.Kep selaku Dosen pembimbing yang telah membimbing penulis dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
4. Ns. Wijanarko Heru P, S.Kep., M.H selaku Dosen Penguji Karya Tulis Ilmiah.
5. Seluruh dosen Keperawatan program Diploma yang selalu memberi dukungan dan motivasi kepada penulis.
6. Teman – teman yang selalu membantu dan mendukung saya selama pembuatan Karya Tulis Ilmiah.
7. Pintu surgaku, ibu Samsiyah terima kasih sebesar – besarnya penulis berikan kepada beliau atas segala bentuk bantuan, semangat dan doa yang diberikan selama ini. Terima kasih selalu menjadi alasan penulis bertahan meski di tengah

keputusasaan. Setiap doa yang ibu panjatkan, setiap pengorbanan yang ibu lakukan, selalu menjadi cahaya yang menerangi langkah penulis. Maafkan penulis jika perjuangan ini terasa begitu lama, begitu sulit, dan penuh dengan air mata. Terima kasih atas nasihat yang selalu diberikan meski terkadang pikiran kita tidak sejalan, terima kasih atas kesabaran dan kebesaran hati menghadapi penulis yang keras kepala, ibu menjadi penguat dan pengingat paling hebat. Terima kasih sudah menjadi tempat penulis untuk pulang.

8. Kakak tercinta, Faridatul leally indriyani, orang yang sangat berjasa dalam hidup penulis. Terima kasih atas doa, cinta, kepercayaan dan segala bentuk yang telah diberikan, sehingga penulis merasakan dukungan di segala pilihan dan keputusan yang diambil oleh penulis, serta tanpa lelah mendengar keluh kesah penulis hingga di titik ini.
9. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, yaitu pemilik nama dari Muhammad Gilang Ramadhan terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis, yang menjadi salah satu penyemangat karena selalu ada suka maupun duka. Berkontribusi dalam penulisan karya tulis ilmiah ini, baik tenaga, waktu maupun moril kepada penulis. Terima kasih telah menjadi rumah, pendamping dalam segala hal, menemani dan mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan, mendengarkan keluh kesah penulis, memberi semangat untuk pantang menyerah. Semoga allah selalu memberi keberkahan dalam segala hal yang kita lalui.
10. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri Adeline Kholifatul Sofieyana terima kasih telah kuat sampai detik ini dan mampu bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai dititik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terima kasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan karya tulis ilmiah ini dan telah menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin walaupun terdapat berbagai tekanan diluar keadaan, ini

merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Adeline Kholifatul Sofieyana. Apapun kuang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

Penulis mohon maaf apabila terdapat kesalahan penulisan dalam Karya Tulis Ilmiah ini karena penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna.

Oleh karena itu, penulis membutuhkan ktirik maupun saran yang membangun dari pembaca. Semoga Proposal ini dapat memberikan manfaat secara umum bagi masyarakat dan secara khusus bagi kemajuan Program Studi Diploma Tiga Keperawatan

Semarang, 01 Juli 2025

Adeline Kholifatul Sofieyana

DAFTAR ISI

<u>ABSTRAK</u>	6
<u>ABSTRACT</u>	7
<u>KATA PENGANTAR</u>	8
<u>DAFTAR ISI</u>	11
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u>	15
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	16
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</u>	Error! Bookmark not defined.
2.1 Diabetes Mellitus	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Konsep Teori Penyakit	Error! Bookmark not defined.
2.2 Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Pengertian Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Penyebab Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Tanda dan Gejala Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan ...	Error! Bookmark not defined.

<u>2.2.5 Hubungan Kecemasan dengan Diabetes Mellitus</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>2.3 Relaksasi Otot Progresif</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>2.3.1 Pengertian Relaksasi Otot Progresif</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>2.3.2 Tujuan Relaksasi Otot Progresif</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>2.3.3 Indikasi dan Kontraindikasi</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>2.3.4 Prosedur Relaksasi Otot Progresif</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>2.4 Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Melitus</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>2.4.1 Pengkajian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>2.4.2 Diagnosa</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>2.4.3 Perencanaan</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>2.4.4 Penatalaksanaan</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>2.4.5 Evaluasi</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB III METODE STUDI KASUS</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>3.1 Rancangan studi kasus</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>3.2 Subjek studi kasus</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>3.3 Fokus studi</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>3.4 Definisi operasional</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>3.4.1 Diabetes mellitus</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>3.4.2 Kecemasan</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>3.4.3 Relaksasi otot progresif</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>3.5 Instumen studi kasus</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>3.6 Metode pengumpulan data</u>	Error! Bookmark not defined.

<u>3.7 Lokasi dan waktu studi kasus</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>3.8 Analisa data dan penyajian data</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>3.9 Etika studi kasus</u>	Error! Bookmark not defined.

BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN**Error! Bookmark not defined.**

<u>4.1 Hasil Studi Kasus</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>4.2 Pembahasan</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>4.2.1 Pengkajian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>4.2.2 Diagnosa</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>4.2.3 Intervensi</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>4.2.4 Implementasi</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>4.2.5 Evaluasi</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>4.2.6 Manfaat Relaksasi Otot Progresif</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>4.3 Keterbatasan</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>4.3.1 Terdapat responden yang menolak di hari kedua ketika akan diberikan terapi sehingga peneliti tidak menggunakannya sebagai responden</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>4.3.2 Responden yang dari awal menolak menjadi responden</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>4.3.3 Ketidakadaan responden sesuai dengan waktu yang dibutuhkan sehingga peneliti berpindah ruangan saat melakukan penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**Error! Bookmark not defined.**

<u>5.1 Kesimpulan</u>	Error! Bookmark not defined.
-----------------------------	-------------------------------------

<u>5.2 Saran</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>5.2.1 Bagi Institusi Pendidikan</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>5.2.2 Bagi Perawat</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>5.2.3 Bagi Peneliti</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR LAMPIRAN

<u>Lampiran 1 informed consent</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>lampiran 2 lembar penilaian kuisisioner.....</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>lampiran 3 surat permohonan ijin stupen</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Lampiran 4 surat balasan studi pendahuluan</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>lampiran 5 surat persetujuan judul laporan akhir.....</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>lampiran 6 surat jawaban persetujuan penelitian dari rumah sakit.....</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Lampiran 7 lembar persetujuan responden 1</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Lampiran 8 lembar persetujuan responden 2</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Lampiran 9 lembar hasil kuisisioner responden 1</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Lampiran 10 lembar hasil kuisisioner responden 2</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Lampiran 11 asuhan keperawatan responden 1</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Lampiran 12 asuhan keperawatan responden 2</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Lampiran 13 Dokumentasi Responden 1.....</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Lampiran 14 Dokumentasi Responden 2.....</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Lampiran 15 lembar konsul</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Lampiran 16 Perencanaan Tindak Lanjut</u>	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Surat Balasan Dari RS..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2 Persetujuan Judul Laporan Akhir Studi **Error! Bookmark not defined.**

