

PROGRAM STUDI PROFESI NERS PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN DIABETES MELLITUS
DI RUANG TERATAI 3 RSUD KARTINI KARANGANYAR**

Akbar Willi Widarmaji¹, Saelan², Hariyanto³

¹Mahasiswa Prodi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta

²Dosen Prodi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta

willieakbar01@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes Mellitus (DM) adalah merupakan penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak menghasilkan cukup insulin (hormon yang mengatur gula darah) atau ketika tubuh tidak dapat secara aktif menggunakan insulin yang dihasilkan. Salah satu efek yang ditimbulkan saat diabetes mellitus tidak kunjung membaik yaitu sampai adanya luka, yang menimbulkan kecemasan. sehingga dibutuhkan tindakan nonfarmakologi untuk mengatasinya salah satunya yaitu relaksasi otot progresif. Studi kasus ini dilakukan terhadap 1 orang responden yaitu pada pasien diabetes mellitus di ruang Teratai 3 RSUD Kartini Karanganyar. Instrumen yang digunakan dalam studi kasus ini adalah Kuesioner kecemasan BDI-II, SOP relaksasi otot progresif. Pada studi kasus yang dilakukan penulis, didapatkan hasil bahwa tindakan relaksasi otot progresif menunjukkan adanya penurunan kecemasan dari Skor 25 (cemas sedang) menjadi 13 (cemas minimal). Hal ini menunjukkan bahwa tindakan nonfarmakologi relaksasi otot progresif efektif dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada pasien DM yang mengalami kecemasan.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus, Relaksasi Otot Progresif

Dapus : 35 (2013-2023)

NURSING STUDY PROGRAM UNDERGRADUATE PROGRAMS

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA

2024

**APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES
TO REDUCE ANXIETY IN DIABETES MELLITUS PATIENTS IN THE
TERATAI ROOM 3 KARTINI KARANGANYAR HOSPITAL**

Akbar Willi Widarmaji¹, Saelan², Hariyanto³

¹Study Program Student Nursing Profession Program Profession Kusuma Husada
University Surakarta

²Lecture Study Program Nurse Profession Program Profession Kusuma Husada University
Surakarta

willieakbar01@gmail.com

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease that occurs when the pancreas does not produce enough insulin (a hormone that regulates blood sugar) or when the body cannot actively use the insulin it produces. One of the effects that occurs when diabetes mellitus does not improve is the presence of wounds, which causes anxiety. So non-pharmacological measures are needed to overcome this, one of which is progressive muscle relaxation. This case study was carried out on 1 respondent, namely a patient with diabetes mellitus in the Teratai 3 room at Kartini Hospital, Karanganyar. The instrument used in this case study is the BDI-II anxiety questionnaire, progressive muscle relaxation SOP. In a case study conducted by the author, the results showed that progressive muscle relaxation showed a decrease in anxiety from a score of 25 (moderate anxiety) to 13 (minimize anxiety). This shows that the non-pharmacological action of progressive muscle relaxation is effective in reducing anxiety in DM patients who experience anxiety.

Keywords : *Diabetes Mellitus, Progressive Muscle Relaxation*

Journal Of References : *35 (2013-2023)*

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak menghasilkan cukup insulin (hormon yang mengatur gula darah) atau ketika tubuh tidak dapat secara aktif menggunakan insulin yang dihasilkan (World Health Organization, 2016). Diabetes Mellitus adalah gangguan metabolisme yang ditandai dengan hiperglikemia yang berhubungan dengan abnormalitas metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein yang disebabkan oleh penurunan sekresi insulin atau penurunan sensitivitas insulin atau keduanya dan menyebabkan komplikasi kronis mikrovaskular, makrovaskuler, dan neuropati. Menurut American Diabetes Association (ADA) tahun 2018, diabetes merupakan suatu kelompok penyakit metabolic dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya. Hiperglikemia ditandai dengan kadar glukosa puasa yaitu lebih dari sama dengan 100 mg/dL (Rita, 2020). Insulin adalah hormon yang diproduksi oleh sel beta pankreas, yang mengatur metabolisme gula darah dengan mentransfer glukosa ke sel-sel tubuh. Jika hormon ini hilang atau tidak diproduksi, glukosa tidak dapat masuk ke dalam sel. Akibatnya, terjadi penumpukan

gula darah atau hiperglikemia (Fatimah, 2015).

Kejadian diabetes mellitus di dunia relatif tinggi; Ada 422 juta penderita diabetes yang tersebar di seluruh dunia, dan kematian akibat penyakit ini sekitar 1,5 juta kasus setiap tahunnya. Dalam satu dekade terakhir, jumlah dan frekuensi kasus diabetes terus meningkat (WHO, 2023). Sementara itu, di Indonesia, berdasarkan diagnosis dokter pada orang berusia di atas 15 tahun, data meningkat sebesar 1,5% pada tahun 2013 menjadi 2,0% pada tahun 2018. Jumlah penderita Diabetes Melitus (DM) di Jawa Timur sebanyak 2,6 dari total penduduk berusia 15 tahun ke atas. Pelayanan kesehatan bagi penderita diabetes melitus di FKTP (Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama) di 38 kabupaten/kota se-Jawa Timur telah mencapai 867.257 kasus (93,3% dari perkiraan penderita DM yang ada). Kemudian, prevalensi kasus DM di Kabupaten Jember mencapai 92% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2021).

Selain dampak fisik, ada juga dampak psikologis berupa kecemasan yang sering terjadi pada penderita DM. Kecemasan pada pasien diabetes melitus dapat menyebabkan kadar glukosa darah yang tidak terkontrol, yang akan membuatnya semakin sulit untuk mengobati pasien diabetes melitus. Dalam kondisi stres, banyak hormon dilepaskan yang dapat

menghambat efek insulin. Salah satu faktor risiko yang dapat meningkatkan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus adalah stres. Penderita diabetes melitus yang mengalami kecemasan berkepanjangan akan mengalami stres, yang dapat mengakibatkan kondisi fisiknya tidak membaik dan kadar gula darahnya selalu tinggi (Herlambang et al, 2019). Salah satu hormon yang berperan adalah hormon kortisol, yang menentang efek insulin dan menyebabkan kadar glukosa darah tinggi, yang dapat menyebabkan komplikasi pada penderita. Salah satu terapi aktivitas fisik untuk mengontrol kadar glukosa darah adalah terapi Relaksasi Otot Progresif. Terapi ini merupakan terapi relaksasi yang dapat menurunkan kadar HbA1C serta dapat mengurangi kecemasan pada pasien tujuannya adalah untuk memusatkan perhatian klien pada kelompok otot saat mereka rileks dari saat mereka tegang/berkontraksi sehingga diharapkan klien akan mampu mengatur kondisi tubuhnya dalam menanggapi stres. Relaksasi dapat mengurangi ketegangan subjektif dan memengaruhi proses fisiologis lainnya. (Nur dan Anggraini, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hilda (2023) didapatkan hasil penelitian terhadap 33 pasien di Rumah Sakit Bhayangkara menunjukkan bahwa tingkat stress pada saat sebelum

diberikan terapi relaksasi otot progresif yakni 17 peserta (51.1%) pasien memiliki tingkat stress dengan kategori parah sedangkan setelah dilakukan relaksasi otot progresif menjadi 15 peserta (45.5%) pasien memiliki tingkat stress sedang yang berarti terdapat penurunan tingkat stress pada pasien setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif, Hal ini didukung oleh Asiah dkk (2018) bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat berpengaruh untuk menurunkan kecemasan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk menerapkan studi kasus tentang “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus”.

METODE STUDI KASUS

Karya ilmiah akhir ners ini menggunakan jenis penelitian deskriptif melalui metode pendekatan studi kasus. Penelitian deskriptif mempunyai tujuan menjelaskan segala bentuk fenomena penting yang ada saat ini. Studi kasus ialah desain penelitian deskriptif yang meliputi kajian sebuah unit studi secara mendalam contohnya satu klien, keluarga, komunitas, institusi ataupun kelompok (Nursalam, 2018).

HASIL STUDI KASUS

a. Pengkajian

Hasil pengkajian diruang

Teratai 3 RSUD Kartini Karanganyar pada hari Senin tanggal 28 Oktober 2024 pukul 13.00 WIB dengan metode autoanamnesa. Pasien bernama Ny. A, umur 44 tahun, status menikah, pendidikan SMA, beragama islam, tinggal di Karanganyar. Hasil pengkajian diperoleh, pasien mengatakan merasa pusing, sering kehausan, terkadang kaki pasien merasa kram, dan lemas sebelumnya dari keluarga pasien mengatakan tidak ada yang memiliki riwayat penyakit diabetes mellitus lalu pasien merasa bingung dan khawatir terhadap kondisi yang sedang dialaminya, TD : 130/87 mmHg, HR : 84x/menit, RR: 20 x/menit, SPO² : 99%, S : 36,1°C. Lalu pasien disarankan oleh anaknya untuk melakukan cek gula di puskesmas akhirnya pasien cek gds dan hasilnya 400 mg/dL. Pasien tidak mengetahui dirinya mengidap diabetes mellitus. Skor BDI-II 25 (kecemasan sedang).

b. Diagnosa

Penulis menegakkan diagnosis keperawatan utama yaitu Ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi ditandai dengan pasien merasa bingung dan khawatir tidak mengetahui dirinya mengidap diabetes mellitus (D.0080). dibuktikan dengan data subjektif yang mendukung diagnosa yaitu pasien tidak mengetahui dirinya mengidap diabetes mellitus, merasa bingung dan khawatir terhadap

kondisi yang sedang dialaminya. Sementara itu data objektif yang mendukung gds pasien 330 mg/dL, pasien tampak gelisah, pasien mengatakan sulit tidur sudah 5 hari tidak tidur karena penyakit yang dialaminya, kelopak mata pasien tampak hitam, pasien tampak lemas, berbaring di tempat tidur.

c. Intervensi

Penulis memfokuskan pada intervensi manajemen kecemasan karena berhubungan dengan diagnosa prioritas yang diambil. Pada intervensi kecemasan penulis memberikan intervensi terapi non farmakologi untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan memberikan relaksasi otot progresif yaitu pasien tidak mengetahui dirinya mengidap diabetes mellitus, merasa bingung dan khawatir terhadap kondisi yang sedang dialaminya. pasien tampak gelisah, pasien mengatakan sulit tidur sudah 5 hari tidak tidur karena penyakit yang dialaminya, kelopak mata pasien tampak hitam, pasien tampak lemas, berbaring di tempat tidur.

d. Implementasi

Implementasi keperawatan yang dilakukan selama 3x24 Jam adalah memberikan relaksasi otot progresif selama 30 menit, Pasien mengatakan tidak memiliki riwayat diabetes mellitus, sering kehausan saat berjualan, terkadang kaki terasa kram pasien merasa bingung dan khawatir terhadap kondisi yang dialaminya. Data objektif : gds

pasien 330 mg/dL, pasien tampak gelisah, pasien mengatakan tidak tidur karena penyakit yang dialaminya, tampak kelopak mata pasien berwarna hitam, pasien tampak lemas. TD : 130/87 mmHg, HR : 84x/menit, RR: 20 x/menit, SPO² : 99%, S : 36,1°C. Tindakan yang dilakukan adalah mengukur tingkat kecemasan pasien Skor BDI-II 25 (kecemasan sedang) sebelum diberikan intervensi non-farmakologi relaksasi otot progresif.

Tindakan keperawatan yang dilakukan relaksasi otot progresif, yaitu memberikan gerakan untuk melatih otot tangan dengan cara menggenggam tangan kiri dengan mengepal dan ditahan selama 10 detik, dan dilanjutkan tangan sisi yang lain, selanjutnya menekuk tangan ke belakang untuk melatih otot biceps, lalu mengangkat kedua bahu seakan menyentuh telinga dan ditahan selama 10 detik kemudian di kendurkan, mengerutkan otot-otot wajah seperti dahi, dan memejamkan mata ditahan selama 5 detik lalu merilekskannya, memoncongkan mulut sekuat-kuatnya kemudian ditahan selama 10 detik setelah itu mengendurkannya, setelah itu menekuk leher ke belakang kemudian ditahan selama 10 detik, dan dilanjutkan menekuk leher ke depan selama 10 detik, menekuk kepala ke dada untuk melatih kekuatan otot leher dan mendiampkannya selama 10 detik kemudian lepaskan, lalu

membusungkan dada ke depan selama 10 detik, kemudian kembali ke posisi duduk lalu menarik napas panjang dan menahannya 10 detik kemudian hembuskan lewat mulut. Kemudian peneliti memberikan posisi nyaman semi fowler kepada pasien untuk istirahat yang cukup, dan mengurangi yang manis-manis seperti es teh setiap hari saat berjualan, respon pasien mengatakan pasien merasa nyaman dan lebih rileks dibanding sebelumnya. Peneliti menganjurkan kepada pasien jika merasa cemas melakukan kegiatan tersebut 2-3x sehari, atau saat merasa cemas.

e. **Evaluasi**

Setelah pasien diberikan tindakan 3x24 jam pasien merasa lebih baik, tidak lagi merasa cemas karena mengetahui penyebab penyakit yang sedang dialaminya, pasien mengatakan pusing berkurang, pasien mengatakan lemasnya sudah berkurang. Data objektif: pasien tampak rileks, Gds pasien 120 mg/dL, kelopak mata pasien tampak tidak hitam lagi. hasil TTV: TD : 125/78 mmHg, HR : 92x/menit, RR : 20 x/menit, SPO²: 99%, S: 36,5°C.

PEMBAHASAN STUDI KASUS

Berikut pembahasan studi kasus yang telah dilaksanakan sebagai berikut :

Peneliti mengimplementasikan teknik relaksasi otot progresif dengan mekanisme berupa pasien di

arahkan untuk mengisi lembar kuisioner BDI-II untuk mengetahui tingkat kecemasan pasien (skor yang didapat: 25) kemudian peneliti menerapkan teknik tersebut selama 30 menit. Setelah melakukan tindakan pasien di arahkan kembali untuk mengisi lembar BDI-II untuk mengevaluasi efek dari penerapan teknik tersebut dan didapatkan skor menjadi 13. Menurut Sari et al., 2021 terapi relaksasi otot progresif dapat Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik. Sebelum dan sesudah melaksanakan relaksasi otot progresif pasien selama 3x24 jam perlu dikaji tingkat kecemasan menggunakan skor BDI-II. Hal tersebut menunjukkan bahwa proses pelaksanaan asuhan keperawatan Ny. A dengan penerapan relaksasi otot progresif telah berjalan secara komperhensif dan sejalan dengan teori dan SOP yang ada.

KESIMPULAN

Penerapan relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien diabetes mellitus, dimana terjadi perubahan skala kecemasan pasien sebelum 25 (kecemasan sedang) dan setelah 13 (kecemasan minimal) dimana terjadi penurunan intensitas kecemasan pasien dari sedang ke minimal pada hari pertama sampai hari ketiga.

SARAN

Responden dapat menerapkan tindakan relaksasi otot progresif untuk mengurangi kecemasan pada pasien diabetes mellitus secara mandiri. Serta diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan sumber referensi dan sebagai bahan perkembangan perkembangan peneliti selanjutnya dengan menambah atau memperbanyak sampel penerapan pasien diabetes mellitus dengan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini. (2021). Konsep Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Kecemasan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. Astuti, H. T., & Ruhyana. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja.
- Asiah. Bambang Edi Warsito. **PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRESS.** *Kesehatan, J.* 2018;9(2):119–23.
- American Diabetes Association (ADA). 2018. *Diagnosis and Classification of Diabetes Melitus.* *Diabetes Care.*
- Anggit, Y. (2017). *Gambaran Klinis Pasien Dengan Diabetes*

- Mellitus. Published Tesis For Ist Degree Ini Health Sciences
- Beck, AT, Steer, RA, & Brown, G. (1996). Beck Depression Inventory–II (BDI-II)
- Bingga, I. A. (2021) ‘Kaitan kualitas tidur dengan diabetes melitus tipe 2’, Jurnal Medika Utama, 2(4), pp. 1047–1052. Available at: <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/214/141>.
- Corwin, E. J. (2019). buku Saku Patofisiologi. Penerbit buku kedokteran EGC.
- Dinkes Jatim. (2021). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2021. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 1–149.
- Eko, Prabowo. (2014). Konsep & Aplikasi Asuhan Keperawatan Jiwa. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Fatimah, R.N. 2015. Diabetes Melitus Tipe 2. Jakarta: J MAJORITY. Vol. 4, No. 5:93-99
- Herlambang, U., Kusnanto, K., Hidayati, L., Arifin, H., & Pradipta, R. O. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Stres dan Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Critical Medical and Surgical Nursing Journal, 8(1), 45. <https://doi.org/10.20473/cmsnj.v8i1.13400>
- Hilda, Safruddin, Rizqy, I. A. (2023). Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Stress Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Window Of Nursing Journal, Vol, 4 No. 1 (Juni, 2023) : 26-32.
- Inten Yuliana Dewi, N. L. G. (2021). Asuhan Keperawatan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Dengan Hiperglikemia Di Ruang Igd Rsud Sanjiwani Gianyar Tahun 2021 (Doctoral Dissertation, Jurusan Keperawatan 2021).
- Kusumawardhani, A. (2018). Pelatihan Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik pada remaja. Program Profesi Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 1–20.
- Kristinia, S. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Klien Diabetes Melitus Dengan Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Di Rumah Sakit Panti Waluya Sawahan Malang (Doctoral Dissertation, Stikes Panti Waluya Malang).

- Lestari, T. 2014. *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika.
- Marzel, R. (2020) 'Terapi pada DM Tipe 1', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), pp. 51–62. doi: 10.37287/jppp.v3i1.297.
- Nixson, M. 2016. *Terapi Reminiscence: Solusi pendekatan sebagai upaya Tindakan Keperawatan dalam Menurunkan Kecemasan, Stress dan Depresi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nur, H. A., & Anggraini, S. (2022). Pemberian Progressive Muscle Relaxation terhadap stres dan penurunan gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1). <https://doi.org/10.33655/mak.v6i1.127>
- Oltmanns & Emery. 2013. *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Pangkey, B. C. ., Hutapea, A. D., & Stanggang, I. S. Y. F. (2021). *Dasar-Dasar Dokumentasi Keperawatan*. Yayasan Kita Menulis.
- PERKENI. (2021). *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia (1st ed.)*. PB. PERKENI. <https://pbperkeni.or.id/unduh-an>
- Rita N. Hubungan Jenis Kelamin, Olah Raga Dan Obesitas Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Pada Lansia. *Jik-J Ilmu Kesehatan*. 2020;2(1):93–100.
- Rosdiana, & Cahyati. (2021). *Standar Operasional Prosedur (SOP) Progressive Muscle Relaxation*. 1, 78–87.
- Sari, P. M., Hasanah, U., & Ludiana. (2021). Penerapan Relaksasi Benson dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Ansietas. *Jurnal Cendekia Muda*, 1 (4), 540–548.
- Sentana, A.D. 2016. *Analisis Faktor – Faktor Yang Memengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Di Rawat Di Ruang Intensif Care RSUD Provinsi NTB Tahun 2016*.
- Siyoto, Sandu dan Ali Sodik. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*.

Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2018. Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi Dan Indikator Diagnostik Edisi 1. Jakarta : Dewan Pengurus Ppni.

Tim Pokja SIKI DPP PPNI. 2018. Standart Intervensi Keperawatan Indonesia (Definisi Dan Tindakan Keperawatan). Jakarta : Dewan Pengurus Ppni.

Tim Pokja SLKI DPP PPNI. 2017. Standar Luaran Keperawatan Indonesia (Definisi Dan Kriteria Hasil Keperawatan). Jakarta : Dewan Pengurus Ppni

World Health Organization. (2016). Global report on diabetes. World Health Organization. <http://www.who.int/iris/handle/10665/204871>

WHO. Global Report on Diabetes. [Internet]. [cited 2023 april 21] Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565257>

Zaini, Mad. (2019). Asuhan Keperawatan Jiwa Masalah Psikososial Di Pelayanan Klinis Dan Komunitas. Yogyakarta: Deepublish.