

LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* PADA
PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DENGAN HIPERGLIKEMIA
DI RUANG ELISABETH GRUYTERS 1 RUMAH SAKIT PANTI RAPIH
YOGYAKARTA



NUGRAHAYU VITANINGTYAS

NPM 202554012

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2025

LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* PADA
PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DENGAN HIPERGLIKEMIA
DI RUANG ELISABETH GRUYTERS 1 RUMAH SAKIT PANTI RAPIH
YOGYAKARTA



NUGRAHAYU VITANINGTYAS

NPM 202554012

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2025

LAPORAN KARYA ILMIAH NERS

PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* PADA

PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DENGAN HIPERGLIKEMIA

DI RUANG ELISABETH GRUYTERS 1 RUMAH SAKIT PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

Disusun Oleh :

Nugrahayu Vitaningtyas

NPM 202554012

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Karya Ilmiah Akhir Ners STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Yogyakarta, 22 Agustus 2025

Pembimbing,



Paulus Subiyanto, M. Kep., Sp. KMB., PhD

NIK 199410004

LAPORAN KARYA ILMIAH NERS
PENERAPAN PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION PADA
PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DENGAN HIPERGLIKEMIA
DI RUANG ELISABETH GRUYTERS 1 RUMAH SAKIT PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

Disusun Oleh :

Nugrahayu Vitaningtyas

NPM 202343008

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan pengaji Karya Ilmiah Akhir Ners

STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Pada Tanggal 20 Agustus 2025

Mengesahkan,

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



Pengaji :

Ketua : Arimbi Karunia Estri, Ns., M.Kep

.....

Anggota : Paulus Subiyanto, M. Kep., Sp. KMB., PhD

.....

INTISARI

Nama	:	Nugrahayu Vitaningtyas
NPM	:	202554012
Judul	:	Penerapan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 dengan Hiperglikemia Di Ruang Elisabeth di Ruang Gruyters 1 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta
Tanggal Ujian	:	20 Agustus 2025
Pembimbing	:	Paulus Subiyanto, M. Kep., Sp. KMB., PhD
Jumlah Pustaka	:	
Jumlah Halaman	:	xi, 37

Diabetes Melitus Tipe 2 (DMT2) merupakan salah satu penyakit kronis dengan prevalensi tinggi dan sering disertai hiperglikemia yang dapat memperburuk kondisi pasien bila tidak ditangani dengan baik. Stres dan kecemasan yang dialami pasien DMT2 berkontribusi pada peningkatan kadar glukosa darah melalui aktivasi sistem saraf simpatis dan sekresi hormon stres. Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah intervensi non-farmakologis yang mudah diterapkan dan bertujuan menurunkan stres, kecemasan, serta membantu stabilisasi kadar glukosa darah. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan dua subjek pasien DMT2 berusia 65 tahun di Ruang Elisabeth Gruyters 1 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta. Pasien pertama (Bp. B) tidak diberikan intervensi PMR, sedangkan pasien kedua (Ny. S) mendapatkan PMR selama 3 hari. Hasil menunjukkan penurunan kadar glukosa darah pada Bp. B dari 335 mg/dL menjadi 314 mg/dL (penurunan 21 mg/dL) tanpa PMR, sedangkan pada Ny. S terjadi penurunan lebih signifikan dari 256 mg/dL menjadi 201 mg/dL (penurunan 51 mg/dL) dengan PMR. Selain itu, lama rawat pasien yang mendapat PMR lebih singkat (5 hari) dibandingkan pasien tanpa intervensi (7 hari). Temuan ini mengindikasikan bahwa PMR efektif menurunkan kadar glukosa darah sekaligus memperpendek lama rawat pasien dengan DMT2 dan hiperglikemia. PMR dapat dijadikan intervensi komplementer keperawatan yang mendukung pengelolaan holistik pasien diabetes. Penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel lebih besar diperlukan untuk mengonfirmasi efektivitas jangka panjang dari PMR serta menyusun Standar Prosedur Operasional (SPO) dalam praktik klinis.

Kata kunci : Diabetes Mellitus Tipe 2, Hiperglikemia, *Progressive Muscle Relaxation*, Kadar Glukosa Darah, Lama Rawat

MOTTO

“Aku mengucap syukur kepada Allahku setiap kali aku mengingat kamu”

(Filipi 1 : 4)

“Mengucap syukurlah dalam segala hal, sebab itulah yang dikehendaki Allah di
dalam Kristus Yesus bagi kamu”

(1 Tesalonika 5 : 18)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Tuhan atas kasih dan karunia-Nya yang telah memberi kekuatan dalam penulis menyelesaikan karya ilmiah akhir ners dengan tepat waktu. Segala perjuangan penulis hingga titik ini, dengan penuh cinta dan kasih penulis mempersembahkan karya ilmiah akhir ners ini kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus yang senantiasa menyertai dan memberi mujizat melalui perantara Roh Kudus dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini dengan baik dan tepat waktu
2. Penulis sendiri, Nugrahayu Vitaningtyas yang masih tetap semangat dan berjuang dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini
3. Ayah, ibu, eyang akung, eyang uti dan keluarga penulis yang penulis cintai, terima kasih selalu memberikan doa, dukungan, semangat dan memberi kekuatan dalam penulis menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini
4. Bapak Paulus Subiyanto, M. Kep., Sp. KMB., PhD selaku dosen pembimbing yang senantiasa menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan, arahan, saran, serta dukungan selama penyusunan laporan karya ilmiah akhir ners ini
5. Ibu Dwi Purwantini, S. Kep., Ns dan perawat EG1 yang telah senantiasa membantu dan mendamping dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners ini
6. Sahabat yang penulis sayangi yaitu Salma Lathuf, S.Tr.Ak, Yasinta Fajar Utami, S.T dan Isabeliana Mulia Sari, S.Tr.AB yang selalu membantu, menemani dan menyemangati penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini
7. Rekan-rekan RPL Transfer STIKes Panti Rapih angkatan 2023 yang selalu membantu dan menyemangati penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini
8. Semua pihak yang selalu membantu dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini yang tidak dapat disebutkan

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan Rahmat-Nya, sehingga penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Dengan Hiperglikemia Di Ruang Elisabeth Gruyters 1 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta” dapat diselesaikan dengan baik.

Penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini tidak lepas dari dukungan serta bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan tulus menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Ibu Yulia Wardani, MAN selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta
2. Bapak Paulus Subiyanto, M. Kep., Sp. KMB., PhD selaku dosen pembimbing Karya Ilmiah Akhir Ners
3. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners

Penulis menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini masih memiliki kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk dapat menyempurnakan penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners di masa mendatang. Sebagai penutup, penulis juga berharap Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak terutama dalam memberikan pelayanan terhadap pasien.

Yogyakarta,

Peneliti