

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY.N DENGAN PENERAPAN
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXTION (PMR) DALAM
PENURUNAN KADAR GULA DARAH DI RSUD DR.RASIDIN
PADANG**

KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH



Oleh :

LILY TRIWAHYUNI, S. Kep

2314901038

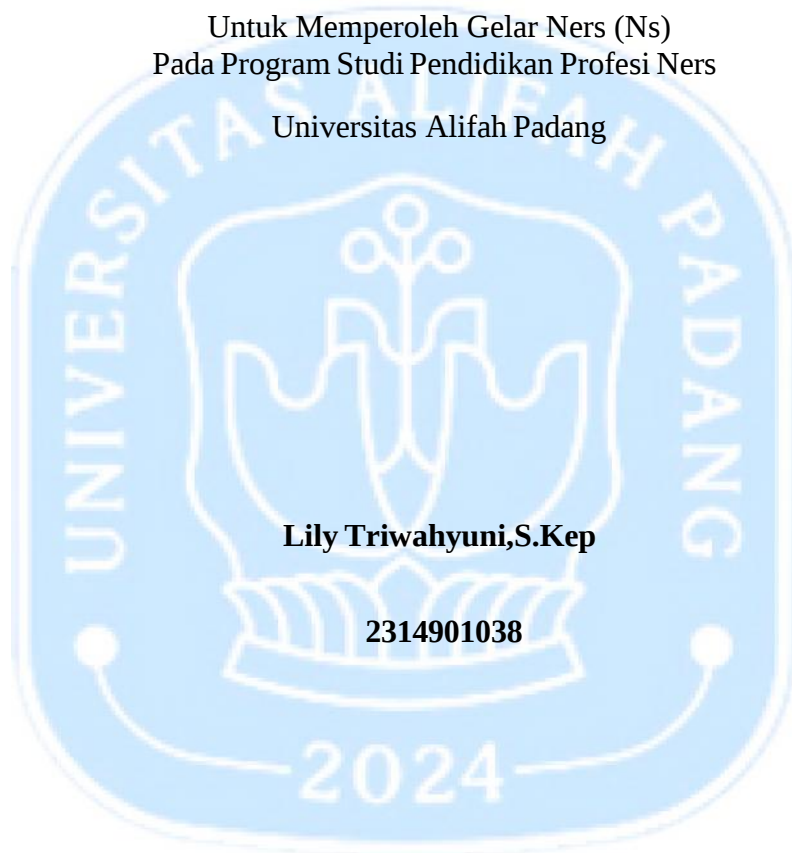
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2025**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY.N DENGAN PENERAPAN PROGRESSIVE
MUSCLE RELAXTION (PMR) DALAM PENURUNAN KADAR GULA DARAH DI
RSUD DR RASIDIN PADANG**

KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH

LAPORAN ILMIAH AKHIR

Untuk Memperoleh Gelar Ners (Ns)
Pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Universitas Alifah Padang



Lily Triwahyuni,S.Kep

2314901038

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG TAHUN 2025**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap	: Lily Triwahyuni,S.Kep
NIM	2314901038
Tempat/ Tanggal Lahir	: 18 juni 2001
Tahun Masuk	2019
Program Studi	: Profesi Ners
Nama Pembimbing Akademik	: Ns. Rebbi Permata Sari S.kep M.kep
Nama Pembimbing	: Ns. Rebbi Permata Sari S.kep M.kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan karya tulis ilmiah Kian saya yang berjudul :

ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY.N DENGAN PENERAPAN PROGRESSIVE MUSCLE RELAXTION (PMR) DALAM PENURUNAN KADAR GULA DARAH DI RSUD DR RASIDIN PADANG.

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan karya ilmiah Kian ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Juli 2025


Lily Triwahyuni, S. Kep

PERSETUJUAN LAPORAN ILMIAH AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY.N DENGAN PENERAPAN
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXTION (PMR) DALAM PENURUNAN
KADAR GULA DARAH DI RSUD DR.RASIDIN PADANG**

**Lily Triwahyuni, S. Kep
2314901038**

Laporan ilmiah akhir ini telah disetujui,

Oleh:

Pembimbing



Ns. Rebbi Permata Sari S.kep M.kep

Mengetahui

Dekan

**Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang**



Ns. Syalvia Oresti, M.kep, Ph.D

PERSETUJUAN PENGUJI

Asuhan Keperawatan pada ny.n Dengan penerapan *Progressive Muscle Relaxation(pmr)* dalam penurunan kadar gula darah Di Rsud Dr.Rasidin Padang

Lily Triwahyuni, S. Kep

2314901038

Laporan ilmiah akhir ini telah di uji dan dinilai oleh penguji Program
Studi Pendidikan Profesi Ners

Pada Juli 2025 Oleh :

TIM PENGUJI

Pembimbing : Ns. Rebbi Permata Sari S.kep M.kep

(.....)

Penguji I : Ns. Willady Rasyid, M.Kep.Sp.Kep.MB

(.....)

Penguji II : Ns. Revi Neini Ikbal S.Kep M.kep

(.....)

Mengetahui

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi

Universitas Alifiah Padang



(Ns.Syalvia Oresti, M.Kep,Ph.D)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan petunjuk dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Asuhan Keperawatan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Dengan Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap di RSUD dr.Rasidin Padang”. Karya Tulis Ilmiah ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan profesi ners Universitas Alifiah Padang.

Proses pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis tidak terlepas dari kesulitan dan Gangguan, namun berkat bimbingan, bantuan dan penjelasan dari berbagai pihak akhirnya Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Ns. Rebbi Permata Sari,S,Kep,M.Kep selaku Ketua program Studi Profesi Ners Universitas Alifiah Padang dan sebagai pembimbing yang telah bersedia mengarahkan, membimbing dan memberi masukan kepada penulis dengan penuh perhatian dan kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Kian ini. .
2. Ibu Dr. Fanny Ayudia,S.SiT,M.Biomed. selaku ketua Universitas Alifiah Padang
3. Ny.N dan Keluarga yang telah meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penyusunan Karya Ilmiah Kian ini.

4. Orang tua yang selalu mendoakan dan menjadi penyemangat bagi penulis, serta memenuhi segala kebutuhan baik moril maupun materil.
5. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Profesi Ners Universitas Alifiah Padang yang telah memberikan motivasi dan dorongan serta sumbangan ide dan pikiran kepada penulis dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini bukanlah suatu kesengajaan melainkan karena keterbatasan ilmu dan kemampuan penulis, untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis menerima masukan, kritikan, dan saran demi kesempurnaan di masa yang akan datang.

Padang, Juli 2025

Penulis

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Karya Ilmiah Akhir, Juli 2025

Lily Triwahyuni, S.Kep

Asuhan keperawatan pada ny.N dengan penerapan progressive muscle relaxation (pmr) dalam penurunan kadar gula darah di rsud dr,rasidin padang

x + 121 Halaman + 10 tabel + 3 gambar + 5 lampiran

RINGKASAN EKSLUSIF

International Diabetes Federation (IDF) menunjukkan terdapat kenaikan jumlah pasien DM tipe 2 di dunia dari 10,5% pada tahun 2021, menjadi 12,2% pada tahun 2045. Provinsi Sumatera Barat menduduki peringkat ke-21 dari 34 provinsi di Indonesia sebanyak 1,6% dengan jumlah kasus tertinggi berada di wilayah Kota Padang berjumlah 13.519 kasus. Sulitnya mengendalikan kadar gula darah merupakan masalah yang dialami setiap penyandang diabetes melitus tipe 2. Beberapa alasan penyebab tidak terkontrolnya kadar gula darah seperti pasien tidak mau olah raga, diet yang buruk dan lalai dalam pengobatan. Manajemen Dm di Rumah Sakit hanya berfokus pada pengobatan dan diet namun untuk aktivitas fisik masih rendah. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan pada pasien dengan DM Tipe 2 ialah *progressive muscle relaxation (PMR)*.

Laporan akhir ilmiah ini untuk mengaplikasikan Asuhan Keperawatan Pada Ny.N Dengan Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus di RSUD dr.Rasidin Padang. Metode yang digunakan deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data dengan teknik observasi, wawancara dan studi dokumentasi.

Pemeriksaan fisik didapatkan TD: 138/95 mmHg, N: 101 x/i, kadar GDP 173 mg/dL, GD 2 jam PP 208 mg/dL, HbA1C 8.0%, GDS 283 mg/dL, pasien tampak lemas, mengantuk, dan berkeringat. Intervensi yang diberikan untuk menurunkan kadar gula darah ialah dengan PMR yang dilakukan dengan 14 gerakan dengan cara mengencangkan dan mengendurkan otot yang meliputi otot dahi, otot mata, otot rahang, otot mulut, otot leher belakang, otot leher depan, otot tangan, otot tangan bagian belakang, otot lengan, otot bahu, otot dada, otot paha dan otot perut. Setelah dilakukan PMR setiap hari selama 3 hari dalam durasi 15 menit setiap harinya mengalami penurunan kadar gula darah.

Dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi PMR berpengaruh dalam penurunan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2. Saran bagi rumah sakit untuk pemberian asuhan keperawatan pada pasien DM tipe 2 dengan kadar glukosadarah tidak terkontrol dengan pemberian terapi PMR sebagai aktivitas fisik yang dapat dilakukan pada pasien selama dirawat di rumah sakit.

Kata kunci : Diabetes Melitus, Terapi PMR, Kadar Gula darah
Daftar Pustaka : 27 (2015- 2022)

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Final Scientific Work, Juli 2025

Lily Triwahyuni,S.Kep

Nursing Care for Patients with the Application of Progressive Muscle Relaxation to Blood Sugar Levels in Diabetes Mellitus Patients at RSUD dr.Rasidin Padang
x+ 121 Pages + 10 tables + 3 figures + 5 attachments

EXCLUSIVE SUMMARY

The International Diabetes Federation (IDF) shows that there is an increase in the number of type 2 DM patients in the world from 10.5% in 2021, to 12.2% in 2045. West Sumatra Province is ranked 21st out of 34 provinces in Indonesia at 1.6% with the highest number of cases in the Padang City area totaling 13,519 cases. The difficulty of controlling blood sugar levels is a problem experienced by every person with type 2 diabetes mellitus. Several reasons cause uncontrolled blood sugar levels such as patients do not want to exercise, poor diets and negligence in treatment. Dm management in hospitals only focuses on medication and diet but physical activity is still low. Physical activity that can be done in patients with Type 2 DM is progressive muscle relaxation (PMR).

This scientific final report is to apply Nursing Care to Mrs.N with the Application of Progressive Muscle Relaxation to Blood Sugar Levels in Diabetes Mellitus Patients at RSUD dr.Rasidin Padang. used is descriptive qualitative with a case study approach. The purpose of this scientific final report is to apply Nursing Care to Mrs.N with the Application of Progressive Muscle Relaxation to Blood Sugar Levels in Diabetes Mellitus Patients at RSUD dr.Rasidin Padang.

Physical examination results obtained BP: 138/95 mmHg, N: 101 x/i, GDP 173 mg/dL, GD 2 hour PP 208 mg/dL, HbA1C 8.0%, GDS 283 mg/dL, the patient looked weak, sleepy, and sweaty. The intervention given to reduce blood sugar levels is PMR which is performed with 14 movements by tightening and relaxing the muscles which include forehead muscles, eye muscles, jaw muscles, mouth muscles, single neck muscles, front neck muscles, hand muscles, back hand muscles, arm muscles, shoulder muscles, chest muscles, thigh muscles and abdominal muscles. After doing PMR every day for 3 days in a duration of 15 minutes every day, there was a decrease in blood sugar levels.

It can be concluded that the provision of PMR therapy has an effect in reducing blood sugar levels in patients with type 2 diabetes. Suggestions for hospitals for providing nursing care to patients with type 2 diabetes mellitus with uncontrolled blood glucose levels by providing PMR therapy as a physical activity that can be done to patients while hospitalized.

Keywords : Diabetes Mellitus, PMR, blood sugar levels

Bibliography : 27 (2015- 2022)