



**KARYA ILMIAH AKHIR**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON DAN  
RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA  
PASIEN DIABETES MELLITUS (DM) TIPE 2  
DI RSUD DR. H. KOESNADI BONDOWOSO**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan

Program Profesi "Ners"

Oleh:

**Siti Roisa, S.Kep**  
**24.0103.1081**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2025**

# **KARYA ILMIAH AKHIR**

## **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEEN DIABETES MELLITUS (DM) TIPE 2 DI RSUD DR. H. KOESNADI BONDOWOSO**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Profesi  
Ners

Oleh:

**Siti Roisa, S.Kep**  
**24.0103.1081**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON DAN RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA  
PASIEN DIABETES MELLITUS (DM) TIPE 2 DI RSUD DR. H.  
KOESNADI BONDOWOSO**

**Oleh:**

**Siti Roisa, S.Kep  
24.0103.1081**

Karya Ilmiah Akhir ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk  
dipertahankan dalam Ujian KIA Program Studi Profesi Ners  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 16 Juli 2025

Pembimbing



(Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes)  
NPK. 1979070110112289

## PENGESAHAN

### **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEEN DIABETES MELLITUS (DM) TIPE 2 DI RSUD DR. H. KOESNADI BONDOWOSO**

**Siti Roisa, S.Kep  
24.0103.1081**

Dewan Penguji Karya Ilmiah Akhir (KIA) pada Program Studi Profesi Ners  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 14 Agustus 2025

Penguji,

1. Ketua : Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes.  
NPK. 1979041610305358
2. Penguji I : Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes.  
NPK. 1982061911203699
3. Penguji II : Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes.  
NPK. 1979070110112289

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember

Ns. Sri Wahyuni Andriani, M.Kep., Sp.Kep.Kom.  
NPK. 1988030311703821



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia  
Kotak Pos 104 Telp. 0331-336728 Fax. 0331-337957

Website : <http://www.unmuhiember.ac.id> E-mail : [fikes@unmuhiember.ac.id](mailto:fikes@unmuhiember.ac.id)



**SURAT PERNYATAAN**  
**KEABSAHAN KARYA ILMIAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siti Roisa  
NIM : 2401031081  
Tempat, tanggal lahir : Bondowoso , 03 November 2002  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Griyungan Lor , kec jamboran Donus stiorah  
Kab. Bondowoso  
Jurusan/Program Studi : Profesi Ners  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir, dengan Judul di bawah ini :

Penerapan Teknik Relaksasi Benson dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan  
Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 Di RSUD  
Dr. H. Koesnadi Bondowoso

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, ..... 20...

Yang Membuat Pernyataan,



( Siti Roisa )

NIM. 2401031081

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini. Penulisan Karya Ilmiah Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ners pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Hanafi, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Sri Wahyuni Adriani M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
3. Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M. Kep.Sp.Kep.M.B., selaku Ketua Program Studi Profesi Ners
4. Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing yang memberikan kritik, saran dan masukan kepada peneliti demi kesempurnaan penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.
5. Kedua orang tua saya terimakasih banyak atas kasih sayang, dukungan, semangat dan doanya selama ini.

Semoga bantuan serta budi baik yang telah diberikan kepada penulis, mendapat balasan dari Allah SWT. Besar harapan penulis agar Karya Ilmiah Akhir akhir ini dapat bermanfaat.

Jember, 14 Agustus 2025

Peneliti

## DAFTAR ISI

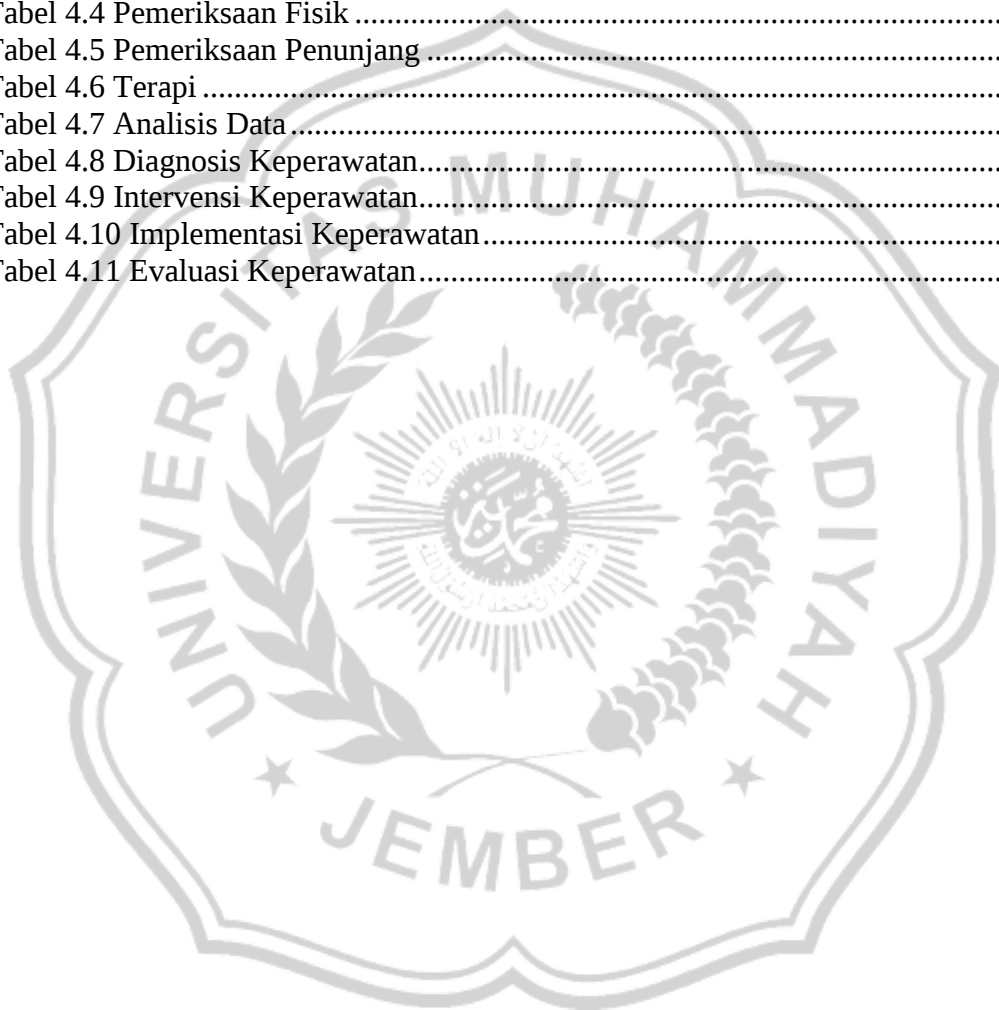
|                                                                                                         | Halaman    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>HALAMAN SAMPUL LUAR .....</b>                                                                        | <b>i</b>   |
| <b>HALAMAN SAMPUL DALAM.....</b>                                                                        | <b>ii</b>  |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>                                                                        | <b>iii</b> |
| <b>PENGESAHAN .....</b>                                                                                 | <b>iv</b>  |
| <b>SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH.....</b>                                                     | <b>v</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                                                              | <b>vi</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                                                                  | <b>vii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                                                               | <b>ix</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                                                            | <b>x</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                                                                    | <b>xi</b>  |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                                                                   | <b>xii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                                                                          | <b>1</b>   |
| 1.1 Latar Belakang .....                                                                                | 1          |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                                                                               | 4          |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....                                                                             | 4          |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....                                                                             | 5          |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                                                                     | <b>6</b>   |
| 2.1 Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif .....                                                        | 6          |
| 2.2 Konsep Terapi Relaksasi Benson.....                                                                 | 10         |
| 2.3 Konsep Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah .....                                                    | 13         |
| 2.4 Konsep Diabetes Melitus.....                                                                        | 16         |
| 2.5 Konsep Asuhan Keperawatan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada<br>Pasien Diabetes Melitus ..... | 23         |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                                                                  | <b>29</b>  |
| 3.1 Desain Penelitian .....                                                                             | 29         |
| 3.2 Subjek Penelitian .....                                                                             | 29         |
| 3.3 Fokus Penelitian.....                                                                               | 29         |
| 3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian .....                                                                   | 30         |
| 3.5 Instrumen Penelitian .....                                                                          | 30         |
| 3.6 Metode Pengumpulan Data .....                                                                       | 31         |
| 3.7 Analisis Data dan Penyajian Data .....                                                              | 32         |
| 3.8 Etika Penelitian .....                                                                              | 33         |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>                                                                | <b>35</b>  |
| 4.1 Hasil .....                                                                                         | 35         |
| 4.1.1 Gambaran Lokasi Pengambilan Data .....                                                            | 35         |
| 4.1.2 Pengkajian .....                                                                                  | 35         |
| 4.1.3 Analisis Data .....                                                                               | 41         |
| 4.1.4 Diagnosis Keperawatan .....                                                                       | 42         |
| 4.1.5 Intervensi Keperawatan .....                                                                      | 43         |
| 4.1.6 Implementasi Keperawatan.....                                                                     | 45         |
| 4.1.7 Evaluasi Keperawatan.....                                                                         | 47         |
| 4.2 Pembahasan.....                                                                                     | 49         |
| 4.2.1 Pengkajian .....                                                                                  | 49         |
| 4.2.2 Diagnosis Keperawatan.....                                                                        | 51         |
| 4.2.3 Intervensi Keperawatan.....                                                                       | 53         |

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| 4.2.4 Implementasi Keperawatan .....    | 55        |
| 4.2.5 Evaluasi Keperawatan .....        | 57        |
| 4.3 Keterbatasan Penelitian.....        | 59        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b> | <b>61</b> |
| 5.1 Kesimpulan .....                    | 61        |
| 5.2 Saran .....                         | 64        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>             | <b>65</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                    | <b>65</b> |



## DAFTAR TABEL

|                                                                                           | <b>Halaman</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Tabel 2.1 Tanda dan Gejala Diabetes Mellitus .....                                        | 15             |
| Tabel 2.2 Intervensi Keperawatan Pada Pasien Ketidakstabilan<br>Kadar Glukosa Darah ..... | 26             |
| Tabel 4.1 Identitas Klien .....                                                           | 35             |
| Tabel 4.2 Riwayat Penyakit Tabel .....                                                    | 36             |
| 4.3 Pola Fungsi Kesehatan .....                                                           | 37             |
| Tabel 4.4 Pemeriksaan Fisik .....                                                         | 39             |
| Tabel 4.5 Pemeriksaan Penunjang .....                                                     | 40             |
| Tabel 4.6 Terapi .....                                                                    | 40             |
| Tabel 4.7 Analisis Data .....                                                             | 41             |
| Tabel 4.8 Diagnosis Keperawatan .....                                                     | 42             |
| Tabel 4.9 Intervensi Keperawatan .....                                                    | 43             |
| Tabel 4.10 Implementasi Keperawatan .....                                                 | 45             |
| Tabel 4.11 Evaluasi Keperawatan .....                                                     | 48             |



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                       | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1.1 Standar Operasional Prosedur Terapi Otot Progresif ..... | 68      |

