



KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR)*
TERHADAP MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR
PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI RS Dr SOEBANDI
JEMBER**

Diajukan sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Ners (Ns)
Pada Universitas Muammadiyah Jember

Oleh:

Reka Indah Lestari, S.Kep
NIM: 2501031033

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026**



KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR)*
TERHADAP MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR
PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI RS Dr SOEBANDI JEMBER**

Diajukan sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Ners (Ns)
Pada Universitas Muammadiyah Jember

Oleh:

Reka Indah Lestari, S.Kep
NIM: 2501031033

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

TAHUN 2026

SURAT PERNYATAAN



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.unmuhjember.ac.id> E-mail: likes@unmuhjember.ac.id



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Reka Indah Lestari
NIM : 2501031033
Tempat, tanggal lahir : Jember, 16 Maret 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun Tulatdoro Lajer kec. Wuluhan kab. Jember
Rt 001 / Rw 008
Jurusan/Program Studi : Prosesi Ners
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember.

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

Implementasi Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Masalah Keperawatan
Gangguan pola tidur pada pasien Diabetes Mellitus Di Rs Dr Sabani
Jember.

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,



(Reka Indah Lestari, S.kep.)

NIM. 2501031033

MOTTO

“Allah SWT memang tidak menjanjikan hidupmu akan selalu mudah, tetapi dua kali Allah SWT berjanji bahwa *Fa Inna Ma'al Usri Yusro*”.

(Q.S Al-Insyirah 94: 5-6)

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkan tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang di takdirkan untuk ku tidak akan pernah melewatkan ku”.

(Umar bin Khattab)

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadi dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang bisa kau ceritakan”.

(Kim Tachyung)

HALAMAN PERSETUJUAN

**IMPLEMENTASI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR)*
TERHADAP MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR
PADA PSDIEN DIABETES MELITUS DI RS Dr SOEBANDI JEMBER**

Oleh :

Reka Indah Lestari, S.Kep

NIM: 2501031033

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

Jember, Kamis 11 Juni 2026

Pembimbing I

(Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep., Sp.Kep.MB)

NPK : 1990021011509368

PENGESAHAN

**IMPLEMENTASI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR)*
TERHADAP MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR
PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI RS Dr SOEBANDI JEMBER**

Oleh :

Reka Indah Lestari, S.Kep

NIM: 2501031033

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

Jember, Rabu 17 Juni 2026

Penguji,

Penguji I : Dr. Wahyudi Widada, S.Kp., M.Ked (.....)

NPK. 19671216 1 0704448

Penguji II : Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes. (.....)

NPK. 1982061911203699

Penguji III : Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep., Sp.Kep.MB (.....)

NPK. 1990021011509368

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom

NPK. 19880303 11703821

PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR

Dewan Penguji Karya Ilmiah Akhir
Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Rabu 17 Juni 2026


Penguji I



(Dr. Wahyudi Widada, S.Kp., M.Ked)

NPK. 19671216 1 0704448

Penguji II



(Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes.)

NPK. 1982061911203699

Penguji III



(Ns. Ginanjar Sasmiko Adi, M.Kep., Sp.Kep.MB)

NPK: 1990021011509368

LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillah hirobbil'alamin

Rasa syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT atas rahmat yang begitu luas serta hidayah-Nya sehingga dapat terbentuk karya ilmiah akhir ini melalui proses yang panjang. Sholawat serta salam tidak lupa tucurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai mana kita tahu bahwa beliauulah yang telah menuntun kita kejalan yang lebih baik. Lika liku serta suka dan duka yang telah mewarnai perjalanan peneliti sampai pada titik ini, dengan ini saya persembahkan penelitian ini untuk :

1. Kedua orang tua saya, yakni Ibu Sri Ningsih dan Bapak Suradi atas doa, kesabaran, support, serta biaya sehingga saya sampai ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi serta kerja keras dan pengorbanannya sampai saat ini yang selalu mengusahakan yang terbaik.
2. Ucapan terimakasih untuk kakak saya Nia Arun Cahyati dan Kakak ipar saya M. Riyan Wardana yang senantiasa memberikan dukungan, semangat serta dengan ikhlas turut menyumbang jerih payahnya demi kelancaran finansial studi penulis.
3. Dosen pembimbing saya yang senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam menyusun proposal penelitian ini.
4. Teman-Teman Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Angkatan A16 yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan kepada saya.
5. Untuk keluarga besar RS dr.Soebandi Jember yang telah memberi pengalaman serta memberikan ijin untuk melakukan penelitian.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan atas berkat dan bimbingan-Nya sehingga Karya Ilmiah Akhir yang berjudul *Implementasi Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Diabetes Melitus Di Rs dr Soebandi Jember* dapat terselesaikan. Penulisan Karya Ilmiah Akhir ini merupakan salah satu syarat untuk memenuhi tugas akhir dalam mencapai gelar Ners pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam perjalanan ini:

1. Dr. Hanafi, M.Pd, Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember, atas inspirasi dan dukungan dari kepemimpinannya.
2. Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep.,Sp.Kep.Kom Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, atas kemudahan dan fasilitas yang diberikan dalam menyelesaikan pendidikan ini.
3. Ns. Ginanjar Sasmito Adi, S.Kep.,M.Kep., Sp.Kep.MB, Ketua Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember sekaligus dosen pembimbing telah memberikan arahan, masukan dan dukungannya dalam melaksanakan studi ini.
4. Keluarga besar khususnya kedua orang tua saya yang telah memberikan doa serta dukungan penuh dalam proses penulisan ini.

Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan. Terima kasih atas semua yang telah berkontribusi dalam keberhasilan Karya Ilmiah Akhir ini.

DAFTAR ISI

COVER	
SURAT PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
GLOSARIUM	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
Abstrak	xvi
Abstrack	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah.....	4
1.3 Tujuan.....	4
1.4 Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Diabetes Melitus.....	7
2.2 Konsep Progressive Muscle Relaxation (<i>PMR</i>)	15
2.3 Konsep Gangguan Pola Tidur.....	23

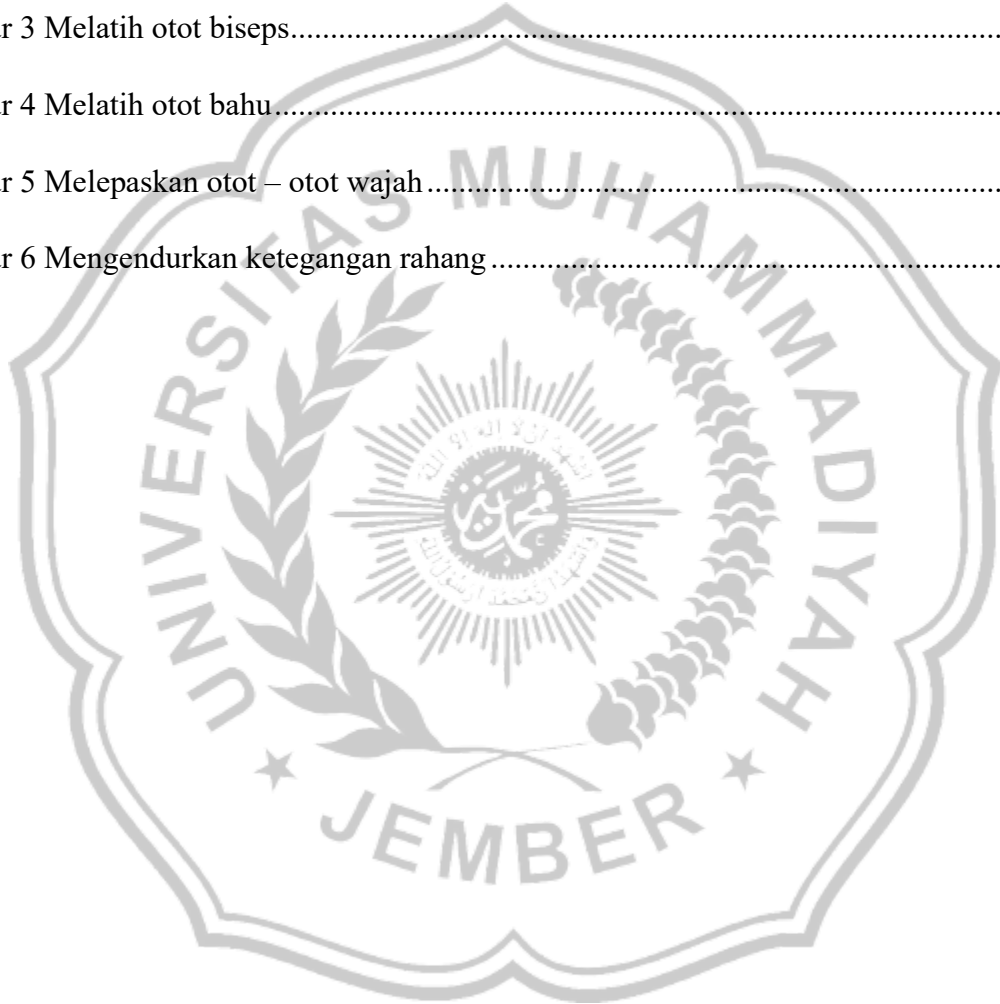
2.4 Asuhan Keperawatan Gagguan pola tidur	27
2.6 Intervensi.....	30
2.7 Penelitian Terkait	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
3.1 Jenis Rencana Dan Penelitian.....	34
3.2 Subjek Penelitian	34
3.3 Fokus Penelitian	34
3.4 Lokasi Dan Waktu Penelitian	34
3.5 Instrumen Penelitian.....	35
3.6 Mode Pengumpulan Data	35
3.7 Analisa Data dan Penyajian Data.....	35
3.8 Etika Penelitian.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Hasil Penelitian.....	39
4.2. Pembahasan	53
5.1 Kesimpulan	59
5.2 Saran	59

DAFTAR TABEL

2.1 Perencanaan.....	30
2.2 Penelitian terkait.....	32
4.1 Hasil pengkajian identitas.....	39
4.2 Hasil pengkajian riwayat penyakit.....	39
4.3 Pola kebiasaan.....	40
4.4 Hasil pemeriksaan fisik pasien.....	43
4.5 Hasil pemeriksaan diagnostik.....	45
4.6 Hasil pemeriksaan Radiologi.....	46
4.7 Terapi obat pasien.....	47
4.8 Analisa data dan diagnosa keperawatan.....	48
4.9 Implementasi.....	49
4.10 Evaluasi.....	52

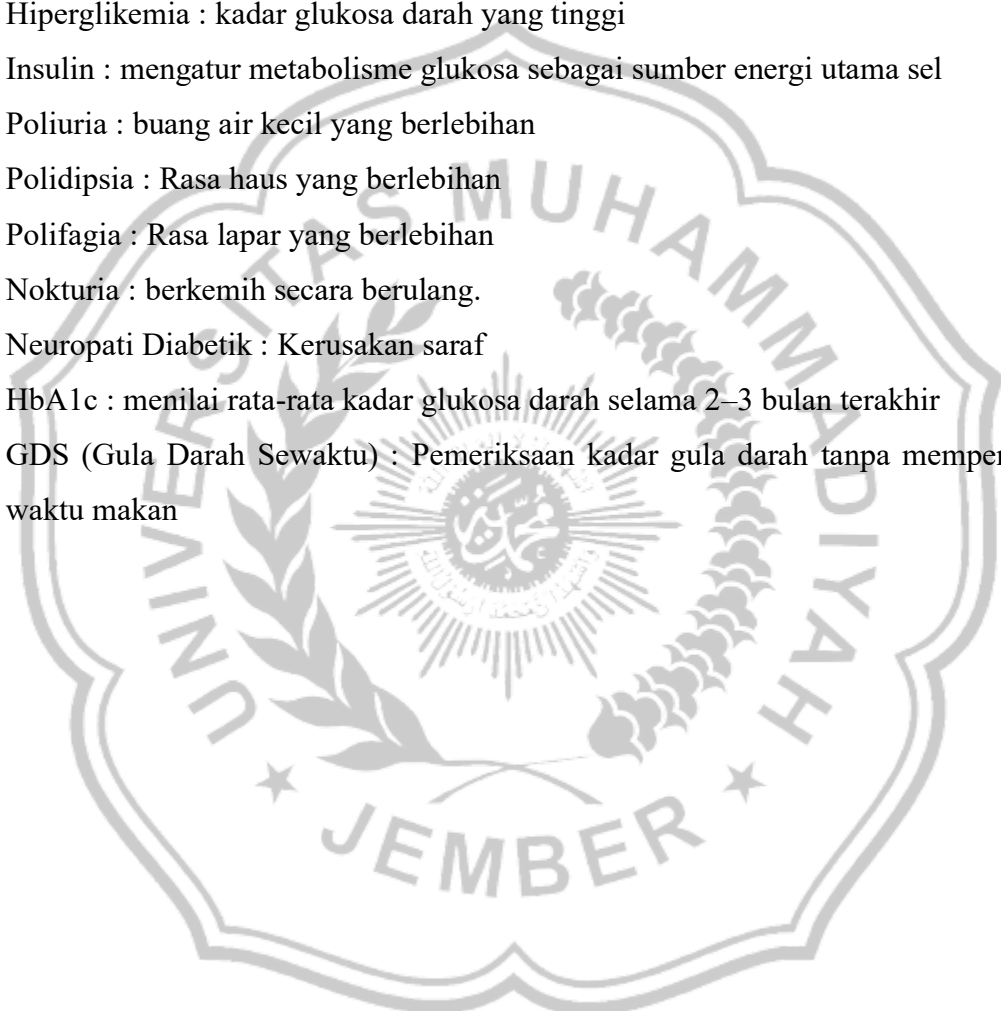
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Melatih otot tangan.....	17
Gambar 2 Melatih otot tangan bagian belakang.....	18
Gambar 3 Melatih otot biseps.....	19
Gambar 4 Melatih otot bahu.....	20
Gambar 5 Melepaskan otot – otot wajah.....	20
Gambar 6 Mengendurkan ketegangan rahang.....	22



GLOSARIUM

1. PMR (*Progressive muscle relaxation*) : *relaksasi otot progresif*
2. DM (Diabetes Melitus) : Penyakit metabolik kronis
3. Hiperglikemia : kadar glukosa darah yang tinggi
4. Insulin : mengatur metabolisme glukosa sebagai sumber energi utama sel
5. Poliuria : buang air kecil yang berlebihan
6. Polidipsia : Rasa haus yang berlebihan
7. Polifagia : Rasa lapar yang berlebihan
8. Nokturia : berkemih secara berulang.
9. Neuropati Diabetik : Kerusakan saraf
10. HbA1c : menilai rata-rata kadar glukosa darah selama 2–3 bulan terakhir
11. GDS (Gula Darah Sewaktu) : Pemeriksaan kadar gula darah tanpa memperhatikan waktu makan



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informer consent	65
Lampiran 2 Lembar persetujuan menjadi responden	66
Lampiran 3 Standar Operasional prosedur PMR.....	67
Lampiran 4 Satuan acara penyuluhan.....	69
Lampiran 5 Leaflet penyuluhan PMR	71
Lampiran 6 Lembar pengesahan judul	72
Lampiran 7 Absen konsul dosen pembimbing	73
Lampiran 8 Hasil Plagiarisme cheker.....	74
Lampiran 9 Daftar riwayat hidup	75

