

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PEMBERIAN  
INTERVENSI LATIHAN FISIK DAN RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF PADA NY. M DAN TN. B DENGAN DIABETES  
MELITUS TIPE II DI RSAL MARINIR  
CILANDAK**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**



**Oleh:**

**RISKA NANDA FEBRIYANA**

**224291517058**

**UNIVERSITAS NASIONAL  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
JAKARTA  
2023**

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PEMBERIAN  
INTERVENSI LATIHAN FISIK DAN RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF PADA NY. M DAN TN. B DENGAN DIABETES  
MELITUS TIPE II DI RSAL MARINIR  
CILANDAK**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Ners



**Oleh :**

**RISKA NANDA FEBRIYANA**

**224291517058**

**UNIVERSITAS NASIONAL  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
JAKARTA  
2023**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PEMBERIAN  
INTERVENSI LATIHAN FISIK DAN RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF PADA NY. M DAN TN. B DENGAN DIABETES  
MELITUS TIPE II DI RSAL MARINIR  
CILANDAK**

Oleh :

RISKA NANDA FEBRIYANA

224291517058

Telah dipertahankan di hadapan penguji KIAN Program Studi Pendidikan  
Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Nasional  
Pada Tanggal 17 Januari 2024

**DEWAN PENGUJI**

Penguji 1

: Ns. Naziyah, S.Kep.M.Kep

(  )

Penguji 2

: Ns. Dayan Hisni, S.Kep., MNS

(  )

Penguji 3


: Ns. Atik Setiyaningsih, S.Kep

(  )

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



  
Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

## HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian  
Intervensi Latihan Fisik Dan Relaksasi Otot  
Progresif Pada Pasien Ny. M Dan Tn. B Dengan  
Diabetes Melitus Tipe II Di RSAL Marinir  
Cilandak

Nama : Riska Nanda Febriyana

NPM : 224291517058



Mengetahui,  
Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Dayan Hisni', written over a white background.

**Ns. Dayan Hisni, S.Kep., MNS**

## HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Intervensi Latihan Fisik Dan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Ny. M Dan Tn. B Dengan Diabetes Melitus Tipe II Di RSAL Marinir

Cilandak  
Nama : Riska Nanda Febriyana  
NPM : 224291517058

Penguji 1 : **Ns. Naziyah, S.Kep.M.Kep**

Penguji 2 : **Ns. Dayan Hisni, S.Kep., MNS**

Penguji 3 : **Ns. Atik Setiyaningsih, S.Kep**



(  )

(  )

(  )

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Riska Nanda Febriyana

NPM : 224291517058

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Intervensi Latihan Fisik Dan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Ny. M Dan Tn. B Dengan Diabetes Melitus Tipe II Di RSAL Marinir Cilandak

Menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini adalah benar hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.



Jakarta, 29 Desember 2023

Riska Nanda Febriyana

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkah limpahan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga dengan ini penulis mampu menyelesaikan penulisan KIAN ini yang berjudul “Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Intervensi Latihan Fisik dan Relaksasi Otot Progresif Pada Pssien Ny. M Dan Tn. B Dengan Diabetes Melitus Tipe II Di RSAL Marinir Cilandak”.

Penulis sadar bahwa diri ini masih memiliki banyak kesalahan dan kekurangan dalam segi apapun. Penulis juga menyadari bahwa penulisan KIAN ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Do'a, dukungan, bantuan serta adanya bimbingan dari beberapa pihak yang terlibat. Untuk itu penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang bersifat membangun demi pengembangan selanjutnya. Tanpa mengurangi rasa hormat serta rasa rendah hati penulis terhadap beberapa pihak, atas nama penulis ingin mengucapkan banyak rasa syukur dan mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Drs. El Amry Bermawi Putera, M.A., selaku Rektor Universitas Nasional.
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si
3. Ibu Ns. Naziyah, M.Kep. selaku Ketua Program Studi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
4. Bapak Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S. selaku dosen pembimbing masa S1 dan Profesi yang telah banyak membimbing dan banyak sekali memberikan

arahan guna untuk menyelesaikan proses KIAN ini dengan baik dan tepat waktu hingga saya bisa kembali melakukan publikasi jurnal.

5. Seluruh Dosen yang telah memberikan ilmu dan staff karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah memberikan dan mempermudah dalam menggunakan fasilitas pembelajaran saat di kampus.
6. RSAL Marinir Cilandak yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk melakukan praktik Profesi Ners dalam stase pembelajaran Keperawatan Medikal Bedah.
7. Para pasien saya Ny. M dan Tn. B beserta keluarga yang sudah sangat baik hati dan senantiasa memberikan kesediannya dalam pengambilan data informasi juga bersedia dilakukan pemberian asuhan keperawatan selama proses perawatan di RSAL Marinir Cilandak.
8. Orang tua saya yang sampai saat ini masih dengan penuh perjuangan untuk memberikan pendidikan yang terbaik kepada saya dan adik saya hingga dapat mencapai cita-cita sedari kecil ini, tanpa adanya iringan do'a serta restu kembali lagi saya tidak akan pernah kuat untuk menjadi insan yang saat ini. Terima kasih sebanyak-banyaknya saya haturkan kepada orang tua saya tanpa ada hentinya sampai saat ini hingga kapan pun, kini perjuanganmu tidak akan pernah sia-sia dalam usahamu memberikan kami pendidikan yang layak. Karena sesungguhnya ijazah S1 ataupun ijazah pendidikan tertinggiku tidak akan pernah menandingi ijazah lulusan SD-mu. Kini biarkan anak-anakmu yang akan menggantikanmu memberikan segala hal yang engkau inginkan. Dengan ini saya persembahkan awal dari masa bakti-ku sebagai anak pertama



dengan mempersembahkan kembali gelar orang tua terhebat kepada kedua orang tua penulis.

9. Keluarga besar eyang Karni dan juga Sutyem yang telah memberikan dukungan serta semangat yang tidak ada hentinya dan tidak luput untuk selalu mendo'akan penulis untuk mencapai gelar Ners.
10. Sahabat saya yang hingga kini tidak pernah jenuh mendengar keluh kesah saya yaitu Salma, Lilis, Dea, Riri, Yuni, Rizki yang tidak pernah lupa untuk memberikan saya semangat dan selalu mencoba untuk membantu serta memberikan saran terbaik dalam proses penyusunan KIAN ini.
11. Teman-teman seperjuangan saya saat sekolah menengah kejuruan utamanya teman-teman Paskibra saya Angkatan 016 Zulia, Dewo, Pita, Tasya, Ilham yang selalu bersama-sama dalam susah dan senang saat masa-masa berjuang serta selalu mendo'akan dan memberikan semangat.
12. Teman-teman angkatan 2018 yaitu Maulidya, Salma, Nabila, Nisrina, Dinda, yang sudah lebih dulu melaksanakan Pendidikan Profesi Ners karena sudah selalu memberikan semangat serta motivasi juga do'a terbaik kepada saya.
13. Teman-teman Angkatan 8 Profesi Ners yang senantiasa saling memberikan semangat dan mengingatkan selama proses KIAN berjalan.
14. Emil Kifli Majid sekali lagi terima kasih banyak hingga saat ini masih setia sebagai teman, sahabat serta kekasih. Terima kasih sekali lagi saya ucapkan karena hingga kini masih selalu memberikan do'a dan dukungan yang tiada hentinya juga selalu meyakinkan bahwasanya saya mampu menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners hingga penyusunan KIAN ini dengan baik juga tepat

waktu. Terima kasih sudah sama-sama berjuang dalam segala hal dan menjadi insan yang jauh lebih baik.

15. Diri saya sendiri yang sudah siap sejak lahir didunia untuk menghadapi konsekuensi kehidupan dan bertahan sampai sejauh ini dengan melewati berbagai fase. Kini yang dulu mudah terjatuh karena sedang belajar jalan, saat ini sudah pandai menentukan jalan ingin kemana arah untuk menentukan juang. Terima kasih kepada diri ini sudah cukup kuat dan memantaskan diri akan apa yang telah dicapai dihari ini, kini sudah lengkap nama-mu yang disambung oleh dua gelar, percaya atau tidak percaya ini lah perjuangan-mu yang selalu diimpikan sejak dulu hingga kini didapatkan begitu saja dengan banyak sekali melewati rasa sakit, sedih tapi juga bahagia. Sekali lagi ini bukan angan semata, hingga akhirnya diri ini dapat membuktikan dengan lantang bahwasanya saya jauh lebih mampu dari apa yang mereka kira. Sedikit persembahan dari saya kepada saya yang seperti tidak akan pernah bisa namun ternyata nyata.

Akhir kata penulis menyampaikan rasa terima kasih sebanyak-banyaknya kepada beberapa pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Namun tidak luput dari kata terima kasih. Untuk itu penulis ingin meminta maaf apabila saat sedang proses skripsi banyak kesalahan yang diperbuat dalam hal apapun. Penulis berharap tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi instansi ataupun masyarakat luas.

Jakarta, 25 September 2023



(Riska Nanda Febriyana)

## ABSTRAK

### ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PEMBERIAN INTERVENSI LATIHAN FISIK DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA NY. M DAN TN. B DENGAN DIABETES MELITUS TIPE II DI RSAL MARINIR CILANDAK

*Riska Nanda Febriyana, Dayan Hisni*

**Latar Belakang:** Diabetes Melitus adalah penyakit tidak menular yang mematikan, termasuk dalam penyebab utama lebih dari 1,6 juta kematian setiap tahun. Diabetes Melitus merupakan penyakit metabolik salah satu tanda gejalanya adalah meningkatnya kadar glukosa darah akibat gangguan pada sistem sekresi atau retensi insulin. Prevalensinya meningkat secara global, Indonesia sendiri menduduki peringkat ketujuh. Manajemen pengendalian penyakit ini melibatkan latihan fisik dan kesadaran akan gaya hidup sehat.

**Tujuan:** Menganalisa asuhan keperawatan melalui intervensi latihan fisik pada pasien Diabetes Melitus Tipe II di RSAL Marinir Cilandak.

**Implementasi:** Tindakan keperawatan diberikan dengan melakukan manajemen Hiperglikemia pada Ny. M pada tanggal 9 Juni-12 Juni 2023 dan Tn. B pada tanggal 25 Mei 2023-27 Mei 2023 di RSAL Marinir Cilandak.

**Hasil:** Hasil dari intervensi hari ketiga pada kedua pasien mengenai diagnosa keperawatan utama yaitu manajemen hiperglikemia dengan pemberian terapi latihan fisik didapati hasil ketidakstabilan kadar glukosa darah teratasi, pada kedua pasien memiliki perbaikan pada kadar glukosa darahnya, yang dimana keluhan mengantuk, pusing, lemas, keluhan lapar dan kadar glukosa dalam darah menurun.

**Kesimpulan dan Saran:** Pemberian intervensi manajemen hiperglikemia dengan latihan fisik berupa senam kaki dan relaksasi otot progresif penulis menyimpulkan bahwasanya pemberian kedua terapi tersebut dapat terbukti serta membantu adanya penurunan kadar glukosa darah pada kedua pasien yaitu Ny. M dan juga Tn. B. Adapun saran yang diberikan kepada penulis diantaranya adalah pemberian intervensi diberikan setidaknya dua sampai tiga kali dalam seminggu dengan rentan waktu melakukan latihan fisik berupa senam kaki selama 10-15 menit dan relaksasi otot progresif selama 30-40 menit lamanya, dengan tetap melakukan penyesuaian akan kondisi pasien.

**Kata Kunci:** Diabetes Melitus Tipe II, Latihan Fisik, Senam Kaki, Relaksasi Otot Progresif.

## ABSTRACT

### ANALYSIS OF NURSING CARE THROUGH PHYSICAL ACTIVITY AND PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION FOR MRS. M AND MR. B WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS IN MARINIR HOSPITAL

*Riska Nanda Febriyana, Dayan Hisni*

**Background:** Diabetes mellitus is a deadly non-communicable disease, which is the leading cause of more than 1.6 million deaths each year. Diabetes Mellitus is a metabolic disease, one of the symptoms of which is an increase in blood glucose levels due to impaired insulin secretion or retention. Its prevalence is increasing globally, with Indonesia ranking seventh. Management of this disease control involves physical exercise and awareness of a healthy lifestyle.

**Aim:** to analyze the nursing care through physical activity and progressive muscle relaxation in patient with type 2 DM.

**Implementation:** Nursing interventions were provided by performing Hyperglycemia management on Mrs. M on June 9-June 12, 2023 and Mr. B on May 25, 2023-27, 2023 at the Marine Hospital Cilandak. B on May 25, 2023-27 May 2023 at the Cilandak Marinir Hospital.

**Results:** The results of the third day of intervention on both patients regarding the main nursing diagnosis, namely hyperglycemia management with the provision of physical exercise therapy, found the results of the instability of blood glucose levels resolved, in both patients having improvements in blood glucose levels, where complaints of drowsiness, dizziness, weakness, complaints of hunger and blood glucose levels decreased.

**Conclusion and suggestion:** It can be concluded that the results of these two therapies can be proven and reduced blood glucose levels in both patients, namely Mrs. M and also Mr. B. B. The suggestions given to the author include the provision of interventions given at least two to three times a week with a vulnerable time doing physical exercise in the form of leg exercises for 10-15 minutes and progressive muscle relaxation for 30-40 minutes, while still making adjustments to the patient's condition.

**Keywords:** type 2 DM, physical activity, foot care, progressive muscle relaxation.



## DAFTAR ISI

<b>KARYA ILMIAH AKHIR NERS .....</b>	<b>i</b>
<b>KARYA ILMIAH AKHIR NERS .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG KIAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan.....	7
1.3.1 Tujuan Umum .....	7
1.3.2 Tujuan Khusus .....	7
1.4 Manfaat .....	8
1.4.1 Manfaat Keilmuan .....	8
1.4.2 Manfaat Aplikatif.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
2.1 Konsep Diabetes Melitus Tipe II.....	9
2.1.1 Definisi .....	9
2.1.2 Anatomi dan Fisiologi .....	11
2.1.3 Etiologi.....	15
2.1.4 Manifestasi Klinis.....	16
2.1.5 Faktor Resiko .....	18
2.1.6 Klasifikasi .....	21

2.1.7	Patofisiologi .....	23
2.1.8	Komplikasi .....	26
2.1.9	Pemeriksaan Penunjang.....	27
2.1.10	Penatalaksanaan Diabetes Melitus Tipe II .....	28
2.2	Konsep Dasar Masalah Keperawatan .....	30
2.2.1	Definisi .....	30
2.2.2	Etiologi.....	31
2.2.3	Gejala dan Tanda Mayor atau Minor.....	32
2.2.4	Kondisi Klinis Terkait .....	32
2.2.3	Penatalaksanaan atau Intervensi Unggulan.....	34
2.3	Terapi Senam Kaki.....	36
2.3.1	Definisi .....	36
2.3.2	Tujuan Terapi Senam Kaki.....	37
2.3.3	Manfaat Terapi Senam Kaki.....	37
2.3.4	Prinsip Kerja Terapi Senam Kaki .....	38
2.4	Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	42
2.4.1	Definisi .....	42
2.4.2	Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	42
2.4.3	Manfaat Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	43
2.4.4	Prinsip Kerja Relaksasi Otot Progresif.....	43
2.5	Asuhan Keperawatan Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II Secara Teoritis.....	47
2.5.1	Pengkajian.....	47
2.5.2	Diagnosa Keperawatan.....	54
2.5.3	Intervensi Keperawatan.....	56
2.5.4	Implementasi Keperawatan.....	61
2.5.5	Evaluasi Keperawatan .....	62
<b>BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA .....</b>		<b>64</b>
3.1	Pengkajian.....	64
3.1.1	Pengkajian (Pasien 1) .....	64
3.1.2	Pengkajian (Pasien 2) .....	68
3.2	Analisa Data dan Masalah Keperawatan .....	72
3.2.1	Analisa Data (Pasien 1) .....	72
3.2.2	Analisa Data (Pasien 2) .....	73

3.3 Intervensi Keperawatan .....	74
3.4 Implementasi Keperawatan .....	75
3.4.1 Implementasi Keperawatan (Pasien 1).....	75
3.4.2 Implementasi Keperawatan (Pasien 2).....	77
3.5 Evaluasi.....	79
3.5.1 Evaluasi Keperawatan (Pasien 1) .....	79
3.5.2 Evaluasi Keperawatan (Pasien 2) .....	82
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>	<b>85</b>
4.1 Analisa Masalah Keperawatan .....	85
4.2 Analisa Intervensi Dalam Mengatasi Masalah Keperawatan .....	87
4.3 Alternatif Pemecahan Masalah .....	96
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>104</b>
5.1 Simpulan .....	104
5.2 Saran.....	105
5.2.1 Bagi Rumah Sakit atau Masyarakat .....	105
5.2.2 Pelayanan Keperawatan .....	106
5.2.3 Pendidikan Keperawatan.....	106
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>107</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>119</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
2.1	Klasifikasi Kadar Gula Darah Yang Ditargetkan Bagi Penderita Diabetes (Usia di atas 20 tahun) .....	33
2.2	Standar Kriteria Kadar Glukosa Darah Pada Penderita DM Tipe II.....	34
2.3	Pola Latihan Fisik.....	52





## DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1	Pathway Diabetes Melitus Tipe II .....	25
2.2	Terapi Senam Kaki .....	39
2.3	Terapi Senam Kaki .....	39
2.4	Terapi Senam Kaki .....	39
2.5	Terapi Senam Kaki .....	40
2.6	Terapi Senam Kaki .....	40
2.7	Terapi Senam Kaki .....	41
2.8	Terapi Senam Kaki .....	41



## DAFTAR SINGKATAN

CRT	: <i>Capillary Refill Time</i>
DM	: Diabaetes Melitus
GCS	: <i>Glasgow Coma Scale</i>
GDP	: Gula Darah Pagi
GDS	: Gula Darah Sewaktu
HLA	: <i>Human Leucocyte Antigen</i>
IDF	: <i>International Diabetes Federation</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
KAD	: Ketoasidosis Diabetik
KEMENKES RI	: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
PERKENI	: Persatuan Endokrinologi Indonesia
PPNI	: Persatuan Perawat Nasional Indonesia
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
SDKI	: Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia
SLKI	: Standar Luaran Keperawatan Indonesia
SIKI	: Standar Intervensi Keperawatan Indonesia
WHO	: <i>World Health Organization</i>



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Asuhan Keperawatan Tn. B
- Lampiran 2 Asuhan keperawatan Ny. M
- Lampiran 3 Lembar Konsultasi KIAN
- Lampiran 4 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 5 Modul Latihan Fisik
- Lampiran 6 Bukti LoA
- Lampiran 7 Uji Similaritas Naskah
- Lampiran 8 Biodata Penulis

