

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA NY. M DENGAN  
DIABETES MELITUS TIPE 2 MELALUI TERAPI RELAKSASI  
OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KADAR  
GULA DARAH DI KELURAHAN PIAI TANGAH  
KOTA PADANG**

**Peminatan Keperawatan Keluarga**



Fitra Yeni, S. Kp., MA

Ns. Mahathir, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep.Kom

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
2024**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
KARYA ILMIAH AKHIR  
Agustus, 2024**

**Nama: Jamaliatin Nisa  
Nim : 2341312065**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA NY. M DENGAN  
DIABETES MELITUS TIPE 2 MELALUI TERAPI RELAKSASI  
OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KADAR  
GULA DARAH DI KELURAHAN PIAI TANGAH  
KOTA PADANG**

**UNIVERSITAS ANDALAS  
ABSTRAK**

Menurut International Diabetes Federation, DM tipe 2 merupakan jenis DM yang paling umum dan paling tinggi persentasenya yaitu sebesar 90-95%. DM tipe 2 yang terjadi dalam jangka panjang akan mengakibatkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, retinopati, neuropati. Terdapat lima pilar penatalaksanaan DM tipe 2 yaitu edukasi, Terapi Nutrisi Medis, aktivitas fisik, terapi farmakologis, dan pemantauan glukosa darah. Salah satu aktivitas fisik yang dapat menurunkan kadar glukosa darah yaitu terapi relaksasi otot progresif. Tujuan dari laporan ini adalah untuk memaparkan Asuhan Keperawatan Keluarga Ny. M dengan kasus DM tipe 2 melalui terapi relaksasi otot progresif. Laporan ilmiah ini menggunakan metode studi kasus. Diagnosa keperawatan yang ditemukan adalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif b.d kompleksitas program perawatan/pengobatan d.d Ny. M mengatakan pola makanan tidak berpengaruh pada gula darahnya, jarang melakukan olahraga dan aktivitas secara tertatur dan terjadwal. Tidak ada anaknya yang menemaninya pergi berobat ke puskesmas. Intervensi keperawatan yang diberikan yaitu dukungan keluarga dalam merencanakan perawatan, dukungan koping keluarga dan edukasi proses kesehatan. Hasil implementasi didapatkan menurunnya kadar glukosa darah Ny. M yaitu dari 277 mg/dL menjadi 243 mg/dL. Disarankan untuk menerapkan terapi relaksasi otot progresif sebagai alternatif untuk menurunkan kadar glukosa darah pada pasien DM tipe 2.

**Kata Kunci** : Diabetes Melitus, Kadar Gula Darah, Terapi Relaksasi Otot Progresif

**Daftar Pustaka** : 75 (2010-2024)

**FACULTY OF NURSING  
ANDALAS UNIVERSITY  
FINAL SCIENTIFIC WORK  
August, 2024**

**Name: Jamaliatin Nisa  
NIM : 2341312065**

**FAMILY NURSING CARE FOR MRS. M WITH CASE DIABETES  
MELLITUS WITH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION  
TO REDUCE BLOOD SUGAR LEVELS IN PIAI  
TANGAH VILLAGE PADANG CITY**

UNIVERSITAS ANDALAS

**ABSTRACT**

According to the International Diabetes Federation, type 2 DM is the most common type of DM and has the highest percentage of sufferers, namely 90-95%. Type 2 DM that occurs in the long term will cause complications such as heart disease, stroke, retinopathy, neuropathy. There are five pillars of type 2 DM management, namely education, Medical Nutrition Therapy, physical activity, pharmacological therapy, and blood glucose monitoring. One of the physical activities that can lower blood glucose levels is progressive muscle relaxation therapy. The purpose of this report is to describe the Family Nursing Care of Mrs. M with a case of type 2 DM through progressive muscle relaxation therapy. This scientific report uses a case study method. The nursing diagnosis found is ineffective family health management b.d complexity of the care/treatment program d.d Mrs. M said that her diet had no effect on her blood sugar, she rarely did sports and activities regularly and on schedule. None of her children accompanied her to go to the health center for treatment. The nursing interventions provided were family support in planning care, family coping support and health process education. The results of the implementation showed a decrease in Mrs. M's blood glucose levels. M, namely from 277 mg/dL to 243 mg/dL. It is recommended to apply progressive muscle relaxation therapy as an alternative to lower blood glucose levels in patients with type 2 DM.

*Keywords* : *Blood Sugar Levels, Progressive Muscle  
Relaxation, Diabetes Mellitus*

*Bibliography* : 75 (2010-2024)