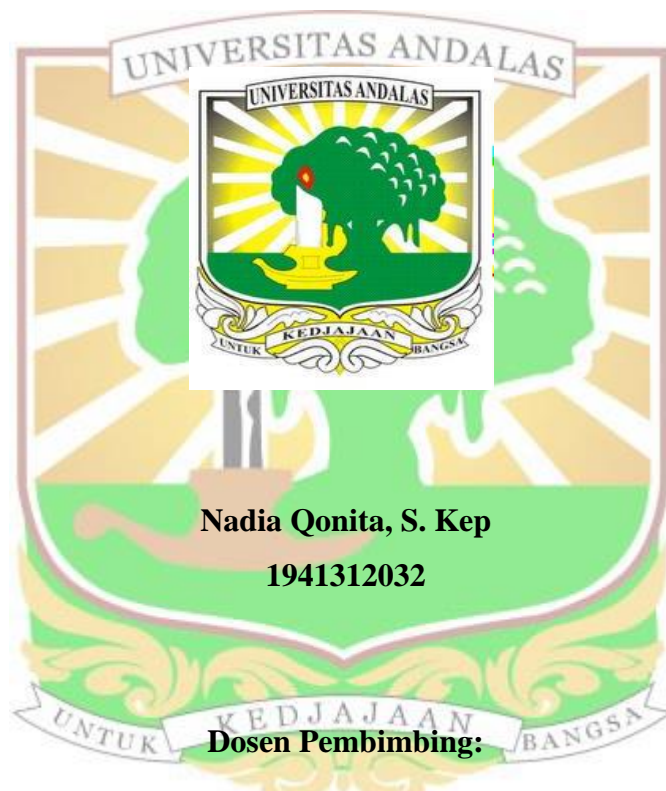


**KARYA ILMIAH AKHIR**

**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS PADA NY. A DENGAN  
DIABETES MELLITUS DAN PENERAPAN TEKNIK  
RELAKSASI OTOT PROGRESIF**



**Nadia Qonita, S. Kep**

**1941312032**

**Dosen Pembimbing:**

**Ns. Dewi Eka Putri, M.Kep., Sp. Kep. J**

**Ns. Bunga Permata Wenny, M. Kep**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

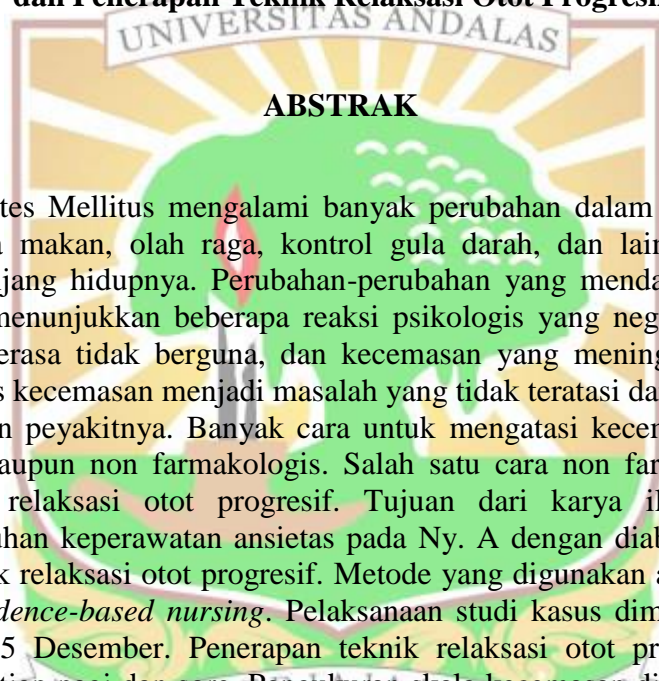
**2020**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Nama : Nadia Qonita, S. Kep**

**No. Bp: 1941312032**

**Asuhan Keperawatan Ansietas Pada Ny. A dengan Diabetes Mellitus  
dan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif**



Penderita Diabetes Mellitus mengalami banyak perubahan dalam hidupnya, seperti pengaturan pola makan, olah raga, kontrol gula darah, dan lain-lain yang harus dilakukan sepanjang hidupnya. Perubahan-perubahan yang mendadak ini membuat penderita DM menunjukkan beberapa reaksi psikologis yang negative, diantaranya yaitu marah, merasa tidak berguna, dan kecemasan yang meningkat. Berdasarkan reaksi psikologis kecemasan menjadi masalah yang tidak teratasi dan sering dirasakan oleh Ny. A akan peyakitnya. Banyak cara untuk mengatasi kecemasan baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu cara non farmakologis adalah dengan teknik relaksasi otot progresif. Tujuan dari karya ilmiah ini adalah memberikan asuhan keperawatan ansietas pada Ny. A dengan diabetes mellitus dan penerapan teknik relaksasi otot progresif. Metode yang digunakan adalah studi kasus berdasarkan *evidence-based nursing*. Pelaksanaan studi kasus dimulai pada tanggal 24 November-05 Desember. Penerapan teknik relaksasi otot progresif dilakukan selama 7 hari setiap pagi dan sore. Pengukuran skala kecemasan diukur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi ansietas dan relaksasi otot progresif. Alat ukur untuk mengukur ansietas menggunakan *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS)*, didapatkan penurunan ansietas dari skor 27 (kecemasan sedang) menjadi skor 18 (kecemasan ringan) setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif. Diharapkan agar dapat menjadikan teknik relaksasi otot progresif sebagai salah satu terapi komplementer kombinasi dalam menurunkan kecemasan pada penyakit DM tipe 2.

**Kata Kunci : Kecemasan, Diabetes Mellitus, Teknik Relaksasi Otot Progresif**

**Daftar Pustaka : 48 (2007-2019)**

**FACULTY OF NURSING  
ANDALAS UNIVERSITY**

**Name: Nadia Qonita, S. Kep**

**No. Bp: 1941312032**

***Nursing Care for Anxiety at Mrs. A with Diabetes Mellitus and  
Application of Progressive Muscle Relaxation Techniques***



**ABSTRACT**

*Diabetes Mellitus sufferers experience many changes in their life, such as dietary regulation, exercise, blood sugar control, and others that must be done throughout their life. These sudden changes make DM sufferers show several negative psychological reactions, including anger, feeling useless, and increased anxiety. Based on psychological reactions, anxiety becomes an insurmountable problem and is often felt by Mrs. A will be the disease. There are many ways to treat anxiety both pharmacologically and non pharmacologically. One of the non-pharmacological methods is progressive muscle relaxation techniques. The purpose of this scientific work is to provide nursing care to Mrs. A with diabetes mellitus and the application of progressive muscle relaxation techniques. The method used is a case study based on evidence-based nursing. The case study was carried out from 24 November-05 December. The application of progressive muscle relaxation techniques is carried out for 7 days every morning and evening. Anxiety scale measurement is measured before and after anxiety intervention and progressive muscle relaxation. The measuring tool for measuring anxiety using the Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS), it was found that anxiety decreased from a score of 27 (moderate anxiety) to a score of 18 (mild anxiety) after being given a progressive muscle relaxation technique. It is hoped that it can make progressive muscle relaxation techniques as a complementary combination therapy in reducing anxiety in DM type 2.*

**Keywords : Anxiety, Diabetes Mellitus, Progressive Muscle Relaxation Techniques**

**Bibliography : 48 (2007-2019)**

