

**Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur dengan Tindakan Relaksasi Otot
Progresif pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2
Meeting The Need For Sleep Rest With Progressive Muscle Relaxation On Type 2
Diabetes Melitus Patients**

Khairunnisa Batubara^{1*}, Putri Rahmadani Br. Limbong²
DIII Keperawatan, Akper Kesdam I/Bukit Barisan Medan

Artikel info

Artikel history:

Received : 9-11-2021

Revised : 11-11-2021

Accepted : 15-11-2021

Abstract

Independent nursing action that can be given to clients with Type 2 DM as an alternative that can be chosen to overcome sleep-rest disorders is to provide progressive muscle relaxation therapy. Progressive muscle relaxation as a technique that has been proven to overcome complaints of anxiety, insomnia, fatigue, muscle cramps, neck and waist pain, high blood pressure, mild phobias and stuttering. The purpose of this study was to find out nursing care to fulfill the need for sleep rest with progressive muscle relaxation on sleep quality in type 2 Diabetes Mellitus patients at Tk II Putri Hijau Hospital in Medan. The design of this study used a case study design for medical-surgical nursing problems. The instruments used guidelines for progressive relaxation techniques and questionnaires. The results of this case study showed that both patients understood and applied progressive muscle relaxation. The conclusion of this case study, researchers found that there was a gap between the two respondents including age, vital signs, sleep pattern disorders and the therapy given to different respondents. The researcher's recommendation is that the next researcher should carry out nursing care about the need for sleep rest with progressive muscle relaxation actions according to the procedure and adding other variables in the study.

Abstrak

Tindakan keperawatan mandiri yang bisa diberikan kepada klien dengan DM Tipe 2 sebagai alternatif yang dapat dipilih untuk mengatasi gangguan istirahat-tidur adalah dengan memberikan terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif sebagai salah satu teknik yang telah terbukti mengatasi keluhan *anxietas, insomnia, kelelahan, kram otot, nyeri leher dan pinggang, tekanan darah tinggi, phobia* ringan dan gagap. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui asuhan keperawatan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur dengan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada pasien Diabetes Melitus tipe 2 Di Rumah Sakit Tk II Putri Hijau Medan. Desain Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan rancangan studi kasus masalah keperawatan medikal bedah. Instrumen yang digunakan yaitu pedoman teknik relaksasi progresif dan kuesioner. Hasil dari studi kasus ini didapatkan kedua pasien memahami dan mengaplikasikan tindakan relaksasi otot progresif. Kesimpulan studi kasus ini peneliti menemukan terdapat kesenjangan antara kedua responden meliputi umur, tanda-tanda vital, gangguan pola tidur dan terapi yang

diberikan pada responden berbeda. Rekomendasi peneliti adalah sebaiknya peneliti selanjutnya melakukan asuhan keperawatan tentang kebutuhan istirahat tidur dengan tindakan relaksasi otot progresif sesuai prosedur dan menambahkan variabel lain dalam penelitian.

Keywords:

Istirahat Tidur;
Diabetes Melitus;
Relaksasi otot;
Progresif

Korespondensi:

Khairunnisa Batubara, email: khairunnisa.batubara15@gmail.com

PENDAHULUAN

Berdasarkan Kemenkes (2020) data dari WHO (2014) menyatakan bahwa prevalensi DM diseluruh dunia sebesar 9%. *International Diabetes Federation* (IDF) (2019) memperkirakan sedikitnya terdapat 463 juta orang pada usia 20-79 tahun didunia menderita diabetes pada tahun 2019 dengan angka prevalensi sebesar 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama. Prevalensi diabetes diperkirakan meningkat seiring penambahan umur penduduk menjadi 19,9% atau 111,2 juta orang pada umur 65-79 tahun. Angka diprediksi terus meningkat hingga mencapai 578 juta di tahun 2030 dan 700 juta di tahun 2045 (Kemenkes RI, 2018) menunjukkan bahwa prevalensi DM di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter menurut hasil pemeriksaan gula darah meningkat dari 6,9% pada 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018.

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara (2017) prevalensi kejadian Diabetes Melitus yang cukup tinggi salah satunya adalah provinsi Sumatera Utara dengan jumlah penderita DM sebanyak 160.913 jiwa dan 1,8% prevalensi kejadian DM tipe 2 banyak diderita pada perempuan daripada laki-laki dengan kelompok usia 55-64 tahun.

Seseorang yang menderita penyakit Diabetes Melitus, biasanya merasakan ketidaknyamanan akibat dari symptoms atau tanda dan gejala dari penyakit. Gejala-gejala seperti: poliuria (banyak kencing), polidipsi (banyak minum), poliphagi (banyak makan) dan lainnya yang terjadi pada malam harinya tentunya dapat mengganggu tidurnya. Terjadinya gangguan tidur akan berdampak pada meningkatnya frekuensi terbangun, sulit tertidur kembali, ketidakpuasan tidur yang pada akhirnya mengakibatkan penurunan kualitas tidur (Simanjuntak *et al*, 2018).

Kurang tidur atau tidur yang tidak nyenyak dapat mengganggu metabolisme keadaan dan dapat memicu mencari makan berlebihan. Resiko terkena sakit jantung dan diabetes bahkan kematian semakin besar. Penelitian kedokteran membuktikan bahwa kualitas tidur yang tidak baik bisa mengacaukan kinerja insulin dan pengendalian gula darah menjadi buruk (Tandra, 2014).

Pasien dengan kadar gula darah yang tinggi dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi, secara farmakologi dapat diberikan obat hipoglikemik oral. Secara nonfarmakologi merupakan terapi dalam upaya mengendalikan kadar gula darah, mengurangi insomnia, menurunkan stress salah satunya adalah teknik relaksasi otot progresif. Keuntungan dari latihan relaksasi otot progresif (PMR) menurunkan kecemasan, konsumsi oksigen tubuh, kecepatan metabolisme, termasuk metabolisme gula dalam darah, laju pernapasan, ketegangan otot, tekanan darah sistol dan diastol, kontraksi ventrikel prematur dan peningkatan gelombang alfa otak (Dewi *et al*, 2019).

Teknik relaksasi otot progresif lebih unggul dari teknik relaksasi lain karena memperlihatkan pentingnya menahan respon stres dengan mencoba meredakan ketegangan otot secara sadar (Ilmi *et al*, 2017). Banyaknya manfaat terapi relaksasi otot progresif seperti

mengurangi insomnia, menurunkan stres dan tekanan darah (Putri dan Bayhakki, 2016; Irawan *et al*, 2018).

Menurut Isnaini *et al*. (2017) membuktikan bahwa terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan secara teratur minimal 15-20 menit selama 3 hari dapat meningkatkan aktivitas otot dan meningkatkan metabolisme gula darah dalam tubuh sekaligus meningkatkan sekresi insulin di pankreas (Avianti *et al*, 2016) membuktikan bahwa relaksasi otot progresif yang dilakukan dalam kurun waktu tiga hari berturut-turut sebanyak dua kali dalam sehari selama 25- 30 menit efektif untuk menurunkan kadar gula darah pada pasien dengan DM tipe 2 yang erat kaitannya dengan menurunnya tingkat stres dan psikologi yang dialami pasien.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan peneliti di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan pada bulan Oktober 2020 diperoleh data jumlah pasien rawat inap dengan diagnosa diabetes melitus di Rumah Sakit Tk II Putri Hijau Medan sebanyak 335 jiwa yang terdiri dari 189 laki-laki dan 146 perempuan. Dari hasil observasi yang dilakukan penelitian terhadap 2 orang pasien mengalami Diabetes melitus mengatakan penyakit Diabetes melitus yang dialami sangat mengganggu terutama pada saat ia mau beristirahat malam hari.

Berdasarkan fenomena diatas, penulis tertarik meneliti Pemenuhan kebutuhan pada pasien yang mengalami Diabetes Melitus tipe 2 dengan masalah Istirahat tidur dengan tindakan relaksasi otot progresif di Rumah sakit TK II Putri Hijau Medan. Adapun tujuan penelitian ini untuk memberikan Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada diabetes melitus tipe 2 dengan teknik relaksasi otot progresif di Rumah Sakit Tk II Putri Hijau Medan Tahun 2021.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif dimaksudkan untuk mendeskripsikan secara sistematis dan akurat suatu situasi atau area populasi tertentu yang bersifat faktual. Penelitian deskriptif bertujuan untuk memaparkan peristiwa-peristiwa penting yang terjadi pada masa kini. Hasil penelitian deskriptif sering digunakan atau dilanjutkan dengan penelitian analitik. Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian studi kasus. Penelitian studi kasus merupakan rancangan penelitian yang mencakup pengkajian satu unit penelitian secara intensif misalnya satu klien, keluarga, kelompok, komunitas, atau institusi. Meskipun jumlah subjek cenderung sedikit, namun jumlah variabel yang diteliti sangatlah luas (Nursalam, 2013).

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian deskriptif dan rancangan studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan. Subjek yang akan di observasi dalam studi kasus ini adalah 2 orang dengan gangguan pola tidur pada Diabetes Melitus Tipe 2 di ruang I Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan. Peneliti melakukan analisis data dengan membandingkan kriteria hasil : Jam tidur tidak terganggu, Pola tidur tidak terganggu, Kualitas tidur tidak terganggu, Buang air kecil di malam hari tidak ada, Gangguan aktivitas fisik tidak ada, Gangguan dengan kegiatan di waktu luang, Pesimis tentang status kesehatan saat ini.

HASIL

Peneliti akan mendeskripsikan asuhan keperawatan yang dilakukan pada dua subjek kelolaan dengan Diabetes Melitus Tipe 2 di Ruang I Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan.

Hasil penelitian ini meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi.

Pengkajian

Pengkajian pasien Ny. R

Pengkajian dilakukan pada hari Jum'at tanggal 23 April 2021 pukul 08.00 WIB. Data diperoleh melalui observasi, Autoanamnesa, Alloanamnesa, Catatan medis, dan Data penunjang lainnya. Dari pengkajian diperoleh data berupa identitas pasien adalah Ny. R, umur 64 tahun, alamat Jl. Asi Sunggal No II, agama yang dianut Kristen Protestan, tanggal masuk rumah sakit 22 April 2021, diagnosa medis Diabetes Melitus Tipe 2. Identitas penanggung jawab, bernama Tn. R, jenis kelamin laki-laki, umur 25 tahun, pekerjaan pelajar, alamat Jl. Asi Sunggal No II hubungan dengan pasien adalah anak.

Pada pengkajian di dapatkan data bahwa alasan masuk pasien dibawa ke Rumah Sakit Tk II Putri Hijau Medan yaitu pasien Mual dan Lemas. Pasien mengeluh Mual dan Lemas sejak : ± 1 minggu yang lalu di perberat 2 hari sebelum masuk rumah sakit keluarga pasien mengatakan sudah digunakan untuk istirahat namun tidak segera membaik kemudian oleh keluarga di bawa ke IGD Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan pada pukul 15.30. Kemudian pada pukul 19.00 WIB pasien di pindah ke Ruangan dengan keadaan umum lemah, kesadaran composmentis, tekanan darah 130/80 mmHg, nadi 80 x/menit, respirasi 20x/menit, suhu 36,°C, tidak terdapat sianosis, CRT <2 detik. Keluarga pasien mengatakan pasien pernah di rawat di rumah sakit dengan penyakit yang sama 3x dan di keluarga pasien terdapat penyakit keturunan diabetes melitus. Keluarga pasien mengatakan pasien sering mengeluh cemas dan sering memikirkan tentang penyakit yang dideritanya saat ini.

Pengkajian primer didapatkan bahwa *Capillary refill time*: <2 detik, Distensi vena jugularis : tidak ada, Suara jantung : normal, Chest pain: tidak ada, Palpitasi : tidak ada palpitasi, Edema : tidak ada, Baal : tidak ada, Perubahan warna kulit ferifer: tidak ada, Clubbing finger: tidak ada, Tekanan darah : 130/80 mmHg, Central vien pressure: tidak ada terpasang.

Pengkajian sekunder meliputi sampel, Sign and symptom : pasien mengatakan mual dan lemas. Allergy : keluarga pasien mengatakan pasien tidak mempunyai riwayat alergi makanan ataupun obat. Medication : keluarga pasien mengatakan pasien tidak mengkonsumsi obat untuk penyakit nya. Past medical history : keluarga pasien mengatakan pasien pernah di rawat dengan penyakit yang sama dan masih melakukan kontrol setiap bulan. Event : keluarga pasien mengatakan sebelumnya pasien hanya tiduran namun tiba-tiba pasien mengatakan mual dan lemas. Last meal : keluarga pasien mengatakan pasien makan nasi dan lauk telur serta sayur dan mampu menghabiskan ½ porsi.

Pengkajian sekunder B1–B6, B1 (brain) Bentuk thorak: Simetris ka/ki. Pergerakan pernafasan: Thoracal abdominal, Pola nafas: teratur, RR:20x/i, Tidak ada retraksi interkostalis dan suprasternalis, Perkusi lapangan paru: sonor kanan dan kiri, Suara abnormal paru: Tidak terdengar, Nyeri dada tidak ada, Batuk tidak ada Dengan hasil pemeriksaan laboratorium tanggal 22 April 2021 yang terdapat dihalaman berikutnya :

No	Tanggal	Pemeriksaan	Hasil	Normal
1.	23 April 2021	KGD Acak	340 mg/dl	< 200 mg/Dl
		Hemoglobin	11,36 g/dL	L: 13-16 g/dL P: 12-14 g/dL

Hematocrit	31,1%	L: 40-48 % P: 37-43 %
Leukosit	7,310/ μ L	5-10.10 ⁵ / μ L
Trombosit	256.100/ μ L	150-450.10 ³ / μ L
Bilirubin total	0,77 mg/dL	<1,2 mg/dL
Bilirubin direk	0,41mg/dL	<0,3 mg/dL
SGOT	26 U/L	L: <35 U/L P: <31 U/L
SGPT	28 U/L	L: <45 U/L P: <34 U/L
Ureum	29 mg/dL	<50 mg/dL
Kreatinin	1,2 mg/dL	L: 0,8-1,3 mg/dL P: 0,6-1,2 mg/dL
Asam urat	11,5 mg/dL	L: <7 mg/dL P: <5,7 mg/dL

Sumber : Data Sekunder, 2021

Pengkajian pasien Ny. S

Pengkajian dilakukan pada hari Jum'at tanggal 27 April 2021 pukul 08.00 WIB. Data diperoleh melalui observasi, Autoanamnesa, Alloanamnesa, Catatan medis, dan Data penunjang lainnya. Dari pengkajian diperoleh data berupa identitas pasien adalah Ny. R, umur 62 tahun, agama yang dianut Islam tanggal masuk rumah sakit 26 April 2021, diagnosa medis Diabetes Melitus Tipe 2. Identitas penanggung jawab, bernama Tn. S, jenis kelamin laki – laki, umur 65 tahun, pekerjaan Wiraswasta, hubungan dengan pasien adalah Suami.

Pada pengkajian di dapatkan data bahwa alasan masuk pasien dibawa ke Rumah Sakit Tk II Putri Hijau Medan yaitu pasien Mual dan Lemas. Pasien mengeluh Pusing-pusing \pm 3 hari dan mual sebelum masuk rumah sakit keluarga pasien mengatakan sudah digunakan untuk istirahat namun tidak segera membaik kemudian oleh keluarga di bawa ke IGD Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan pada pukul 12.00. Kemudian pada pukul 13.00 WIB pasien di pindah ke Ruangan dengan keadaan umum lemah, kesadaran composmentis, tekanan darah 130/80 mmHg, nadi 82 x/menit, respirasi 20x/menit, suhu 36,5°C, tidak terdapat sianosis, CRT <2 detik. Keluarga pasien mengatakan pasien pernah di rawat di rumah sakit dengan penyakit yang sama 2x dan di keluarga pasien terdapat penyakit keturunan diabetes melitus. Keluarga pasien mengatakan pasien sering mengeluh cemas dan sering memikirkan tentang penyakit yang dideritanya saat ini.

Pengkajian primer didapatkan bahwa *Capillary refill time*: <2 detik, Distensi vena jugularis : tidak ada, Suara jantung : normal, Chest pain: tidak ada, Palpitasi : tidak ada palpitasi, Edema : tidak ada, Baal : tidak ada, Perubahan warna kulit ferifer: tidak ada, Clubbing finger: tidak ada, Tekanan darah : 130/80 mmHg, Central vien pressure: tidak ada terpasang.

Pengkajian sekunder meliputi sampel, Sign and symtomp : pasien mengatakan mual dan lemas. Allergy : keluarga pasien mengatakan pasien tidak mempunyai riwayat alergi makanan ataupun obat. Medication : keluarga pasien mengatakan pasien tidak mengkonsumsi obat untuk penyakit nya. Past medical history : keluarga pasien mengatakan pasien pernah di rawat dengan penyakit yang sama dan masih melakukan kontrol setiap bulan. Event : keluarga pasien mengatakan sebelumnya pasien hanya tiduran namun tiba-tiba pasien mengatakan mual dan lemas. Last meal : keluarga pasien mengatakan pasien makan nasi dan lauk telur serta sayur dan mampu menghabiskan ½ porsi.

Pengkajian sekunder B1–B6, B1 (brain) Bentuk thorak: Simetris ka/ki
Pergerakan pernafasan: Thoracal abdominal, Pola nafas: teratur, RR:20x/i, Tidak ada retraksi interkostalis dan suprasternalis, Perkusi lapangan paru: sonor kanan dan kiri, Suara abnormal paru:Tidak terdengar, Nyeri dada tidak ada, Batuk tidak ada Dengan hasil pemeriksaan laboratorium tanggal 22 April 2021 yang terdapat dihalaman berikutnya :

No	Tanggal	Pemeriksaan	Hasil	Normal
1.	26 April 2021	KGD Acak	340 mg/dl	< 200 mg/Dl
		Hemoglobin	11,36 g/dL	L: 13-16 g/dL P: 12-14 g/dL
		Hematocrit	31,1%	L: 40-48 % P: 37-43 %
		Leukosit	7,310/ μ L	5-10.10 ⁵ / μ L
		Trombosit	256.100/ μ L	150-450.10 ³ / μ L
		Bilirubin total	0,77 mg/dL	<1,2 mg/dL
		Bilirubin direk	0,41mg/dL	<0,3 mg/dL
		SGOT	26 U/L	L: <35 U/L P: <31 U/L
		SGPT	28 U/L	L: <45 U/L P: <34 U/L
		Ureum	29 mg/dL	<50 mg/dL
		Kreatinin	1,2 mg/dL	L: 0,8-1,3 mg/dL P: 0,6-1,2 mg/dL
		Asam urat	11,5 mg/dL	L: <7 mg/dL P: <5,7 mg/dL

Sumber : Data Skunder 2021

Analisa Data dan Diagnosa

Didapatkan dari kedua responden dengan rentang umur 45-64 tahun. Pada pasien I umur 62 tahun dan pada pasien II berumur 64 tahun. Didapatkan pekerjaan pada kedua pasien adalah ibu rumah tangga dan berjenis kelamin perempuan. Riwayat penyakit pada pasien I

mengalami diabetes melitus selama 1 tahun dan pada pasien II diabetes melitus selama 3 tahun.

Didapatkan kedua pasien yaitu kasus 1 dan kasus 2 memiliki diagnosa medis serta diagnosa keperawatan yang sama yaitu Diabetes Melitus Tipe 2 dengan pemenuhan kebutuhan gangguan istirahat tidur dengan tindakan relaksasi otot progresif. Dimana data yang digunakan dalam menegakkan diagnosa keperawatan lebih difokuskan pada pemenuhan kebutuhan gangguan istirahat tidur dengan tindakan relaksasi otot progresif kedua responden, dan didapatkan hasil pada kasus 1 dan kasus 2 mempunyai masalah keperawatan yakni gangguan pola tidur berhubungan dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah.

Didapatkan kedua partisipan mempunyai rencana tindakan keperawatan yang sama dari Rumah Sakit Tk II Putri Hijau Medan di Ruang I. Salah satu rencana keperawatan yang dominan dapat mengoptimalkan pola tidur kedua pasien yaitu tentukan jumlah minum sore hari dan lakukan berkemih sebelum tidur pada pasien diabetes melitus tipe 2 efektif untuk tidak terjadi gangguan tidur dan berikan terapi relaksasi otot progresif.

Tindakan keperawatan yang dilakukan untuk kedua responden sesuai dengan tindakan Di Rumah Sakit Tk II Putri Hijau Medan yaitu mengkaji pola tidur dan istirahat klien, meniptakan lingkungan yang nyaman, menganjurkan pasien untuk istirahat yang cukup, menganjurkan klien untuk sebelum tidur minum air hangat sebanyak 250 cc dan memberikan tindakan relaksasi otot progresif tanpa adanya terbangun.

Setelah dilakukan tindakan keperawatan pada subjek 1 tanggal 23 April 2021 sampai 26 April 2021, subjek ke 2 mulai tanggal 27 April 2021 sampai 30 April 2021. Kedua responden tersebut memiliki respon yang sama pada saat dilakukan tindakan keperawatan. Sesuai pada kasus 1 dan 2 didapatkan evaluasi pada hari pertama 23 April 2021 pukul 23.00 WIB dan kasus II 27 April 2021 didapatkan pukul 22.30 WIB dengan klien susah tidur dan sering terbangun dikarenakan sering BAK pada malam hari.

PEMBAHASAN

Pada pembahasan ini, peneliti akan membahas Studi Kasus Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Dengan Tindakan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Tk II Putri Hijau Medan 2021 pada Ny.R dan Ny.S selama 6 hari pada pasien 1 dimulai pada tanggal 23 April 2021 sampai dengan 26 April 2021 dan pada pasien 2 pada tanggal 27 April 2021 sampai 30 April 2021.

Maka dalam bab ini penulis akan membahas kesenjangan antara pasien 1 dan pasien 2. Dalam hal ini pembahasan yang dimaksud adalah membandingkan antara tinjauan kasus dengan tinjauan pustaka yang disajikan untuk menjawab tujuan khusus dari penelitian, dimana setiap temuan perbedaan diuraikan dengan konsep dan pembahasan didukung peneliti sebelumnya. Sesuai pendapat Tentero *et al.* (2016) bahwasanya umur 45-64 tahun sebesar 57% dan usia diatas 64 tahun sebesar 34% mempengaruhi diabetes melitus tipe 2. Sesuai dengan penelitian (Mildawati *et al.*, 2019) bahwasanya pasien diabetes melitus tipe 2 lebih banyak diderita jenis kelamin perempuan sebanyak 59 orang (71,1%) dibandingkan laki-laki sebesar 24 orang (28,9%).

Sesuai dengan yang dikemukakan oleh peneliti Simarmata *et al.* 2020) bahwasannya pekerjaan dapat mempengaruhi gangguan tidur pasien diabetes melitus tipe 2 dengan klasifikasi yang bekerja sebanyak 37% dan tidak berkerja sebanyak 30%.

Penelitian ini didukung oleh peneliti Azizah *et al.* (2017) ditemukan ada hubungan lama menderita diabetes melitus dengan kualitas tidur pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Poli dalam RSI Sultan Agung Semarang yang dilakukan pada 52 responden dengan nilai nilai

0,001 (p -value $<0,05$) dan $r=0,753$. Penelitian ini didukung juga oleh penelitian Tandra *et al.* (2014) bahwasanya pola tidur yang terganggu mengakibatkan kenaikan KGD.

Rencana tindakan keperawatan di Rumah Sakit Tk II Putri Hijau Medan disesuaikan dengan (NIC NOC 2016) meliputi Kaji pola istirahat tidur klien sesudah dan sebelum RS, Berikan kesempatan untuk tidur sejenak, Lengkapi jadwal tidur, Evaluasi tingkat stres/orientasi sesuai perkembangan hari demi hari, Tingkatkan tirah baring batasi pengunjung sesuai dengan kebutuhan.

Kemudian diskusikan dengan klien tentang kebiasaan tidur klien di rumah dan RS, berikan lingkungan yang tenang seperti pencahayaan dan penerangan, Hindari yang bila mungkin mengganggu tidur pasien, Jadwalkan intervensi keperawatan agar tidak mengganggu waktu istirahat tidur, tentukan jumlah minum sore hari dan lakukan berkemih sebelum tidur, Anjurkan klien untuk minum air hangat ± 250 cc sebelum tidur, Berikan terapi relaksasi otot progresif.

Hal ini didukung oleh Isnaini *et al.* (2017) bahwasannya terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan secara teratur selama 3 hari dapat meningkatkan aktivitas otot dan menurunkan kadar gula darah. Hasil penelitian (Kurnia Dan Nirwana, 2015) menunjukkan ada hubungan kejadian frekuensi kencing dengan kualitas tidur pasien Diabetes Melitus tipe 2.

Penelitian Arsinta *et al.* (2017) didapatkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pasien diabetes mellitus Tipe 2 yang dilakukan pada 22 responden di Rumkit Tk II Dr. Soepraoen Malang.

Penelitian (Meilani *et al.*, 2020) yang berjudul Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita DM Tipe 2 menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara kelompok yang diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan kelompok kontrol dengan selisih (44,9 mg/dL) p value 0,000 (α 0,05). Relaksasi otot progresif yang diberikan dapat membantu dalam menurunkan kadar gula darah (Putriani *et al.*, 2018). Setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif dan anjurkan minum air hangat 250 cc kedua responden dapat tidur nyenyak sesuai pendapat (Isnaini *et al.*, 2017).

SIMPULAN DAN SARAN

Setelah peneliti melakukan asuhan keperawatan pada pasien diabetes melitus tipe 2 dalam pemenuhan kebutuhan istirahat tidur di Ruang I di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan, pada kasus 1 tanggal 23 april 2021 sampai dengan 26 april 2021, Sedangkan pada kasus 2 tanggal 27 april 2021 sampai dengan 30 april 2021 di dapatkan hasil pengkajian dari kedua pasien memiliki beberapa kesamaan yaitu penyebab dan tanda gejala. Adapun perbedaan antara kedua pasien meliputi umur dan riwayat penyakit yang berbeda. Berdasarkan dari diagnosa keperawatan didapatkan hasil kedua pasien memiliki diagnosa keperawatan yang sama yaitu Gangguan pola tidur b/d Ketidakstabilan kadar glukosa darah d/d Hiperglikemia. Hasil dari rencana keperawatan yang dilakukan yaitu kedua responden memiliki rencana tindakan yang sama sesuai dengan SOP yang ada di rumah sakit meliputi kaji pola tidur dan istirahat klien, ciptakan lingkungan yang nyaman, anjurkan pasien untuk istirahat yang cukup, berikan tindakan relaksasi otot progresif agar tidur terasa nyenyak pada malam hari.

Tindakan keperawatan yang dilakukan kepada kedua pasien sama, sesuai dengan rencana keperawatan Tk II Putri Hijau Medan yang ada di rumah sakit. Ada pun hal yang membedakan yaitu terapi insulin yang didapatkan oleh kedua partisipan tidak sama. Adapun untuk terapi relaksasi otot progresif kedua subjek mendapat tindakan yang sama dan hasilnya

kedua subjek tidak memiliki gangguan pola tidur. Pada hasil evaluasi antara kedua partisipan didapatkan hasil yang sama pada pasien I (Ny.R) dan pasien II (Ny.S) semua masalah bisa teratasi setelah hari ke 3 perawatan yaitu pasien sudah dapat tidur pada pukul 22.00 WIB tanpa terbangun pada malam hari. Jadi dengan menganjurkan pasien untuk minum sore hari dalam jumlah 250 cc menurunkan frekuensi untuk berkemih di malam hari dan tidak mengganggu istirahat tidur pasien sehingga pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pasien Diabetes Melitus Tipe 2 dapat teratasi.

Hendaknya rumah sakit menyusun kebijakan terlebih dibagian pelayanan kepada klien (masyarakat) yang membutuhkan pertolongan segera tentang gangguan pola tidur pada pasien dengan melakukan relaksasi otot progresif sesuai SOP. Pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan hendaknya menambah keluasan ilmu dan teknologi dalam bidang keperawatan terutama dalam pemenuhan gangguan istirahat tidur dengan tindakan relaksasi otot progresif pada pasien diabetes melitus tipe 2; dan diharapkan peneliti selanjutnya mampu membahas terkait relaksasi otot progresif untuk pasien yang mengalami gangguan pola tidur lebih mendalam lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Avianti N, ZD, Rumahorbo H. 2016. Progressive Muscle Relaxation Effectiveness of the Blood Sugar Patients with Type 2 Diabetes. *Open Journal of Nursing*, 06(03), 248–254. <https://doi.org/10.4236/ojn.2016.63025>
- Azizah N. 2017. Hubungan antara lama menderita DM dengan kualitas tidur pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSI Sultan Agung Semarang. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung
- Dewi ENS, Suriadi, Nurfianti A. 2019. Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan. *Jurnal Proners*, 4(1), 104–107. <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/34277/75676582171>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. 2018. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara 2017.
- Ilmi ZM, Dewi EI, Rasni H. 2017. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Narapidana Wanita di Lapas Kelas IIA Jember. *E Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(3), 497–504.
- Irawan D, Hasballah K, Kamil H. 2018. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres dan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi The Effects of the Progressive Muscle Relaxation towards Stress and Blood Pressure on the Hypertension Patients. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(1). <http://e-repository.unsyiah.ac.id/JIK/article/view/13205>.
- Isnaini N, Trihadi D, Linggardini K. 2017. The Effect Progressive Muscle Relaxation Exercise on Blood Sugar Levels. In *International Seminar on Psychology*. 67–73.
- Kemkes RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.
- Kemkes. 2020. Tetap Produktif, Cegah Dan Atasi Diabetes Mellitus. In pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI.
- Kurnia J, Mulyadi, Julia VR. 2017. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Glukosa Darah Puasa pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Pancaran Kasih GMIM Manado. *e-Jurnal Keperawatan*. 5, 1.
- Meilani R, Alfikrie F, Purnomo A. 2020. Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah: Penelitian Quasi Eksperimen Pada Penderita Diabetes Militus Tipe 2 Usia Produktif. *Borneo Nursing Journal (Bnj)*. 2(2), 22–29.

- Mildawati, Diani, N, Wahid A. 2019. Hubungan Usia, Jenis Kelamin dan Lama Menderita Diabetes dengan Kejadian Neuropati Perifer Diabateik. *Caring Nursing Journal*. 3(2), 31–37.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta SalembaMedika.
- Putri D, Bayhakki. 2016. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Indonesia*, 6(1), 19–26.
- Putriani D, Setyawati D. 2018. Relaksasi Otot Progresif terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Unimus*. 1, 135–140.
- Simanjuntak TD, Saraswati LD, Muniroh M. 2018. Gambaran Kualitas Tidur Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe-2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngesrep. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1):328–335.
- Simarmata PC, Sitepu K, Sitepu SD, Sitepu AL, Ginting R. 2020. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur Pada Pasien Diabetes Melitus. 3(1).
- Tandra H. 2014. *Strategi Mengalahkan Komplikasi Diabetes Dari Kepala Sampai Kaki*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Tentero IN, Pangemanan DHC, Polii H. 2016. Hubungan diabetes melitus dengan kualitas tidur. *Jurnal E-Biomedik*. 4(2). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.2.2016.14626>
- WHO [World Health Organization]. 2014. *Global Status Report On Noncommunicable Diseases 2014*.