

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Triastuti
NIM. P17320321115

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Klien Dengan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah RW 08 Kel. Bubulak Kec. Bogor Barat

xiv+60 halaman, V BAB, 6 tabel, 12 gambar, 10 lampiran

ABSTRAK

Menurut *International Diabetes Federation* (2021) sebanyak 19,5 juta penduduk Indonesia menderita diabetes. Di Kabupaten Bogor sendiri penderita diabetes sebanyak 63.978 jiwa dan di Kota Bogor terdapat 19.570 jiwa pada tahun 2022. Penderita diabetes sendiri akan menjadi tidak nyaman dan mengalami gangguan fisik salah satunya gangguan tidur karena ketika kadar gula dalam darah tinggi penderita akan mengalami dehidrasi dan peningkatan buang air kecil ataupun ketika rendah akan merasa lelah dipagi hari ketika terbangun. Relaksasi otot progresif memiliki manfaat salah satunya meningkatkan kualitas tidur. Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk mengetahui penerapan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah RW 08 Kel. Bubulak Kec. Bogor Barat. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus. Pengambilan sampel dilakukan secara *non probability* dengan teknik *purposive sampling* melalui skrining PSQI dan didapat sebanyak 4 orang yang memenuhi kriteria sampel. Hasil dari penerapan relaksasi otot progresif efektif untuk meningkatkan kualitas tidur penderita diabetes melitus tipe 2 sebanyak 3-5 poin. Penerapan Relaksasi otot progresif direkomendasikan untuk meningkatkan kualitas tidur penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah RW 08 Kel. Bubulak Kec. Bogor Barat

Kata Kunci : *Diabetes Melitus Tipe 2, Relaksasi Otot Progresif, Kualitas Tidur*
Daftar Pustaka : 33 sumber (2015-2023)