

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Penelitian, Juni 2025**

**Hayatul Fadhillah, S. Kep
25511007**

**Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Fatigue Pasien
Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Ruangan Kenanga I RSUD Arifin Achmad
Provinsi Riau.**

XIV + 69 Halaman + 3 Tabel + 3 Bagan + 5 Lampiran

ABSTRAK

Diabetes Mellitus (DM) tipe 2 merupakan penyakit kronis yang dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, salah satunya fatigue atau keletihan. Fatigue dapat menyebabkan penurunan energi, kemampuan melakukan aktivitas, serta memengaruhi kualitas hidup pasien. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi fatigue melalui proses relaksasi fisik dan psikologis. Penerapan ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap fatigue pada pasien DM tipe 2 di Ruangan Kenanga I RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan *Evidence Based Practice Nursing* (EBN) pada dua pasien DM tipe 2 dengan diagnosis keperawatan keletihan (D.0057). Tingkat fatigue diukur menggunakan *Fatigue Assessment Scale* (FAS) sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Terapi relaksasi otot progresif diberikan selama tiga hari berturut-turut, satu kali sehari selama 15-20 menit. Hasil penerapan menunjukkan adanya penurunan skor fatigue pada kedua pasien. Pada Ny. M. S, skor FAS menurun dari 25 menjadi 21 dengan penurunan sebesar 4 poin, sedangkan pada Ny. S skor FAS menurun dari 23 menjadi 20 dengan penurunan sebesar 3 poin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan tingkat fatigue pada pasien DM tipe 2. Terapi ini dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis secara komplementer sesuai kondisi dan kebutuhan pasien.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus Tipe 2, Fatigue, Relaksasi Otot Progresif,
Evidence Based Practice Nursing.

Daftar Bacaan : 16 (2019-2026)

**PROFESSIONAL NURSING PROGRAM, FACULTY OF NURSING
PAYUNG NEGERI HEALTH INSTITUTE, PEKANBARU
Research, June 2025**

**Hayatul Fadhilah, S. Kep
25511007**

**The Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy for Fatigue in Patients
with Type 2 Diabetes Mellitus in the Kenanga I at RSUD Arifin Achmad, Riau
Province**

XIV + 69 pages + 3 tables + 3 chart + 5 appendices

ABSTRACT

Type 2 diabetes mellitus (DM) is a chronic disease that can lead to various health problems, one of which is fatigue. Fatigue can cause a decrease in energy and the ability to perform activities, as well as affect a patient's quality of life. Progressive muscle relaxation is a nonpharmacological nursing intervention that can help reduce fatigue through physical and psychological relaxation. This study aimed to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy in reducing fatigue among patients with type 2 DM in the Kenanga I Ward at Arifin Achmad Regional General Hospital in Riau Province. A descriptive method using the Evidence-Based Nursing Practice (EBN) approach was employed on two patients with type 2 DM who had a nursing diagnosis of fatigue (D.0057). Fatigue levels were measured using the Fatigue Assessment Scale (FAS) before and after the intervention. Progressive muscle relaxation therapy was administered for three consecutive days, once daily for 15-20 minutes. The results showed a decrease in fatigue scores for both patients. For Mrs. M. S., the FAS score decreased from 25 to 21, a reduction of 4 points, while for Mrs. S., the FAS score decreased from 23 to 20, a reduction of 3 points. These results indicate that progressive muscle relaxation therapy can help reduce fatigue levels in patients with type 2 diabetes. This therapy can be used as a complementary nonpharmacological nursing intervention tailored to the patient's condition and needs.

**Keywords : Type 2 Diabetes Mellitus, Fatigue, Progressive Muscle
Relaxation, Evidence-Based Nursing Practice.**

References : 16 (2019-2026)