

DAFTAR PUSTAKA

- Agung,W., (2022) "*Gambaran Kualitas Hidup pada Pasien Diabetes Melitus*". Jurnal Penelitian Perawat professional (Vol.5).
<https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1708>
- Akbar, M.A., Malini, H., & Afiyanti,E (2018)."*Progressive Muscle Relaxation (PMR) Is Effectice To Lower Blood Glucose Levels of Patiens With Type 2 Diabetes Melitus*". Jurnal Keperawatan Soedirman,13 (2),22-88.
doi: 10.20884/1.jks.2018.13.2.2.808_
- Alberti, K.G.M.M. et al. (2022) *Idf Atlas Reports Current status of prevention and treatment of diabetic complications: proceedings of the Third International Symposium on treatment of Diabetes Mellitus*. ICS821, 102(2), pp. 147–148.
- Amerika Asosiasi Diabetes (2021) 'Classification and diagnosis of diabetes: Standards of medical care in diabetes-2021', Diabetes Care, 44(Tambahan 1), pp. S15–S33. Available at: <https://doi.org/10.2337/dc21-S002>.
- Anisah, A., Tanjung, A. I., & Iting, I. (2023). "*Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Suka Makmur*".MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 3(1), 203–213.
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i1.9194>
- Arania, R.(2021)" *Hubungan Antara Usia, Jenis Kelamin,Dan Tingkat Pendidikan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Di Klinik Mardi Waluyo Lampung Tengah*".Jurnal Medika Malahayti,(Vol.5).
- Aschner, P., (2017) "*New IDF clinical practice recommendations for managing type 2 diabetes in primary care, Diabetes Research and Clinical Practice*". Available at: <https://doi.org/10.1016/j.diabetes.2017.09.002>.
- Bhatt, H., Saklani, S., & Upadhayay, K.(2016). Anti-oxidant and anti-diabetic activities of ethanolic extract of Primula Denticulata Flowers. *Indonesian Journal of Pharmacy*, 27(2), 74–79.
<https://doi.org/10.14499/indonesianjpharm27iss2pp74>
- Damayanti, S. (2018). "*Diabetes Mellitus dan Penatalaksanaan Keperawatan*". Yogyakarta: Nuha Medika.
- Endang,PB. (2018) "*Kestabilan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II*". Jurnal Perawat Indonesia, (Vol.3).
- Fatimah, Noor Restyana. (2022). Diabetes Melitus Tipe 2. J MAJORITY, Vol. 4 (5), hlm. 93-101.

- Hasaini, Asni. (2018). Effectiveness Muscle Progressive Relaxation (PMR) Toward To Blood Glucose Levels Of Diabetes Mellitus Type 2 Patients Group In The Martapura Public Health Centre. *Caring*, Vol.2 (1), hlm.16-27.
- Haryono,R., Ayu, B. (2019). *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Endokrin*. Yogyakarta: Pustaka Baru
- Ida Suryati (2021). *Buku Keperawatan Latihan Efektif untuk Pasien Diabetes Melitus berbasis hasil penelitian*.
- IDF and WOF (2021) "*Obesity and Type 2 Diabetes : a Joint Approach to Halt the Rise A Policy Brief by the International Diabetes federation and the World Obesity Federation*", pp.1-17. Available at: WWW.idf.Org.
- Indah (2021) "*Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah pasien Diabetes Melitus Tipe II Di RSUD Ibnu Sutowo*"Vol.1 (2), hlm115-119
- Iskandar. (2020)."*Pengantar Statistika*". In Widina (Vol. 66).
- Karokaro, T. M, & Riduan, M. (2019)."*Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam*". *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 1(2), 48–53.
<https://doi.org/10.35451/jkf.v1i2.169>
- Kemenkes RI. (2009), "*Klasifikasi Kelompok Umur Manusia*".
<https://id.scribd.com/doc/254082860/ARF-komunika-Kategori-Umur-Menurut-Depkes-RI-2009-pdf>
- Kemenkes RI. (2020) Tetap Produktif, Cegah, dan Atasi Diabetes Melitus, Infodatin, 1-6.
<https://Pusdatin.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-info-datin.html>
- Khusnaini al Agustina Nur, Widiastuti, Ruhjana. 2019. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Pasien DM Tipe 2 di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Dspace UNISA Yogyakarta.
<http://digilib2.Unisayogya.ac.id>.
- Lahayati,C. (2023) "*Hubungan Stabilitas Kadar Gula Darah Dengan Penurunan Ketajaman Penglihatan Pada Diabetes Melitus Tipe II Di Desa Sokaan Kecamatan Krejengan kabupaten Probolinggo*".*Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan* (Vol.2).
- Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf*. (n.d.)
- Lestari, Zulkarnain, & Sijid, S. A. (2021)."*Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan dan Cara Pencegahan*". *UIN Alauddin Makassar*, November, 237–241.

<http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>

- Lindquist, R., Tracy, M.F., & Snyder, M. (2018). *Complementary & alternative therapies in nursing*. New York : Springer Publishing Company.
- Manurung, Nixson. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah Jilid 1*. Jakarta Timur: Cv. Trans Info Media.
- Meidikayanti, W. 2017. *Hubungan Dukungan Keluarga dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup DM Tipe 2, Studi Cross-Sectional di Puskesmas Pademawu, Kabupaten Pamekasan*. Skripsi . Surabaya: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
- Mushtaq and Khan, (2018) Mushtaq, B. and Khan, A.A. (2018) 'Jacobson Muscle Relaxation Technique', 8(1), pp. 8–10. Available at: <https://doi.org/10.19080/JOJNHC.2018.08.555726>.
- Ningtias et al., (2020) Ningtias, S.K. et al. (2020) "*Pengembangan Sop Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri*".
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ke 1. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nur, A., Wilya, V., Ramadhan, R. (2021). Kebiasaan Aktivitas Fisik Pasien Diabetes Mellitus Terhadap Kadar Gula Darah Di Rumah Sakit Umum Dr. Fauziah Bireuen. Sel, Vol. 3 (2), hlm 41-48.
- Nuraisyah, F. (2018). *Faktor Risiko Diabetes Mellitus Tipe 2*. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(2), 120–127. <https://doi.org/10.31101/jkk.395>
- PERKENI. (2015). *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia 2015*. Jakarta: PB Perkeni.
- PERKENI (2021) "*Pedoman Pemantauan gula Darah Mandiri*", *Endokrinologi Indonesia*, pp, 1-36.
- Publikasi, N (2020) "*Teknik Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan*" (Publikasi, 2022).
- 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.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi Sumatera Utara Riskesdas 2018*. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Sahir, S. H. (2022). *Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository*

UMA pada tanggal 27 Januari 2022.

Simanjuntak,G,V,& Simamora,M.(2017). *Pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah dan ankle brachial index pada pasien diabetes melitus tipe II*, Ideal Nursing Journal.

Soelistijo, S. (2021)."*Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021*". *Global Initiative for Asthma*, 46. www.ginasthma.org.

Sugiyono,(2019)."*Metode Penelitian Dan Pengembangan Research Dan Development*".Bandung: Alfabeta.

Sulastri,2022. *Perawatan Diabetes Melitus*. 1 st ed. jakarta: CV.trans Info Media.

Sulistyowati, Arlina D., and Supardi Supardi. "*Pengaruh Latihan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Kadar Gula Darahpada Lansia Penderita Diabetes Melitus*." *Motorik*, vol. 13, no. 2, 30 Sep. 2018, pp. 22-34.
<https://www.neliti.com/publications/515138/pengaruh-latihan-teknik-relaksasi-otot-progresif-terhadap-penurunan-kadar-gula-d#cite>

Sutomo,S.,& Purwanto, N. H. (2023). "*Pengaruh Konsumsi Tisane Daun Belimbing Wuluh Terhadap Perubahan Kadar Gula Dalam Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Jurnal Keperawatan*", 1–15.
<http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/228>

Wijayanti,S.P.M.,Nurbaiti,T.T.,& Maqfiroch,A.F.A.(2020)."*Analisis FAKtor Risiko Kejadian diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Pedesaan. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*,15(1),16.
<https://doi.org/10.14710/jpki.15.1.16-21>

Yelvita, F. S. (2022)."*Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kestabilan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2*", 8.5.2017, 2003–2005.

SURAT SURVEY AWAL PENELITIAN



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Laueih Medan Tuntungan Kode Pos :20136
Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644
Website : www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com



NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ 1501.b /2023

Yth. : Kepala UPT Puskesmas Tuntungan
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Permohonan Survey Awal
Tanggal : 16 Oktober 2023

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. IV TA. 2023 – 2024 diwajibkan menyusun Skripsi di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon izin survey awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Ferida Juliana Simanjuntak	P07520220019	Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Kestabilan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu

Pll. Ketua Jurusan Keperawatan

Solihuddin Harahap S.Kep,Ns,M.Kep
NIB 0197407151998031002



Lampiran 3

**SURAT IZIN SURVEI AWAL DARI PUSKESMAS TUNTUNGAN KECAMATAN
PANCUR BATU**



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS KESEHATAN

**UPT. PUSKESMAS TUNTUNGAN
KECAMATAN PANCUR BATU**

Jalan : Besar Kutalimbaru Desa Tuntungan I
e-mail : ptuntungan@gmail.com



Nomor : 976 /PTPB/XI/2023
Lampiran : -
Perihal : Izin Survey Awal

Tuntungan, 25 November 2023
Kepada Yth :
Politeknik Kesehatan
Kemenkes Medan
Di
Tempat

1. Berdasarkan surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan
Kemenkes Medan Nomor : KH.03.01/F.XXII.11/1501.b/2023 tanggal 16 Oktober
2023, perihal Izin Survey Awal

2. Sesuai dengan hal tersebut diatas, maka nama tersebut dibawah ini :

Nama : Ferida Juliana Simanjuntak
NIM : P07520220019
Judul : Pengaruh Teknik Relaksasi otot Progresif terhadap Kestabilan kadar
gula darah pada penderita DM tipe 2 di UPT. Puskesmas Tuntungan
Kecamatan Pancur Batu

Bersama ini kami sampaikan bahwa kami tidak menaruh keberatan untuk
menerima nama yang tersebut diatas untuk melaksanakan Survey Awal di
Puskesmas Tuntungan kecamatan Pancur Batu.

3. Demikian kami sampaikan dan terima kasih.

Ka UPT Puskesmas Tuntungan
Kec. Pancur Batu

dr. Bob Ilhoo Vider W Dabukke
NIM. 40570919 201506 1 001

Lampiran 4

SURAT IZIN PENELITIAN



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/392.d./2024

Yth. : Kepala UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Penelitian
Tanggal : 04 Maret 2024

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. IV TA. 2023 – 2024 diwajibkan menyusun Skripsi di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Ferida Juliana Simanjuntak	P07520220019	Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap kestabilan kadar gula darah pada penderita DM Tipe 2 Di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan



Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
NIP. 197704162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



SURAT BALASAN IZIN PENELITIAN



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS KESEHATAN
**UPT. PUSKESMAS TUNTUNGAN
KECAMATAN PANCUR BATU**
Jalan : Besar Kotalimbaru Desa Tuntungan I Kode Pos 20353
Pos el : ptuntungan@gmail.com



Nomor : 5428 /PTPB/V/2024
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Tuntungan, 28 Mei 2024
Kepada Yth :
Politeknik Kesehatan
Kemenkes Medan
Di
Tempat

1. Berdasarkan surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan
Kemenkes Medan Nomor : KH.03.01/F.XXII.11/392.d/2024 tanggal 04 Maret 2024,
perihal Izin Penelitian

2. Sesuai dengan hal tersebut diatas, maka nama tersebut dibawah ini :

Nama : Ferida Juliana Simanjuntak
NIM : P07520220019
Judul : Pengaruh Teknik Relaksasi otot Progresif terhadap kestabilan kadar
gula darah pada penderita DM Tipe 2 di UPT. Puskesmas Tuntungan
Pancur Batu

Bersama ini kami sampaikan bahwa nama yang tersebut diatas telah selesai
melaksanakan Penelitian di UPT Puskesmas Tuntungan kecamatan Pancur Batu.

3. Demikian kami sampaikan dan terima kasih.

Ka UPT Puskesmas Tuntungan
Kec. Pancur Batu

dr. Bob Ithon Vider W Dabukke
NIP. 19870919 201506 1 001

SURAT ETHICAL CLEARANCE



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136

Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644

email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



**PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01.25 493 /KEPK/POL/TEKKES KEMENKES MEDAN 2024**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

**“ Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kestabilan Kadar Gula Darah
Pada Penderita DM Tipe 2 Di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu”**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : **Ferida Juliana Simanjuntak**
Dari Institusi : **Prodi D-IV Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian..
Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, 4 Maret 2024
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan



dr. Lestari Rahmah, MKT.
NIP. 197106222002122003

Lampiran 7

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama responden :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian dari:

Nama : Ferida Juliana Simanjuntak

NIM : P07520220019

Program studi : Sarjana Terapan Keperawatan

Penelitian ini tentang “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kestabilan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu” Maka, dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, dengan suka rela dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun.

Demikian lembar persetujuan ini saya berikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Januari 2024

Peneliti

Responden

(Ferida Juliana Simanjuntak)

()

LEMBAR IDENTITAS RESPONDEN

Isilah pernyataan dibawah ini dengan benar, berilah tanda centang (✓) sesuai identitas responden.

Data Umum Responden

1. Nama responden :
2. Umur : ☐ 26-35 tahun
☐ 36-45 tahun
☐ 46-55 tahun
3. Jenis Kelamin : ☐ Perempuan
☐ Laki-laki
4. Pendidikan : ☐ Tidak sekolah
☐ Pendidikan dasar
☐ SMA/Sederajat
☐ Perguruan Tinggi
5. Pekerjaan : ☐ Tidak bekerja
☐ Buruh
☐ Wiraswasta
☐ PNS/Pensiunan
6. Riwayat keluarga yang menderita diabetes melitus :
☐ Ada riwayat DM tipe 2
☐ Tidak riwayat DM tipe 2

7. Apakah mengkonsumsi obat antidiabetik?

☐ Ya

☐ Tidak

8. Lama menderita diabetes melitus :

☐ < 3 tahun

☐ > 3 tahun

Lampiran 9

**LEMBAR OBSERVASI PENGUKURAN KADAR GULA DARAH SEBELUM
DAN SESUDAH MELAKUKAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF**

No	Nama Responden	Pre-test	Minggu ke- I			Minggu ke-II		
			Hari ke-1	Hari ke- 2	Post-test M1	Hari ke- 3	Hari ke- 4	Post-test M2
1.	Ny.R	345 mg/dL	√	√	320 mg/dL	√	√	201 mg/dL
2.	Ny.R	163 mg/dL	√	√	150 mg/dL	√	√	146 mg/dL
3.	Ny.S	142 mg/dL	√	√	132 mg/dL	√	√	111 mg/dL
4.	Ny.S	175 mg/dL	√	√	152 mg/dL	√	√	140 mg/dL
5.	Ny.R	218 mg/dL	√	√	201 mg/dL	√	√	200 mg/dL
6.	Ny.N	158 mg/dL	√	√	146 mg/dL	√	√	140 mg/dL
7.	Tn.E	161 mg/dL	√	√	140 mg/dL	√	√	139 mg/dL
8.	Ny.L	180 mg/dL	√	√	169 mg/dL	√	√	164 mg/dL
9.	Ny.B	185 mg/dL	√	√	173 mg/dL	√	√	120 mg/dL
10.	Ny.L	144 mg/dL	√	√	137 mg/dL	√	√	109 mg/dL
11.	Ny.A	219 mg/dL	√	√	165 mg/dL	√	√	191 mg/dL
12.	Ny.A	167 mg/dL	√	√	140 mg/dL	√	√	137 mg/dL
13.	Ny.D	154 mg/dL	√	√	145 mg/dL	√	√	141 mg/dL
14.	Ny.C	149 mg/dL	√	√	100 mg/dL	√	√	82 mg/dL
15.	Ny.C	188 mg/dL	√	√	169 mg/dL	√	√	130 mg/dL
16.	Ny.N	230 mg/dL	√	√	172 mg/dL	√	√	134 mg/dL
17.	Ny.S	163 mg/dL	√	√	140 mg/dL	√	√	120 mg/dL
18.	Ny.D	208 mg/dL	√	√	160 mg/dL	√	√	107 mg/dL
19.	Ny.V	153 mg/dL	√	√	144 mg/dL	√	√	123 mg/dL
20.	Ny.P	153 mg/dL	√	√	147 mg/dL	√	√	140 mg/dL
21.	Ny.V	147 mg/dL	√	√	142 mg/dL	√	√	136 mg/dL
22.	Ny.S	144 mg/dL	√	√	139 mg/dL	√	√	127 mg/dL
23.	Ny.R	153 mg/dL	√	√	140 mg/dL	√	√	131 mg/dL

24.	Tn.A	141 mg/dL	√	√	136 mg/dL	√	√	127 mg/dL
25.	Ny.D	149 mg/dL	√	√	140 mg/dL	√	√	138 mg/dL
26.	Ny.C	178 mg/dL	√	√	168 mg/dL	√	√	160 mg/dL
27.	Ny.H	150 mg/dL	√	√	148 mg/dL	√	√	132 mg/dL
28.	Ny.S	149 mg/dL	√	√	139 mg/dL	√	√	124 mg/dL
29.	Ny.S	163 mg/dL	√	√	154 mg/dL	√	√	148 mg/dL
30.	Ny.M	150 mg/dL	√	√	140 mg/dL	√	√	97 mg/dL
31.	Ny.I	167 mg/dL	√	√	150 mg/dL	√	√	140 mg/dL
32.	Ny.N	155 mg/dL	√	√	103 mg/dL	√	√	94 mg/dL
33.	Ny.S	200 mg/dL	√	√	169 mg/dL	√	√	150 mg/dL
34.	Ny.R	192 mg/dL	√	√	175 mg/dL	√	√	158 mg/dL
35.	Ny.U	156 mg/dL	√	√	137 mg/dL	√	√	119 mg/dL
36.	Ny.S	160 mg/dL	√	√	154 mg/dL	√	√	146 mg/dL
37.	Ny.T	149 mg/dL	√	√	138 mg/dL	√	√	95 mg/dL
38.	Ny.M	147 mg/dL	√	√	141 mg/dL	√	√	135 mg/dL
39.	Ny.V	149 mg/dL	√	√	140 mg/dL	√	√	130 mg/dL
40.	Ny.K	143 mg/dL	√	√	138 mg/dL	√	√	120 mg/dL
41.	Ny.F	201 mg/dL	√	√	154 mg/dL	√	√	100 mg/dL

Keterangan :

Kategori Penilaian Kadar Gula Darah, PERKENI,(2015):

- a. Stabil = 70 -140 mg/dL
- b. Tidak stabil = < 70 mg/dL atau > 140 mg/dL

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TEKNIK RELAKSASI OTOT
PROGRESIF**

TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF	
Pengertian	Relaksasi Otot Progresif merupakan gerakan yang mengkontraksikan otot dan melepaskan otot untuk memberikan perasaan rileks secara fisik yang dilakukan secara berturut-turut.
Indikasi/ Kontraindikasi	Indikasi : 1. Klien yang sering stres. 2. Klien yang kadar gula darahnya meningkat. 3. Klien yang mengalami depresi. 4. Klien yang mengalami gangguan tidur. Kontraindikasi : 1. Klien yang mengalami keterbatasan gerak, tidak bisa menggerakkan badan. 2. Klien yang menjalani perawatan tirah baring.
Tujuan	Tujuan terapi ini untuk mengurangi ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher, tekanan darah tinggi, mengatasi kelelahan, dan membangun emosi positif dari emosi negatif (Akbar et al,2018).
Manfaat	Manfaat dari relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kemampuan dasar relaksasi, membuat tubuh menjadi rileks, mengurangi ketegangan otot, mengurangi kecemasan, depresi, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, serta mengatasi masalah stres, dan menurunkan kadar gula darah (Akbar et al, 2018).
Persiapan alat dan lingkungan	1. Kursi 2. Alat tulis 3. Format observasi

Prosedur kerja	Tahap Pre Interaksi 1. Mengecek format observasi 2. Menyiapkan alat Tahap Orientasi 1. Mengucapkan salam dan menyapa klien. 2. Menjelaskan tujuan, manfaat, prosedur, dan meminta persetujuan klien. 3. Memberikan kesempatan bertanya kepada klien sebelum dilakukan kegiatan. 4. Mengatur posisi klien senyaman mungkin. Tahap Kerja 1. Gerakan pertama (melatih kekuatan otot tangan). a. Genggam kedua tangan sambil membuat kepalan. b. Membuat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan otot. c. Kepalan tangan klien dilepaskan dan dipandu untuk merasakan rileks 10 detik. d. Gerakan ini dilakukan 2x sehingga klien merasakan ketegangan otot dan merasakan rileks.  2. Gerakan Kedua (melatih kekuatan otot tangan bagian belakang). a. Kedua tangan sejajar kedepan jari-jari menghadap ke langit dan tekuk kedua tangan pergelangan naik kemudian turun.
------------------------------	--



3. Gerakan ketiga (melatih otot besar pada bagian atas atau biceps).
 - a. Kedua tangan menggenggam sambil mengepal.
 - b. Setelah mengepal tarik kedua tangan menuju pundak bahu.



4. Gerakan keempat (melatih kekutan otot bahu).
 - a. Kedua bahu diangkat setinggi-tingginya sampai menyentuh kedua telinga.
 - b. Rasakan sensasi gerakan ketegangan di bahu punggung dan leher.



5. Gerakan kelima dan keenam (melatih otot dahi, mata).
 - a. Mengerutkan dahi dan alis sampai keriput.
 - b. Kedua mata dipejamkan sehingga merasakan ketegangan otot sekitar kedua mata.



6. Gerakan ketujuh (melatih otot rahang). Menggigit gigi sampai merasakan ketegangan otot sekitar kedua mata.



7. Gerakan kedelapan (mengendurkan otot mulut). Bibir dirapatkan kemudian memoncongkan sekuat-kuatnya sampai merasakan ketegangan otot mulut.



8. Gerakan kesembilan (Meregangkan otot leher depan dan belakang).
- Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang depan baru kemudian otot leher bagian depan.
 - Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat.
 - Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas.



9. Gerakan ke sepuluh (melatih kekuatan otot leher depan).
 - a. Gerakan membawa kepala ke muka.
 - b. Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan didaerah leher bagian muka.



10. Gerakan ke sebelas (melatih otot punggung).
 - a. Angkat tubuh dari sandaran kursi.
 - b. Punggung di lengkungkan.
 - c. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian rileks.
 - d. Saat rileks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.



11. Gerakan ke duabelas (mengendurkan otot pada dada).
 - a. Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udarah sebanyak-banyaknya.
 - b. Ditahan beberapa saat, dan rasakan

ketegangan dibagian dada sampai turun keperut, kemudian dilepas.

- c. Lakukan nafas normal dan lega.
- d. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan saat tegang dan rileks.



12. Gerakan ke tigabelas (melatih otot perut).

- a. Tarik dengan kuat perut ke dalam.
- b. Tahan sampai menjadi kencang dan erat selama 10 detik, lalu lepaskan lagi.
- c. Ulangi gerakan seperti yang tadi.



13. Gerakan ke empatbelas dan lima belas (melatih kekuatan otot paha dan betis).

- a. Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang.
- b. Mengunci lutut sedemikian sehingga ketegangan pindah ke otot betis.
- c. Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu lepas.
- d. Ulangi gerakan masing-masing dua kali.



Tahap Terminasi

- 1 Melakukan evaluasi tindakan.
- 2 Berpamitan dengan klien.
- 3 Membereskan alat-alat.

Sumber : Ningtias *et al*,(2020)

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PEMERIKSAAN KADAR GULA DARAH

PEMERIKSAAN KADAR GULA DARAH	
Pengertian	Pemeriksaan gula darah digunakan untuk mengetahui kadar gula seseorang.
Indikasi	1. Penderita diabetes melitus. 2. Klien yang tidak mengetahui penyakitnya.
Tujuan	Untuk mengetahui kadar gula darah sewaktu sebagai indikator adanya metabolisme karbohidrat.
Persiapan alat	1. Glukometer/ alat pemeriksa kadar gula darah. 2. Kapas alkohol 3. Hands scoon bila perlu 4. Lanset/jarum penusuk 5. Strip tes glukosa darah 6. Bengkok
Persiapan lingkungan	Tahap Orientasi 1. Jaga privasi klien 2. Menjelaskan prosedur tindakan yang akan dilakukan kepada pasien. 3. Mengatur posisi pasien senyaman mungkin. 4. Memastikan alat dapat digunakan.
Prosedur kerja	Tahap Kerja 1. Mencuci tangan dengan air dan sabun dan keringkan. 2. Memakai handscoon bila perlu. 3. Pasang strip GDA pada alat glukometer. 4. Memilih tempat tusukan jari yang akan ditusuk (pada jari ke-3,4 dan 5 karena kurang menimbulkan rasa nyeri). Jika tidak dilakukan di

	ibu jari. Dan pada kondisi tertentu (luka bakar pada kedua tangan) penusukan dilakukan pada lengan bawah, paha, dan telapak tangan (hasilnya tidak akurat). 5. Melakukan pemijatan ringan pada ujung jari, setelah itu jari ditekan-tekan lagi (sampel darah yang keluar merupakan plasma, bukan serum). 6. Gunakan lanset yang tipis dan tajam untuk menghindari rasa nyeri. 7. Desinfeksi jari yang akan ditusuk dengan kapas alkohol 76 %. 8. Menusukkan lanset di jari tangan pasien, dan biarkan darah mengalir sendiri. 9. Menghidupkan alat glukometer yang sudah terpasang strip GDA. 10. Teteskan darah pada ujung strip. 11. Menutup bekas tusukan menggunakan kapas alkohol. 12. Alat glukometer akan berbunyi dan bacalah angka yang tertera di monitor. 13. Keluarkan strip tes glukosa dari alat glukometer. 14. Matikan alat monitor kadar glukosa darah. Tahap Terminasi 1. Dokumentasi : catat hasil cek kadar gula darah pada buku catatatan. 2. Berpamitan dengan klien. 3. Membereskan alat-alat. 4. Mencuci tangan.
--	---

Sumber : PERKENI (2021)

MASTER TABEL

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KESTABILAN KADAR GULA
DARAH PADA PENDERITA DM TIPE 2**

No Responden	Nama Responden	Umur	Kode Umur	Jenis Kelamin	Kode Jenis kelamin	Pendidikan	Kode Pendidikan	Pekerjaan	Kode Pekerjaan
1	Ny.R	53	3	P	1	Pendidikan Dasar	2	Tidak bekerja	1
2	Ny.R	46	3	P	1	SMA/Sederajat	3	Wiraswasta	3
3	Ny.S	44	2	P	1	Perguruan Tinggi	4	PNS/Pensiunan	4
4	Ny.S	50	3	P	1	SMA/Sederajat	3	Tidak bekerja	1
5	Ny.R	52	3	P	1	Perguruan Tinggi	4	Tidak bekerja	1
6	Ny.N	55	3	P	1	Pendidikan Dasar	2	Wiraswasta	3
7	Tn.E	45	2	L	2	SMA/Sederajat	3	Tidak bekerja	1
8	Ny.L	48	3	P	1	Pendidikan Dasar	2	Tidak bekerja	1
9	Ny.B	47	3	P	1	SMA/Sederajat	3	Wiraswasta	3
10	Ny.L	45	2	P	1	SMA/Sederajat	3	Wiraswasta	3
11	Ny.A	51	3	P	1	SMA/Sederajat	3	Buruh	2
12	Ny.A	47	3	P	1	Perguruan Tinggi	4	Tidak bekerja	1

13	Ny.D	50	3	P	1	Perguruan Tinggi	4	PNS/Pensiunan	4
14	Ny.C	47	3	P	1	Perguruan Tinggi	4	PNS/Pensiunan	4
15	Ny.C	52	3	P	1	SMA/Sederajat	3	Wiraswasta	3
16	Ny.N	53	3	P	1	Pendidikan Dasar	2	Tidak bekerja	1
17	Ny.S	50	3	P	1	Perguruan Tinggi	4	PNS/Pensiunan	4
18	Ny.D	48	3	P	1	SMA/Sederajat	3	Wiraswasta	3
19	Ny.V	46	3	P	1	Tidak Sekolah	1	Buruh	2
20	Ny.P	46	3	P	1	Pendidikan Dasar	2	Tidak bekerja	1
21	Ny.V	49	3	P	1	Perguruan Tinggi	4	Wiraswasta	3
22	Ny.S	35	1	P	1	SMA/Sederajat	3	Tidak bekerja	1
23	Ny.R	44	2	P	1	SMA/Sederajat	3	Wiraswasta	3
24	Tn.A	50	3	L	2	SMA/Sederajat	3	Wiraswasta	3
25	Ny.D	53	3	P	1	SMA/Sederajat	3	Buruh	2
26	Ny.C	54	3	P	1	SMA/Sederajat	3	Tidak bekerja	1
27	Ny.H	34	1	P	1	Perguruan Tinggi	4	Tidak bekerja	1
28	Ny.S	35	1	P	1	SMA/Sederajat	3	Wiraswasta	3
29	Ny.S	39	2	P	1	Perguruan Tinggi	4	PNS/Pensiunan	4
30	Ny.M	37	2	P	1	SMA/Sederajat	3	Tidak bekerja	1
31	Ny.I	55	3	P	1	SMA/Sederajat	3	Tidak bekerja	1
32	Ny.N	46	3	P	1	Pendidikan Dasar	2	Wiraswasta	3

33	Ny.S	55	3	P	1	SMA/Sederajat	3	Wiraswasta	3
34	Ny.R	53	3	P	1	Pendidikan Dasar	2	Buruh	2
35	Ny.U	38	2	P	1	SMA/Sederajat	3	Wiraswasta	3
36	Ny.S	47	3	P	1	Tidak Sekolah	1	Buruh	2
37	Ny.T	45	3	P	1	Perguruan Tinggi	4	PNS/Pensiunan	4
38	Ny.M	46	3	P	1	SMA/Sederajat	3	Tidak bekerja	1
39	Ny.V	50	3	P	1	Perguruan Tinggi	4	Tidak bekerja	1
40	Ny.K	42	2	P	1	SMA/Sederajat	3	Wiraswasta	3
41	Ny.F	48	3	P	1	Pendidikan Dasar	2	Tidak bekerja	1

Mengkonsums i obat Antidiabetik	Kode Mengkonsums i obat Antidiabetik	Lama Penderita DM Tipe 2	Kode Lama Penderita DM Tipe 2	Riwayat Keluarga Penderita DM Tipe 2	Kode Riwayat keluarga Penderita DM Tipe 2	KGD Pre Test	Kode Pretest
Tidak	2	<3 tahun	1	Ada Riwayat DM Tipe 2	1	345	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Ada Riwayat DM Tipe 2	1	163	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Tidak ada Riwayat DM tipe 2	2	142	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Ada Riwayat DM Tipe 2	1	175	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Tidak ada Riwayat DM tipe 2	2	218	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Tidak ada Riwayat DM tipe 2	2	158	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Tidak ada Riwayat DM tipe 2	2	161	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Tidak ada Riwayat DM tipe 2	2	180	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Ada Riwayat DM Tipe 2	1	185	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Tidak ada Riwayat DM tipe 2	2	144	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Ada Riwayat DM Tipe 2	1	219	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Tidak ada Riwayat DM tipe 2	2	167	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Tidak ada Riwayat DM tipe 2	2	154	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Tidak ada Riwayat DM tipe 2	2	149	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Tidak ada Riwayat DM tipe 2	2	188	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Ada Riwayat DM Tipe 2	1	230	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Tidak ada Riwayat DM tipe 2	2	163	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Ada Riwayat DM Tipe 2	1	208	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Ada Riwayat DM Tipe 2	1	153	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Ada Riwayat DM Tipe 2	1	153	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Ada Riwayat DM Tipe 2	1	147	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Tidak ada Riwayat DM tipe 2	2	144	2

Tidak	2	<3 tahun	1	Ada Riwayat DM Tipe 2	1	153	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Ada Riwayat DM Tipe 2	1	141	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Tidak ada Riwayat DM tipe 2	2	149	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Ada Riwayat DM Tipe 2	1	178	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Ada Riwayat DM Tipe 2	1	150	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Ada Riwayat DM Tipe 2	1	149	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Tidak ada Riwayat DM tipe 2	2	163	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Ada Riwayat DM Tipe 2	1	150	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Ada Riwayat DM Tipe 2	1	167	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Ada Riwayat DM Tipe 2	1	155	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Tidak ada Riwayat DM tipe 2	2	200	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Tidak ada Riwayat DM tipe 2	2	192	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Ada Riwayat DM Tipe 2	1	156	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Tidak ada Riwayat DM tipe 2	2	160	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Ada Riwayat DM Tipe 2	1	149	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Ada Riwayat DM Tipe 2	1	147	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Ada Riwayat DM Tipe 2	1	149	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Tidak ada Riwayat DM tipe 2	2	143	2
Tidak	2	<3 tahun	1	Tidak ada Riwayat DM tipe 2	2	201	2

Kategori	KGD Post Test Minggu ke-1	Kode Pos Test Minggu ke-1	Kategori	KGD Post Test Minggu ke-2	Kode Postest Minggu ke-2	Kategori
Tidak stabil	320	2	Tidak stabil	201	2	Tidak stabil
Tidak stabil	150	2	Tidak stabil	146	2	Tidak stabil
Tidak stabil	132	1	Stabil	111	1	Stabil
Tidak stabil	152	2	Tidak stabil	140	1	Stabil
Tidak stabil	201	2	Tidak stabil	200	2	Tidak stabil
Tidak stabil	146	2	Tidak stabil	140	1	Stabil
Tidak stabil	140	1	Stabil	139	1	Stabil
Tidak stabil	169	2	Tidak stabil	164	2	Tidak stabil
Tidak stabil	173	2	Tidak stabil	120	1	Stabil
Tidak stabil	137	1	Stabil	109	1	Stabil
Tidak stabil	165	2	Tidak stabil	191	2	Tidak stabil
Tidak stabil	140	1	Stabil	137	1	Stabil
Tidak stabil	145	2	Tidak stabil	141	2	Tidak stabil
Tidak stabil	100	1	Stabil	82	1	Stabil
Tidak stabil	169	2	Tidak stabil	130	1	Stabil
Tidak stabil	172	2	Tidak stabil	134	1	Stabil
Tidak stabil	140	1	Stabil	120	1	Stabil
Tidak stabil	160	2	Tidak stabil	107	1	Stabil
Tidak stabil	144	2	Tidak stabil	123	1	Stabil
Tidak stabil	147	2	Tidak stabil	140	1	Stabil
Tidak stabil	142	2	Tidak stabil	136	1	Stabil
Tidak stabil	139	1	Stabil	127	1	Stabil

Tidak stabil	140	1	Stabil	131	1	Stabil
Tidak stabil	136	1	Stabil	127	1	Stabil
Tidak stabil	140	1	Stabil	138	1	Stabil
Tidak stabil	168	2	Tidak stabil	160	2	Tidak stabil
Tidak stabil	148	2	Tidak stabil	132	1	Stabil
Tidak stabil	139	1	Stabil	124	1	Stabil
Tidak stabil	154	2	Tidak stabil	148	2	Tidak stabil
Tidak stabil	140	1	Stabil	97	1	Stabil
Tidak stabil	150	2	Tidak stabil	140	1	Stabil
Tidak stabil	103	1	Stabil	94	1	Stabil
Tidak stabil	169	2	Tidak stabil	150	2	Tidak stabil
Tidak stabil	175	2	Tidak stabil	158	2	Tidak stabil
Tidak stabil	137	1	Stabil	119	1	Stabil
Tidak stabil	154	2	Tidak stabil	146	2	Tidak stabil
Tidak stabil	138	1	Stabil	95	1	Stabil
Tidak stabil	141	2	Tidak stabil	135	1	Stabil
Tidak stabil	140	1	Stabil	130	1	Stabil
Tidak stabil	138	1	Stabil	120	1	Stabil
Tidak stabil	154	2	Tidak stabil	100	1	Stabil

Jenis Kelamin :

1. Perempuan
2. Laki-laki

Umur :

1. 26-35 tahun
2. 36-45 tahun
3. 46-55 tahun

Pendidikan:

1. Tidak Sekolah
2. Pendidikan Dasar
3. SMA/Sederajat
4. Perguruan Tinggi

Pekerjaan:

1. Tidak Bekerja
2. Buruh
3. Wiraswasta
4. PNS/Pensiunan

Riwayat Keluarga Penderita DM Tipe 2 :

1. Tidak ada Riwayat DM tipe 2
2. Ada Riwayat DM Tipe 2

Kadar Gula Darah :

1. Stabil 70-140 mg/dL
2. Tidak stabil <70 mg/dL atau >140 mg/dL

Lampiran 13

HASIL ANALISA STATISTIK

Bagian I. Hasil Analisa Statistik Data Umum Karakteristik Responden

		Umur			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26-35 tahun	3	7,3	7,3	7,3
	36-45 tahun	8	19,5	19,5	26,8
	46-55 tahun	30	73,2	73,2	100,0
	Total	41	100,0	100,0	

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	39	95,1	95,1	95,1
	Laki-laki	2	4,9	4,9	100,0
	Total	41	100,0	100,0	

		Pendidikan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sekolah	2	4,9	4,9	4,9
	Pendidikan Dasar	8	19,5	19,5	24,4
	SMA/ sederajat	20	48,8	48,8	73,2
	Perguruan Tinggi	11	26,8	26,8	100,0
	Total	41	100,0	100,0	

		Pekerjaan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Bekerja	16	39,0	39,0	39,0
	Buruh	5	12,2	12,2	51,2
	Wiraswasta	14	34,1	34,1	85,4
	PNS/pensiunan	6	14,6	14,6	100,0
	Total	41	100,0	100,0	

		Mengonsumsi obat Antidiabetik			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	41	100,0	100,0	100,0

		Lama Penderita DM Tipe 2			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<3 Tahun	41	100,0	100,0	100,0

Riwayat Keluarga Penderita DM Tipe 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak ada Riwayat DM Tipe 2	22	53.7	53.7	53.7
	Ada Riwayat DM Tipe 2	19	46.3	46.3	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

Bagian II: Hasil Analisa Statistik Data Khusus

KGD Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Stabil (< 70 mg/dL atau > 140 mg/dL)	41	100.0	100.0	100.0

KGD Post-test M1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Stabil (70-140 mg/dL)	17	41.5	41.5	41.5
	Tidak Stabil (< 70 mg/dL atau > 140 mg/dL)	24	58.5	48.8	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

KGD Post-test M2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Stabi (70-140 mg/dL)	30	73.2	73.2	73.2
	Tidak Stabil (< 70 mg/dL atau > 140 mg/dL)	11	26.8	26.8	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

Bagian III : Hasil Uji

Explore

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kgd pre test	41	100.0%	0	0.0%	41	100.0%
kgd post test M1	41	100.0%	0	0.0%	41	100.0%
Kgd post test M2	41	100.0%	0	0.0%	41	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
kgd pre test	Mean		170.68	5.698
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	159.17	
		Upper Bound	182.20	
	5% Trimmed Mean		165.91	
	Median		158.00	
	Variance		1331.022	
	Std. Deviation		36.483	
	Minimum		141	
	Maximum		345	
	Range		204	
	Interquartile Range		34	
	Skewness		3.036	.369
	Kurtosis		12.432	.724
kgd post test M1	Mean		152.37	5.044
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	142.17	
		Upper Bound	162.56	
	5% Trimmed Mean		149.26	
	Median		145.00	
	Variance		1043.138	
	Std. Deviation		32.298	
	Minimum		100	
	Maximum		320	
	Range		220	
	Interquartile Range		23	
	Skewness		3.559	.369
	Kurtosis		18.394	.724
Kgd post test M2	Mean		133.71	4.030
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	125.56	
		Upper Bound	141.85	
	5% Trimmed Mean		132.54	
	Median		134.00	
	Variance		666.012	
	Std. Deviation		25.807	
	Minimum		82	
	Maximum		201	
	Range		119	
	Interquartile Range		24	
	Skewness		.689	.369
	Kurtosis		1.263	.724

a. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
kgd pre test	.223	41	.000	.687	41	.000
kgd post test M1	.233	41	.000	.641	41	.000
Kgd post test M2	.145	41	.030	.940	41	.032

a. Lilliefors Significance Correction

KGD Pre test

kgd pre test Stem-and-Leaf Plot

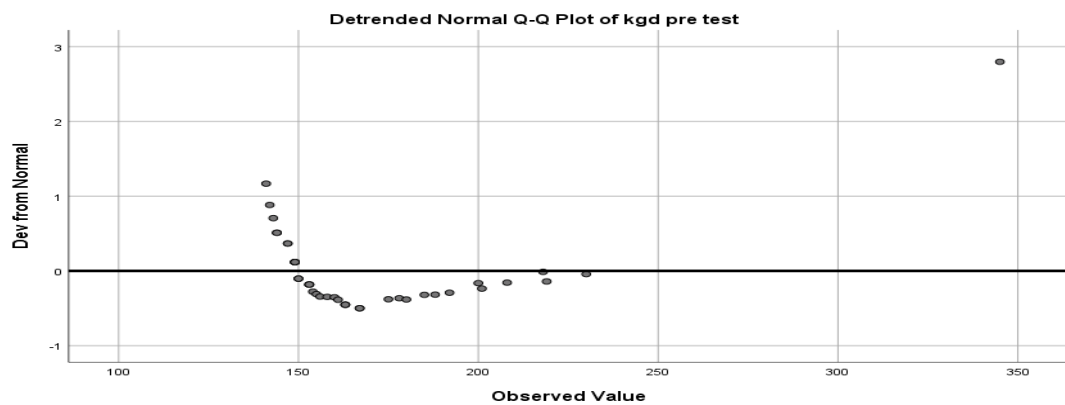
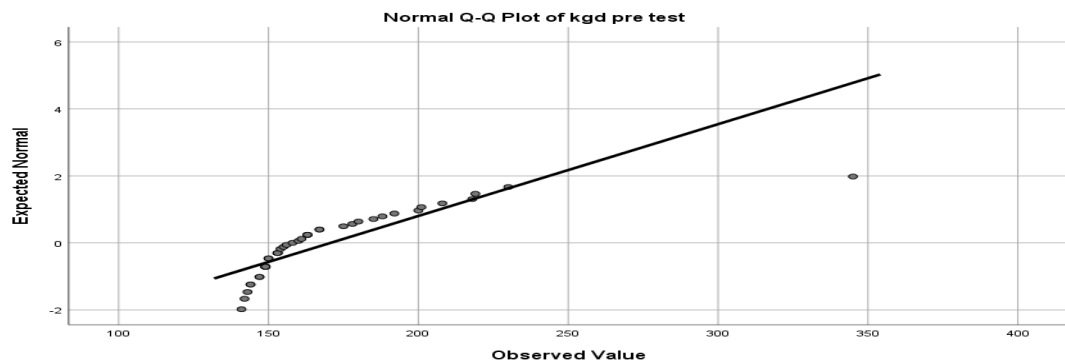
```

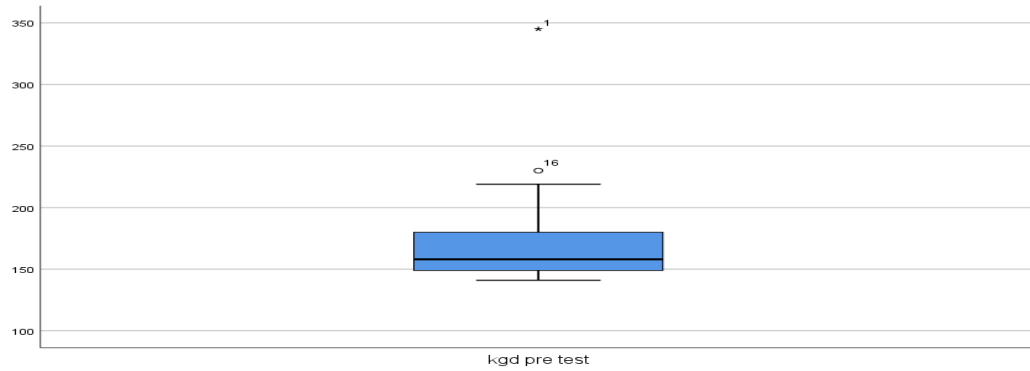
Frequency      Stem & Leaf
 12.00         14 . 123447799999
   9.00         15 . 003334568
   7.00         16 . 0133377
   2.00         17 . 58
   3.00         18 . 058
   1.00         19 . 2
   3.00         20 . 018
   2.00         21 . 89
   2.00 Extremes      (>=230)

```

Stem width: 10

Each leaf: 1 case(s)





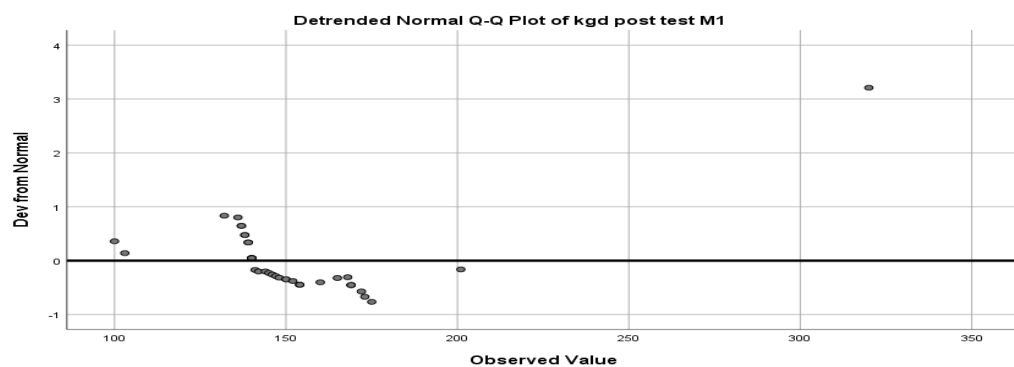
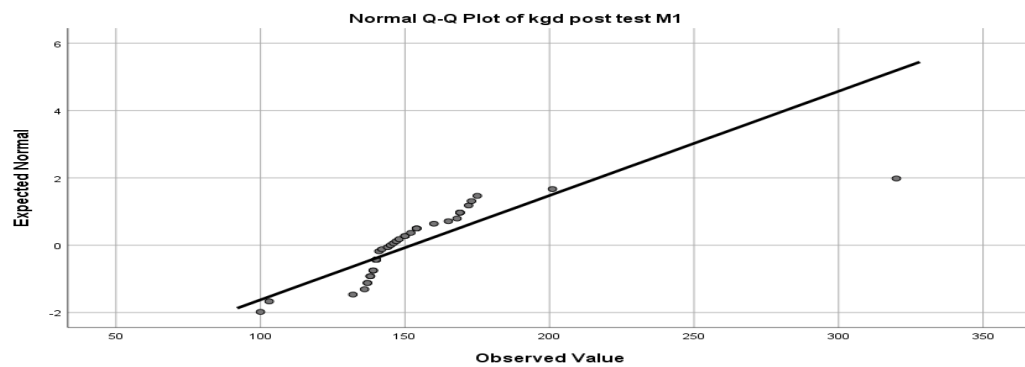
KGD Post test M1

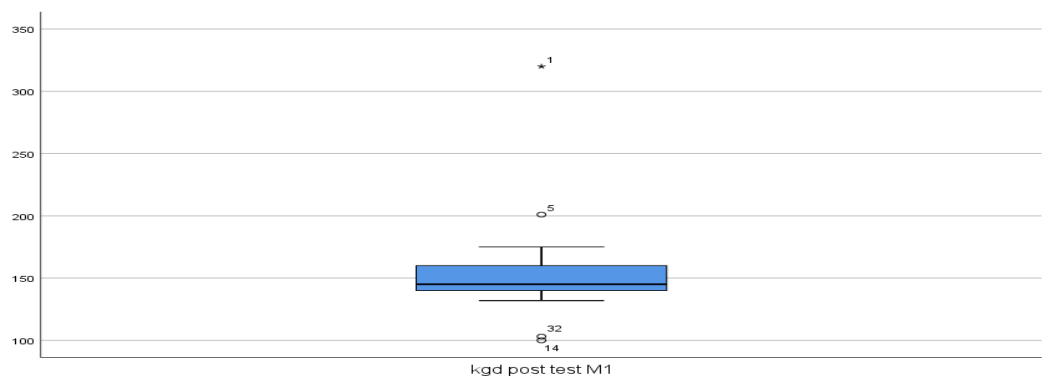
kgd post test M1 Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem &	Leaf
2.00	Extremes	(=<103)
1.00	13	2
7.00	13	6778899
10.00	14	0000000124
4.00	14	5678
6.00	15	002444
.00	15	
1.00	16	0
5.00	16	58999
2.00	17	23
1.00	17	5
2.00	Extremes	(>=201)

Stem width: 10

Each leaf: 1 case(s)





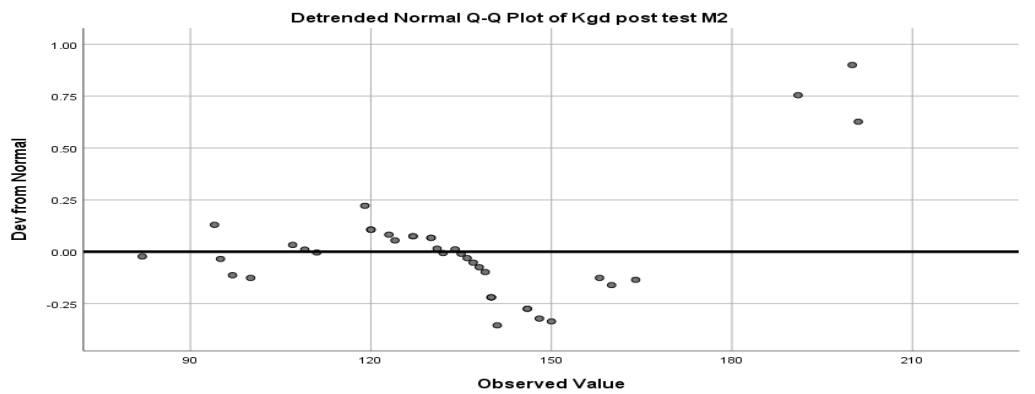
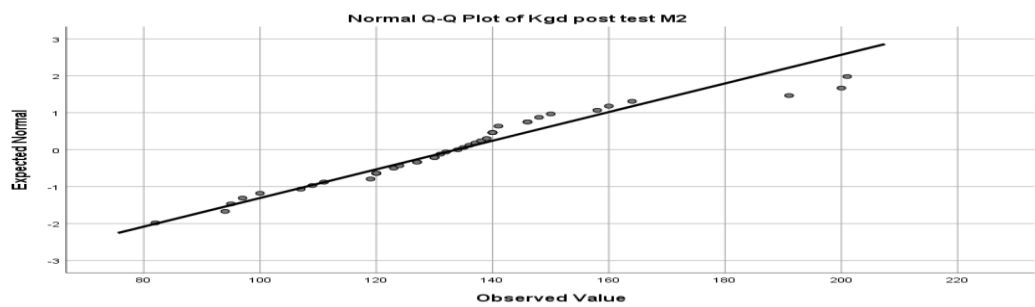
KGD Post Test M2

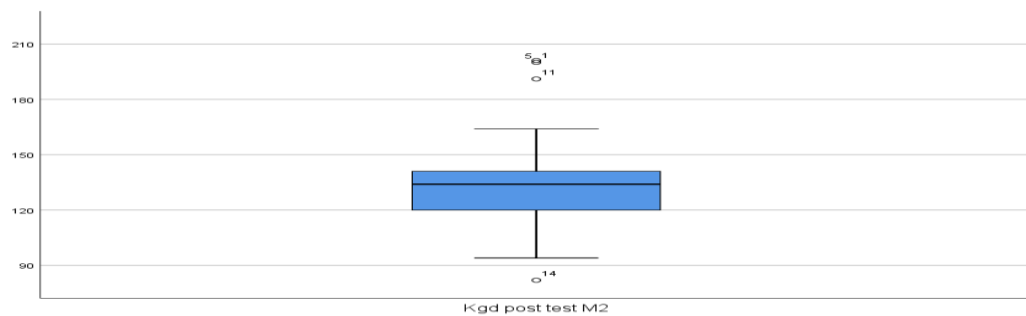
Kgd post test M2 Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem &	Leaf
1.00	Extremes	(=<82)
3.00	9	. 457
3.00	10	. 079
2.00	11	. 19
7.00	12	. 0003477
10.00	13	. 0012456789
8.00	14	. 00001668
2.00	15	. 08
2.00	16	. 04
3.00	Extremes	(>=191)

Stem width: 10

Each leaf: 1 case(s)





b. Uji Wilcoxon

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
kgd pre test	41	170.68	36.483	141	345
kgd post test M1	41	152.37	32.298	100	320
Kgd post test M2	41	133.71	25.807	82	201

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
kgd post test M1 - kgd pre test	Negative Ranks	41 ^a	21.00	861.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	41		
Kgd post test M2 - kgd pre test	Negative Ranks	41 ^d	21.00	861.00
	Positive Ranks	0 ^e	.00	.00
	Ties	0 ^f		
	Total	41		

a. kgd post test M1 < kgd pre test

b. kgd post test M1 > kgd pre test

c. kgd post test M1 = kgd pre test

d. Kgd post test M2 < kgd pre test

e. Kgd post test M2 > kgd pre test

f. Kgd post test M2 = kgd pre test

Test Statistics^a

	kgd post test M1 - kgd pre test	Kgd post test M2 - kgd pre test
Z	-5.582 ^b	-5.580 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

DOKUMENTASI

1. Pengisian Informed consent dan lembar identitas responden



2. Pemeriksaan Kadar gula darah (Pretest)



3. Melakukan Teknik relaksasi otot progresif pada penderita DM Tipe 2 di minggu ke-1





4. Melakukan Teknik relaksasi otot progresif pada penderita DM Tipe 2 di minggu ke-2



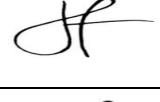
5. Pemeriksaan kadar gula darah Post test M1 dan Post test M2

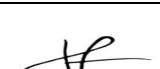
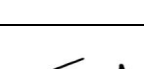
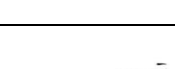
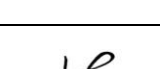
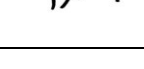
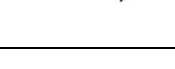
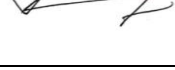
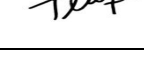
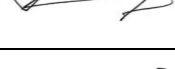
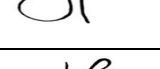


Lampiran 15

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Ferida Juliana Simanjuntak
 NIM : P07520220019
 Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kestabilan Kadar Gula Darah Pada Penderita DM Tipe 2 Di Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Tahun 2024
 Pembimbing Utama : Sri Siswati,SST,S.Pd,M.Psi
 Pembimbing Pendamping : Adelima Simamora,S.Kep,Ns,M.Kes

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF		
			Mahasiswa	Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
1	11 Oktober 2023	Pengejuan Judul Skripsi dan Telaah Jurnal			
2	12 Oktober 2023	ACC Judul Skripsi			
3	26 Oktober 2023	Konsultasi BAB 1			
4	27 Oktober 2023	Revisi BAB 1			
5	28 Oktober 2023	ACC BAB 1			
6	02 November 2023	Konsultasi BAB 2			
7	03 November 2023	Revisi BAB 2			
8	05 November 2023	ACC BAB 2			

9	08 November 2023	Konsultasi BAB 3, lembar observasi, dan lembar persetujuan responden.			
10	11 November 2023	Revisi BAB 3, lembar observasi, dan lembar persetujuan responden			
11	17 November 2023	Revisi BAB 3			
12	20 November 2023	ACC BAB 3			
13	23 November 2023	Konsultasi tulisan dan penyusunan proposal skripsi.			
14	24 November 2023	Revisi tulisan penyusunan proposal skripsi.			
15	31 Mei 2024	Konsultasi BAB 4 dan BAB 5			
16	06 Juni 2024	Revisi BAB 4 dan BAB 5			
17	12 Juni 2024	ACC BAB 4 dan BAB 5			
18	12 Juni 2024	Konsultasi tulisan dan revisi penyusunan skripsi			
19	13 Juni 2024	ACC tulisan penyusunan skripsi			

Medan, 25 Juni 2024

Mengetahui

 Ka. Prodi Sarjana Terapan Keperawatan



(Dr. Risma D. Manurung, S.Kep, Ns, M.Biomed)

NIP:196908111993032001

CV PENELITIAN



Ferida Juliana Simanjuntak

Mobile Phone : 085262434201

E-mail : feridasimanjuntak67@gmail.com

DATA PRIBADI

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. Nama | : Ferida Juliana Simanjuntak |
| 2. NIM | : P07520220019 |
| 3. Pekerjaan | : Mahasiswi |
| 4. Program Studi | : Sarjana Terapan Keperawatan |
| 5. Institusi | : Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan |
| 6. Tempat/Tanggal lahir | : Aek Kanopan, 22 Juni 2001 |
| 7. Jenis Kelamin | : Perempuan |
| 8. Agama | : Kristen Protestan |
| 9. Alamat | : Jln. Bunga Nole No.80 B, Kemenangan
Tani, Medan Tuntungan |
| 10. E-mail | : feridasimanjuntak67@gmail.com |
| 11. No.Telp/Hp | : 085262434201 |

DATA PENDIDIKAN

- | | |
|--------------|--------------------------------------|
| 1. 2007-2008 | : TK Methodis Aek Kanopan |
| 2. 2008-2014 | : SD 173136 Lumban Baringin Tarutung |
| 3. 2014-2017 | : SMP Santa Maria Tarutung |
| 4. 2017-2020 | : SMA Santa Maria Tarutung |

Lampiran 17

HASIL UJI TURNITIN

done skripsi12 ferida j simnjunta S.tr kep

ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

15%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

8%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	2%
2	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	1%
3	ejurnalmalahayati.ac.id Internet Source	1%
4	jurnal.untan.ac.id Internet Source	1%
5	repository.unar.ac.id Internet Source	1%
6	Marliyana, Nurhayati. "Senam kaki terhadap kadar gula darah penderita diabetes melitus tipe 2", Jurnal Kesehatan Baitul Hikmah, 2023 Publication	<1%
7	www.coursehero.com Internet Source	<1%
8	repository.ub.ac.id Internet Source	<1%

9	Submitted to Badan PPSPM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1 %
10	patents.justia.com Internet Source	<1 %
11	123dok.com Internet Source	<1 %
12	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	<1 %
13	repository.helvetia.ac.id Internet Source	<1 %
14	storage-imelda.s3.ap-southeast-1.amazonaws.com Internet Source	<1 %
15	journal.bundadelima.ac.id Internet Source	<1 %
16	ejournal.medistra.ac.id Internet Source	<1 %
17	akper-pelni.ecampuz.com Internet Source	<1 %
18	www.ejournal.stikesmukla.ac.id Internet Source	<1 %
19	repository.unimugo.ac.id Internet Source	<1 %

20	docobook.com Internet Source	<1 %
21	rama.binahusada.ac.id:81 Internet Source	<1 %
22	jurnal.poltekkespalembang.ac.id Internet Source	<1 %
23	repository.binausadabali.ac.id Internet Source	<1 %
24	jurnal.stikesbaptis.ac.id Internet Source	<1 %
25	janh.candle.or.id Internet Source	<1 %
26	Submitted to Universitas Muhammadiyah Semarang Student Paper	<1 %
27	journal.yp3a.org Internet Source	<1 %
28	repository.pkr.ac.id Internet Source	<1 %
29	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	<1 %
30	repository.unair.ac.id Internet Source	<1 %
31	www.repository.uml.ac.id	

Internet Source

<1 %

32 Submitted to Tabor College
Student Paper

<1 %

33 pdfcoffee.com
Internet Source

<1 %

34 Submitted to Sriwijaya University
Student Paper

<1 %

35 docplayer.info
Internet Source

<1 %

36 repository.unjaya.ac.id
Internet Source

<1 %

37 eprints.iain-surakarta.ac.id
Internet Source

<1 %

38 repository.stikes-bhm.ac.id
Internet Source

<1 %

39 sainsbertek.machung.ac.id
Internet Source

<1 %

40 Submitted to Universitas Jenderal Achmad
Yani
Student Paper

<1 %

41 www.researchgate.net
Internet Source

<1 %

42	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1 %
43	lib.ui.ac.id Internet Source	<1 %
44	repository.its.ac.id Internet Source	<1 %
45	Dewi Rosalina, Sri Dinengsih, Risza Choirunissa. "PEMBERIAN SUPLEMEN KOLAGEN TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA WANITA MENOPAUSE", Jurnal Kebidanan Malahayati, 2021 Publication	<1 %
46	M. Arifki Zainaro, Dita Resi Andrianti, Teguh Pribadi, Djunizar Djamaludin, Andoko Andoko, M. Ricko Gunawan, Rika Yulendasari. "Penggunaan Daun Salam Terhadap Klien Asam Urat Untuk Menurunkan Kadar Asam Urat Di Kelurahan Gunung Agung", JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM), 2021 Publication	<1 %
47	Submitted to UPN Veteran Jakarta Student Paper	<1 %
48	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1 %

49	www.scribd.com Internet Source	<1 %
50	eprints.poltektegal.ac.id Internet Source	<1 %
51	repository.unimus.ac.id Internet Source	<1 %
52	Submitted to Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang Student Paper	<1 %
53	Submitted to Silpakorn University Student Paper	<1 %
54	eprintslib.ummgl.ac.id Internet Source	<1 %
55	id.123dok.com Internet Source	<1 %
56	journal.um-surabaya.ac.id Internet Source	<1 %
57	jurnal.unai.edu Internet Source	<1 %
58	repository.unism.ac.id Internet Source	<1 %
59	Submitted to Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Student Paper	<1 %

60	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	<1 %
61	digilib.esaunggul.ac.id Internet Source	<1 %
62	repo.unbrah.ac.id Internet Source	<1 %
63	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
64	semnaslit.unimed.ac.id Internet Source	<1 %
65	Submitted to Universitas Jenderal Soedirman Student Paper	<1 %
66	journal-mandiracendikia.com Internet Source	<1 %
67	repo.stikesperintis.ac.id Internet Source	<1 %
68	repositori.uma.ac.id Internet Source	<1 %
69	repositori.utu.ac.id Internet Source	<1 %
70	repository.stikesdrsoebandi.ac.id Internet Source	<1 %
71	www.neliti.com Internet Source	<1 %

72	ellyaniabadi.blogspot.com Internet Source	<1 %
73	ojs.stikesamanahpadang.ac.id Internet Source	<1 %
74	repo.poltekkestasikmalaya.ac.id Internet Source	<1 %
75	repository.uisu.ac.id Internet Source	<1 %
76	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
77	Erni Setiyorini, Ning Arti Wulandari, Ayla Efyuwinta. "Hubungan kadar gula darah dengan tekanan darah pada lansia penderita Diabetes Tipe 2", Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 2018 Publication	<1 %
78	Submitted to Universitas Muria Kudus Student Paper	<1 %
79	etheses.bham.ac.uk Internet Source	<1 %
80	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1 %
81	ji.unbari.ac.id Internet Source	<1 %
repo.stikesbethesda.ac.id		

82	Internet Source	<1 %
83	repository.unej.ac.id Internet Source	<1 %
84	oamjms.eu Internet Source	<1 %
85	ojs.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	<1 %
86	repository.ar-rum.ac.id Internet Source	<1 %
87	scholar.unand.ac.id Internet Source	<1 %
88	widuri.raharja.info Internet Source	<1 %
89	xamthonemedicine.com Internet Source	<1 %
90	Nuraeni Nuraeni, I Putu Dedy Arjita. "PENGARUH SENAM KAKI DIABET TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TYPE II", JURNAL KEDOKTERAN, 2019 Publication	<1 %
91	Submitted to Universitas Bengkulu Student Paper	<1 %

92	Internet Source	<1 %
93	anyflip.com Internet Source	<1 %
94	ejournal.unuja.ac.id Internet Source	<1 %
95	jurnal.globalhealthsciencegroup.com Internet Source	<1 %
96	jurnal.stikes-aisyiah-palembang.ac.id Internet Source	<1 %
97	media.neliti.com Internet Source	<1 %
98	repository.itskesicme.ac.id Internet Source	<1 %
99	stikes-nhm.e-journal.id Internet Source	<1 %
100	vdocuments.pub Internet Source	<1 %
101	www.dikonews.com Internet Source	<1 %
102	Cahaya Carla Bangsawan, Intanri Kurniati. "Efek Antidiabetes Tanaman Okra (Abelmoschus esculentus)", Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, 2019 Publication	<1 %

- | | | |
|-------|---|------|
| 103 | <p>Fajrian R. Lubis, Lucky T. Kumaat, Harold F. Tambajong. "GAMBARAN PERUBAHAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN PRA-PASCABEDAH DENGAN ANESTESI SPINAL MENGGUNAKAN BUPIVAKAIN DI IBS RSUP PROF. dr. R.D. KANDOU PERIODE DESEMBER 2015 – JANUARI 2016", e-CliniC, 2016</p> <p>Publication</p> | <1 % |
| <hr/> | | |
| 104 | <p>Litovitz, T.L.. "1998 annual report of the American association of poison control centers toxic exposure surveillance system", American Journal of Emergency Medicine, 199909</p> <p>Publication</p> | <1 % |
| <hr/> | | |
| 105 | <p>Nani Avianti, Desmaniarti Z., Hotma Rumahorbo. "Progressive Muscle Relaxation Effectiveness of the Blood Sugar Patients with Type 2 Diabetes", Open Journal of Nursing, 2016</p> <p>Publication</p> | <1 % |
| <hr/> | | |
| 106 | <p>hdl.handle.net</p> <p>Internet Source</p> | <1 % |
| <hr/> | | |
| 107 | <p>repository.ucb.ac.id</p> <p>Internet Source</p> | <1 % |
| <hr/> | | |
| 108 | <p>Iyar Siswandi, Yani Sofiani, Diana Irawati. "Efektivitas seduhan kayu manis (Cinnammon Burmanni) dan jahe merah (Zingiber</p> | <1 % |

Offcinale) terhadap penurunan GDS pada pasien DM tipe 2", JHeS (Journal of Health Studies), 2020

Publication

109

Suwanto Suwanto, Yusran Hasymi, Hasan Husin. "Pengaruh Hypnotherapy Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitustipe-2 Di Klinik Miftahussyifa Kota Bengkulu", Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK), 2020

Publication

<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off