

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N. (2021). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap kepatuhan perawatan diri pasien diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 4(2), 85–93.
- Alpian, A., & Alfarizi, M. (2022). Patofisiologi diabetes melitus tipe 2 dan implikasinya dalam asuhan keperawatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 45–53.
- American Diabetes Association. (2020). *Classification and diagnosis of diabetes: Standards of medical care in diabetes—2020*. *Diabetes Care*, 43(Suppl. 1), S14–S31. <https://doi.org/10.2337/dc20-S002>
- American Association of Diabetes Educators. (2020). An effective model of diabetes care and education: Revising the AADE7 self-care behaviors®. *The Diabetes Educator*, 46(2), 139–160. <https://doi.org/10.1177/0145721719894903>
- American Diabetes Association. (2023). *Standards of Medical Care in Diabetes—2023*. *Diabetes Care*.
- Astri Koniyo, A., Mahmud, R., & Yusuf, S. (2021). Relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(1), 21–28.
- Avianti, N., & Rumarhobo, F. (2022). Kombinasi relaksasi otot progresif dan senam kaki terhadap kontrol glukosa darah pasien diabetes melitus. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 123–131.
- Chang, Y. C., Chen, Y. H., Lin, L. C., Huang, C. Y., & Hsu, C. L. (2020). *Effects of progressive muscle relaxation on stress and blood glucose levels in patients with type 2 diabetes*. *Journal of Clinical Nursing*, 29(9–10), 1601–1610. <https://doi.org/10.1111/jocn.15211>
- Chang, et al. (2020). *Effect of relaxation therapy on blood glucose in patients with type 2 diabetes mellitus*.
- Decruli, A. (2019). *Dasar-dasar penyakit metabolik*. Jakarta: EGC.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2023). *Profil kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2023*. Medan: Dinkes Provinsi Sumatera Utara.
- Fahmi, M., Hidayat, R., & Sari, P. (2020). Gangguan metabolisme glukosa dan dampaknya terhadap organ tubuh. *Jurnal Biomedik*, 12(3), 177–185.
- Friedman, M. M. (2020). *Family nursing: Research, theory, and practice* (6th ed.). New Jersey: Pearson Education.

- Hardianto, Y. (2021). Faktor risiko diabetes melitus tipe 2 berbasis gaya hidup. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 55–63.
- Hilda, R., Purnama, D., & Lestari, S. (2023). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres pasien diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 9(1), 33–41.
- International Diabetes Federation. (2021). *IDF diabetes atlas (10th ed.)*. Brussels: IDF.
- International Diabetes Federation. (2023). *IDF diabetes atlas (11th ed.)*. Brussels: IDF.
- İzgül, N., & Aylaz, R. (2020). *Effect of progressive muscle relaxation exercises on diabetes distress and glycemic control in individuals with type 2 diabetes*. *Journal of Diabetes Nursing*, 24(2), 56–63.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khair, N., Ramadhani, D., & Siregar, T. (2021). Faktor risiko dan komplikasi diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 5(2), 101–110.
- Lestari, D., Putri, A., & Wijaya, S. (2021). Etiologi dan faktor risiko diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 89–97.
- Marasabessy, N., Hasyim, M., & Rachmawati, R. (2020). Manifestasi klinis diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Keperawatan Nasional*, 3(1), 14–22.
- Martuti, S., Romli, R., & Yuliani, E. (2021). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kontrol kadar gula darah pada pasien diabetes melitus. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 7(2), 67–75.
- Mayo Clinic. (2022). *Progressive muscle relaxation: A stress management technique*. *Mayo Clinic Proceedings*, 97(4), 789–795.
- Murtiningsih, D., Sari, E., & Handayani, R. (2021). Hubungan gaya hidup dengan kejadian diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Kesehatan Primer*, 6(1), 44–52.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Payne, R. A., & Donaghy, M. (2010). *Progressive muscle relaxation: Theory and practice*. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. (2021). *Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia*. Jakarta: PB PERKENI.

- Rahmawati, I. (2021). Relaksasi otot progresif terhadap kadar glukosa darah. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(1), 55–63.
- Sarfraz, M., Ali, S., Khan, A., Hussain, M., & Ahmad, N. (2023). *Effectiveness of progressive muscle relaxation on diabetes distress and glycemic control among patients with type 2 diabetes. Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 17(1), 102–109. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2022.102109>
- Sarfraz, et al. (2023). *Effect of progressive muscle relaxation on glycemic control in patients with type 2 diabetes mellitus*.
- Setiawan, A. (2021). Diabetes melitus tipe 2: Patofisiologi, faktor risiko, dan penatalaksanaan di pelayanan kesehatan primer. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 112–120.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2017). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Susanto, T. (2021). Pendekatan keperawatan keluarga pada pasien diabetes melitus. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 6(2), 95–103.
- Vina, R., Lestari, N., & Amalia, D. (2021). Stres dan kepatuhan pengobatan pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 5(1), 40–48.
- World Health Organization. (2021). Global report on diabetes. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2023). Diabetes fact sheet. Geneva: WHO.

# LAMPIRAN

Lampiran 1



**Kementerian Kesehatan**  
**Direktorat Jenderal**  
**Sumber Daya Manusia Kesehatan**  
Politeknik Kesehatan Medan  
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5  
Medan, Sumatera Utara 20136  
(061) 8368633  
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Medan, 07 November 2025

Nomor : KH.04.01/F.XXII.11/ 2022 6 / 2025  
Lampiran : 1 (Satu) Halaman  
Perihal : Izin Survey Awal

Kepada Yth:

Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan

di-  
Tempat

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2025 – 2026 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Amar Ahmad  
Nim : P07520123042  
Jurusan : Prodi D-III Keperawatan  
Judul Skripsi : Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Anggota Keluarga Yang Menderita DM Tipe II Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Tuntungan Tahun 2026

Adapun Pelaksanaan Penelitian tersebut akan dimulai pada tanggal 19 - 30 Januari 2025 pada Dinas Kesehatan Kota Medan UPT Puskesmas yang dimaksud untuk dipergunakan seperlunya

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

Ketua Jurusan Keperawatan  
  
Dr. Anita Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes  
NIP. 197703162002122001

## Lampiran 2



### PEMERINTAH KOTA MEDAN BADAN RISET DAN INOVASI DAERAH

Jalan Jenderal Besar A. H. Nasution Nomor 32 Medan Kode Pos 20143  
Telepon (061) 7873439 Faksimile (061) 7873314

Laman <https://brida.medan.go.id> Pos-el [brida@medan.go.id](mailto:brida@medan.go.id)

#### SURAT KETERANGAN PRA RISET

Nomor : 000.9/4569

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DASAR            | : 1. Peraturan Daerah Kota Medan Nomor : 8 Tahun 2022, tanggal 30 Desember 2022 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Kota Medan Nomor 15 Tahun 2016 Tentang Pembentukan Perangkat Daerah Kota Medan.<br>2. Peraturan Walikota Medan Nomor : 97 Tahun 2022, tanggal 30 Desember 2022 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi, dan Tata Kerja Perangkat Daerah Kota Medan. |
| MENIMBANG        | : Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan Nomor KH.04.01/F.XXII.1 1/2022 b/2025 Tanggal 07 November 2025 Perihal Izin Survei Awal.                                                                                                                                                                                                                                    |
| NAMA             | : Amar Ahmad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| NIM              | : P07520123042                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| PROGRAM STUDI    | : DIII - Keperawatan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| JUDUL            | : "Penerapan Relaksasi Otot Progresif pada Anggota Keluarga yang Menderita DM Tipe II untuk Mengontrol Gula Kadar Gula Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Tuntungan Tahun 2026"                                                                                                                                                                                                         |
| LOKASI           | : 1. Dinas Kesehatan Kota Medan, 2. UPT Puskesmas Tuntungan Kota Medan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| LAMANYA          | : 3 (tiga) Bulan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| PENANGGUNG JAWAB | : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Melakukan Pra Riset, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan Pra Riset terlebih dahulu harus melapor kepada pimpinan Perangkat Daerah lokasi Yang ditetapkan.
2. Mematuhi peraturan dan ketentuan yang berlaku di lokasi Pra Riset.
3. Tidak dibenarkan melakukan Pra Riset atau aktivitas lain di luar lokasi yang telah ditetapkan.
4. Hasil Pra Riset diserahkan kepada Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan selambat lambatnya 2 (dua) bulan setelah Pra Riset dalam bentuk *softcopy* atau melalui Email [brida@medan.go.id](mailto:brida@medan.go.id).
5. Surat Keterangan Pra Riset dinyatakan batal apabila pemegang surat keterangan tidak mengindahkan ketentuan atau peraturan yang berlaku pada Pemerintah Kota Medan.
6. Surat Keterangan Pra Riset ini berlaku sejak tanggal dikeluarkan.

Demikian Surat ini diperbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Medan

Pada Tanggal : 14 November 2025



Ditandatangani secara elektronik oleh :

Kepala Badan  
Riset dan Inovasi Daerah,

Benny Iskandar, ST, MT  
Pembina Utama Muda (IV/c)  
NIP 197404292000031008

#### Tembusan :

1. Wali Kota Medan.
2. Kepala Dinas Kesehatan Kota Medan.
3. Camat Medan Tuntungan Kota Medan.
4. Kepala UPT Puskesmas Tuntungan Kota Medan.
5. Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan .



- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik, menggunakan **sertifikat elektronik** yang diterbitkan **BSrE**.  
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah."

## Lampiran 3



### PEMERINTAH KOTA MEDAN DINAS KESEHATAN

Jalan Rotan Komplek Petisah Nomor 1,  
Medan Petisah, Medan, Sumatera Utara 20112  
Laman dinkes.medan.go.id, Pos-el dinkes@medan.go.id

Nomor : 000/20746  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Pra Riset

30 Desember 2025

Yth:

1. Kabid Pengendalian Dan Pencegahan Penyakit Dinkes Kota Medan
2. Ka. UPT Puskesmas Tuntungan

di-

Tempat

Sehubungan dengan surat Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan, Nomor: 000.9/4569 tanggal 14 November 2025, hal: Surat Keterangan Pra Riset mahasiswa Fakultas Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan yang akan dilaksanakan diwilayah kerja Dinas Kesehatan Kota Medan, sebagai berikut:

Nama : Amar Ahmad  
NIM/NPM/NIDN : P07520123042  
Program Studi : D3 Keperawatan  
Judul Penelitian : Penerapan Relaksasi Otot Progresif pada Anggota Keluarga yang Menderita DM Tipe 2 untuk mengontrol Kadar Gula Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Tuntungan Tahun 2026

Berkenaan dengan hal tersebut di atas, dengan ini kami sampaikan bahwa :

1. Menyetujui kegiatan Pra Riset/ Riset yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
2. Tempat Pra Riset/ Riset membantu memberikan data dan informasi yang dibutuhkan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
3. Surat keterangan ini berlaku sejak tanggal dikeluarkan dan dinyatakan batal apabila pemegang surat keterangan tidak mengindahkan ketentuan atau peraturan yang berlaku pada Pemerintah Kota Medan.

Demikian disampaikan, atas kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.



Ditandatangani secara elektronik oleh:  
Ptt. Kepala Dinas Kesehatan,

dr. Irfyan Saputra, Sp. OG  
Pembina (I/IIa)  
NIP 198110202010011023



- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik, menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR  
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah."

Lampiran 4



PEMERINTAH KOTA MEDAN  
DINAS KESEHATAN  
**UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN**

Jalan Bunga Melati II – Medan Kode Pos 20136  
Pos-el : [puskesmastuntungan@gmail.com](mailto:puskesmastuntungan@gmail.com)

Medan, 29 Juni 2026

Nomor : 800/69/KET/VII/2026  
Sifat : Biasa  
Lampiran :  
Hal : Selesai Riset  
Yth. Fakultas Keperawatan Poltekes Kemenkes Medan  
di-  
Tempat  
Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Surat dari Badan Riset Inovasi Daerah dengan Nomor 000.9.2/1410 Perihal Riset, bersama ini saya selaku Kepala UPT Puskesmas Tuntungan, menerangkan bahwa :

Nama : Amar Ahmad  
NIM : P07520123042  
Judul : Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Anggota Keluarga Yang Menderita DM Tipe II Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Tuntungan Tahun 2026

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, bersama ini kami beritahukan bahwa Mahasiswa tersebut telah selesai melakukan Riset di UPT Puskesmas Tuntungan.

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama yang baik, kami ucapkan terimakasih.

Kepala UPT Puskesmas Tuntungan  
  
dr. Eni Suriani Ginting, M.Kes  
Pembinu Urutan Muda (IV C)  
NIP. 19670410 200003 2 006

## Lampiran 5

### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

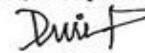
Judul : Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Anggota Keluarga Yang Menderita Dm Tipe 2 Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Tuntungan Tahun 2026  
Nama : Amar Ahmad  
NIM : P07520123042

Saya merupakan mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan yang akan melaksanakan penelitian berjudul "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Anggota Keluarga Yang Menderita Dm Tipe 2 Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Tuntungan Tahun 2026". Penelitian ini dilaksanakan sebagai bagian dari persyaratan dalam penyelesaian tugas akhir pada Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.

Keikutsertaan Anda dalam penelitian ini bersifat sukarela. Anda memiliki kebebasan penuh untuk menyetujui atau menolak berpartisipasi sebagai responden, dan keputusan tersebut tidak akan memengaruhi jalannya penelitian. Apabila Anda bersedia berpartisipasi, dimohon untuk menandatangani lembar persetujuan sebagai bentuk kesediaan mengikuti penelitian ini.

Demikian permohonan ini disampaikan atas bantuan dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Medan, 22 April 2026

  
Ny. D  
Responden

## Lampiran 6

### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Judul : Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Anggota Keluarga Yang Menderita Dm Tipe 2 Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Tuntungan Tahun 2026  
Nama : Amar Ahmad  
NIM : P07520123042

Saya merupakan mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan yang akan melaksanakan penelitian berjudul "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Anggota Keluarga Yang Menderita Dm Tipe 2 Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Tuntungan Tahun 2026". Penelitian ini dilaksanakan sebagai bagian dari persyaratan dalam penyelesaian tugas akhir pada Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.

Keikutsertaan Anda dalam penelitian ini bersifat sukarela. Anda memiliki kebebasan penuh untuk menyetujui atau menolak berpartisipasi sebagai responden, dan keputusan tersebut tidak akan memengaruhi jalannya penelitian. Apabila Anda bersedia berpartisipasi, dimohon untuk menandatangani lembar persetujuan sebagai bentuk kesediaan mengikuti penelitian ini.

Demikian permohonan ini disampaikan atas bantuan dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Medan, 22 April 2026

  
Ns. L  
Responden

Lampiran 7

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                     |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>SOP RELAKSASI OTOT PROGRESIF</b> |              |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Nama Penelitian: Amar Ahmad</b>  |              |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>NIM: P07520123042</b>            |              |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>SESUAI SOP</b>                   |              |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>YA</b>                           | <b>TIDAK</b> |
| <b>Pengertian</b>                                                                 | Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi dengan cara menegangkan dan kemudian melemaskan kelompok otot tubuh secara berurutan, yang bertujuan untuk menurunkan ketegangan fisik dan psikologis serta membantu pengendalian stres pada pasien diabetes mellitus tipe 2                 |                                     |              |
| <b>Indikasi</b>                                                                   | Pasien dengan penderita DM Tipe 2                                                                                                                                                                                                                                                             |                                     |              |
| <b>Kontraindikasi</b>                                                             | 1. Pasien dengan gangguan kognitif berat<br>2. Nyeri akut atau cedera muskuloskeletal berat<br>3. Gangguan jantung akut yang tidak stabil<br>4. Kondisi psikiatri akut                                                                                                                        |                                     |              |
| <b>Persiapan Alat dan Bahan</b>                                                   | 1. Ruangan tenang, bersih, dan nyaman<br>2. Alas duduk atau tempat tidur<br>3. Jam /stopwatch<br>4. Kartu panduan PMR (opsional)<br>5. Musik Relaksasi (opsional)                                                                                                                             |                                     |              |
| <b>Persiapan Pasien</b>                                                           | 1. Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur dan pengisian lembar persetujuan terapi pada pasien.<br>2. Meminta kepada pasien untuk melonggarkan pakaian, ikat pinggang, membuka sepatu dan kaos kaki.<br>3. Kemudian posisikan tubuh pasien duduk atau berbaring secara nyaman dengan menutup mata. |                                     |              |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                    | <p>4. Mengarahkan pasien melakukan pernapasan dalam perlahan selama <math>\pm</math> 1menit (tarik napas 4 detik-tahan 2 detik-hembuskan 6 detik)</p> <p>5. Pasien rileks dan nyaman yang ditandai dengan tandatanda vital dalam batas normal, pasien tidak cemas dan tidak stress</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
| <b>Pelaksanaan</b> | <p>1. Pelaksanaan dilakukan secara bertahap dan berurutan. Pada setiap kelompok otot, pasien diarahkan untuk menegangkan otot selama 10 detik dan merilekskannya selama 20 detik.</p> <p>2. Pasien diminta menekuk jari-jari kaki ke arah bawah hingga terasa tegang selama 10 detik, kemudian dilepaskan perlahan selama 20 detik sambil merasakan sensasi rileks.</p> <p>3. Pasien menarik telapak kaki ke arah tubuh sehingga otot betis menegang selama 10 detik, kemudian dilepaskan perlahan selama 20 detik.</p> <p>4. Pasien mengencangkan otot paha depan dan belakang dengan menekan paha ke alas selama 10 detik, kemudian melepaskannya selama 20 detik.</p> <p>5. Pasien menarik perut ke dalam dan menahan selama 10 detik, kemudian mengendurkan otot perut sambil menghembuskan napas perlahan selama 20 detik.</p> <p>6. Pasien menarik napas dalam hingga dada mengembang dan menegang selama 10 detik, kemudian menghembuskan napas perlahan sambil merilekskan dada selama 20 detik.</p> <p>7. Pasien menggenggam tangan dengan kuat selama 10 detik, kemudian melepaskan genggaman secara perlahan selama 20 detik.</p> |  |  |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                  | <p>8. Pasien menekuk lengan dan mengencangkan otot biseps serta trisep selama 10 detik, kemudian melepaskannya selama 20 detik.</p> <p>9. Pasien mengangkat bahu ke arah telinga hingga terasa tegang selama 10 detik, kemudian melepaskannya dan membiarkan bahu turun rileks selama 20 detik.</p> <p>10. Pasien menundukkan atau memiringkan kepala secara perlahan untuk menegangkan otot leher selama 10 detik, lalu kembali ke posisi netral dan rileks selama 20 detik.</p> <p>11. Pasien mengerutkan dahi, memejamkan mata, dan mengatupkan rahang selama 10 detik, kemudian melepaskan seluruh ketegangan wajah selama 20 detik.</p> |  |  |
| <b>Terminasi</b> | <p>1. Beritahu responden bahwa tindakan sudah selesai dilakukan, rapikan pasien kembali ke posisi yang nyaman.</p> <p>2. Evaluasi perasaan pasien</p> <p>3. Berikan reinforcement positif kepada penderita dan berikan air putih 1 gelas</p> <p>4. Kaji kembali kadar gula darah pasien</p> <p>5. Rapikan alat dan cuci tangan</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |

## Lampiran 7



### Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan

Komisi Etik Penelitian Kesehatan

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

#### KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL "ETHICAL APPROVAL"

No.01.26.3595/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

Peneliti utama : Amar Ahmad  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA ANGGOTA KELUARGA YANG MENDERITA DM TIPE 2 UNTUK MENGONTROL KADAR GULA DARAH DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MEDAN TUNTUNGAN TAHUN 2026"**

**"THE IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION IN FAMILY MEMBERS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS TO CONTROL BLOOD GLUCOSE LEVELS IN THE WORKING AREA OF THE MEDAN TUNTUNGAN COMMUNITY HEALTH CENTER IN 2026"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 18 Agustus 2026 sampai dengan tanggal 18 Agustus 2027.  
*August 18, 2026*

*This declaration of ethics applies during the period August 18, 2026 until August 18, 2027.*



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 8



**Kementerian Kesehatan**  
**Direktorat Jenderal**  
**Sumber Daya Manusia Kesehatan**  
Politeknik Kesehatan Medan  
Jalan Jamin Ginting KM. 13.5  
Medan, Sumatera Utara 20136  
☎ (061) 8368633  
🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

Medan, 13 Maret 2026

Nomor : KH.04.01/F.XXII.11/ 472.A / 2026  
Lampiran : 1 (Satu) Halaman  
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:

Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan

di-  
Tempat

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2025 – 2026 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Amar Ahmad  
Nim : P07520123042  
Jurusan : Prodi D-III Keperawatan  
Judul Skripsi : Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Anggota Keluarga Yang Menderita DM Tipe II Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Tuntungan Tahun 2026

Adapun Pelaksanaan Penelitian tersebut akan dimulai pada tanggal 15 April - 15 Mei 2026 pada Dinas Kesehatan Kota Medan UPT Puskesmas yang dimaksud untuk dipergunakan seperlunya

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

  
Ketua Jurusan Keperawatan  
Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes  
NIP. 197703162002122001



## Lampiran 9



### PEMERINTAH KOTA MEDAN BADAN RISET DAN INOVASI DAERAH

Jalan Jenderal Besar A. H. Nasution Nomor 32 Medan Kode Pos 20143  
Telepon (061) 7873439 Faksimile (061) 7873314  
Laman <https://brida.medan.go.id>, Pos-el [brida@medan.go.id](mailto:brida@medan.go.id)

#### SURAT KETERANGAN RISET

Nomor : 000.9.2/1410

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DASAR            | : 1. Peraturan Daerah Kota Medan Nomor : 8 Tahun 2022, tanggal 30 Desember 2022 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Kota Medan Nomor 15 Tahun 2016 Tentang Pembentukan Perangkat Daerah Kota Medan.<br>2. Peraturan Walikota Medan Nomor : 97 Tahun 2022, tanggal 30 Desember 2022 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi, dan Tata Kerja Perangkat Daerah Kota Medan. |
| MENIMBANG        | : Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan Nomor KH.04.01/F.XXII.11/472.d/2026 Tanggal 13 Maret 2026 Perihal Izin Penelitian.                                                                                                                                                                                                                                          |
| NAMA             | : Amar Ahmad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| NIM              | : P07520123042                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| PROGRAM STUDI    | : D - III Keperawatan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| JUDUL            | : "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Anggota Keluarga Yang Menderita DM Tipe II Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Tuntungan Tahun 2026"                                                                                                                                                                                                              |
| LOKASI           | : UPT Puskesmas Tuntungan Kota Medan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| LAMANYA          | : 15 April s.d 15 Mei 2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| PENANGGUNG JAWAB | : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Melakukan Riset, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan Riset terlebih dahulu harus melapor kepada pimpinan Perangkat Daerah lokasi Yang ditetapkan.
2. Mematuhi peraturan dan ketentuan yang berlaku di lokasi Riset .
3. Tidak dibenarkan melakukan Riset atau aktivitas lain di luar lokasi yang telah ditetapkan.
4. Hasil Riset diserahkan kepada Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan selambat lambatnya 2 (dua) bulan setelah Riset dalam bentuk *softcopy* atau melalui Email ([brida@medan.go.id](mailto:brida@medan.go.id)).
5. Surat Keterangan Riset dinyatakan batal apabila pemegang surat keterangan tidak mengindahkan ketentuan atau peraturan yang berlaku pada Pemerintah Kota Medan.
6. Surat Keterangan Riset ini berlaku sejak tanggal dikeluarkan.

Demikian Surat ini diperbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Medan

Pada Tanggal : 02 April 2026



Ditandatangani secara elektronik oleh :  
Plh. Kepala Badan Riset dan  
Inovasi Daerah,

Paska Purnama Sari, S.Pi  
Penata Tk. I (III/d)  
NIP 197803262006042008

#### Tembusan :

1. Wali Kota Medan.
2. Kepala Dinas Kesehatan Kota Medan.
3. Camat Medan Tuntungan Kota Medan.
4. Kepala UPT Puskesmas Tuntungan Kota Medan.
5. Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.



- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik, menggunakan **sertifikat elektronik** yang diterbitkan **BSrE**.  
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah."

## Lampiran 10



PEMERINTAH KOTA MEDAN  
**DINAS KESEHATAN**  
Jalan Rotan Komplek Petisah Nomor 1,  
Medan Petisah, Medan, Sumatera Utara 20112  
Laman dinkes.medan.go.id, Pos-el dinkes@medan.go.id

Nomor : 000/25326  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Riset

07 April 2026

Yth:  
Ka. UPT Puskesmas Tuntungan  
di-  
Tempat

Sehubungan dengan surat Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan, Nomor: 000.9.2/1410 tanggal 02 April 2026, hal: Surat Izin Riset Mahasiswa Fakultas Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan yang akan dilaksanakan di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kota Medan, sebagai berikut:

Nama : Amar Ahmad  
NIM/NPM/NIDN : P07520123042  
Program Studi : D3 Keperawatan  
Judul Penelitian : Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Anggota Keluarga Yang Menderita Dm Tipe 2 Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Tuntungan Tahun 2026

Berkenaan dengan hal tersebut di atas, dengan ini kami sampaikan bahwa :

1. Menyetujui kegiatan Riset yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
2. Tempat Riset membantu memberikan data dan informasi yang dibutuhkan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
3. Surat keterangan ini berlaku sejak tanggal dikeluarkan dan dinyatakan batal apabila pemegang surat keterangan tidak mengindahkan ketentuan atau peraturan yang berlaku pada Pemerintah Kota Medan.

Demikian disampaikan, atas kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.



Ditandatangani secara elektronik oleh :  
Plt. Kepala Dinas Kesehatan,

dr. Surya Syahputra Pulungan, MKes  
Pembina (IV/a)  
NIP 197406172007011002



- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik, menggunakan **sertifikat elektronik** yang diterbitkan **BSrE**.  
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah."

## Lampiran 11

**LEMBAR PENGUKURAN KADAR GULA DARAH**

| No | Hari/Tanggal         | Responden | Penerapan Relaksasi Otot |                 | KGD sebelum | KGD sesudah |
|----|----------------------|-----------|--------------------------|-----------------|-------------|-------------|
|    |                      |           | Progresif dari H1-H7     |                 |             |             |
|    |                      |           | Dilakukan                | Tidak Dilakukan |             |             |
| 1  | Rabu/22 April 2026   | Ny. D     | ✓                        | -               | 321 mg/dL   | 302 mg/dL   |
|    |                      | Ny. L     | ✓                        | -               | 235 mg/dL   | 225 mg/dL   |
| 2  | Kamis/23 April 2026  | Ny. D     | ✓                        | -               | 293 mg/dL   | 283 mg/dL   |
|    |                      | Ny. L     | ✓                        | -               | 223 mg/dL   | 212 mg/dL   |
| 3  | Jumat/24 April 2026  | Ny. D     | ✓                        | -               | 270 mg/dL   | 266 mg/dL   |
|    |                      | Ny. L     | ✓                        | -               | 197 mg/dL   | 186 mg/dL   |
| 4  | Sabtu/25 April 2026  | Ny. D     | ✓                        | -               | 386 mg/dL   | 379 mg/dL   |
|    |                      | Ny. L     | ✓                        | -               | 254 mg/dL   | 233 mg/dL   |
| 5  | Minggu/26 April 2026 | Ny. D     | ✓                        | -               | 311 mg/dL   | 280 mg/dL   |
|    |                      | Ny. L     | ✓                        | -               | 220 mg/dL   | 208 mg/dL   |
| 6  | Senin/27 April 2026  | Ny. D     | ✓                        | -               | 245 mg/dL   | 231 mg/dL   |
|    |                      | Ny. L     | ✓                        | -               | 198 mg/dL   | 183 mg/dL   |
| 7  | Selasa/28 April 2026 | Ny. D     | ✓                        | -               | 212 mg/dL   | 192 mg/dL   |
|    |                      | Ny. L     | ✓                        | -               | 185 mg/dL   | 173 mg/dL   |

## Lampiran 12

### Dokumentasi Ny D



Hari 1



Hari 2



Hari 3



Hari 4



Hari 5



Hari 6



Hari 7

## Dokumentasi Ny L



Hari 1



Hari 2



Hari 3



Hari 4



Hari 5



Hari 6



Hari 7

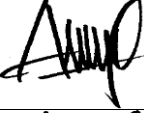
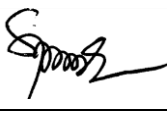
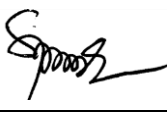
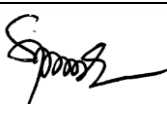
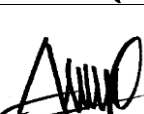
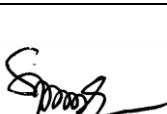
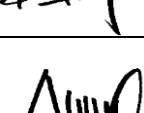
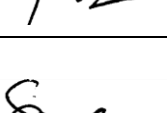
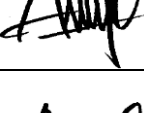
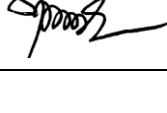
**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI**

**Judul Karya Tulis Ilmiah** : Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Anggota Keluarga Yang Menderita Dm Tipe 2 Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Tuntungan Tahun 2026

**Nama Mahasiswa** : Amar Ahmad

**NIM** : P07520123042

**Nama Pembimbing I** : Dr. Soep, S.Kp, M.Kes

| No. | Tanggal          | Materi Bimbingan                             | Paraf                                                                                |                                                                                       |
|-----|------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                  |                                              | Mahasiswa                                                                            | Pembimbing I                                                                          |
| 1.  | 03 November 2025 | Bimbingan Judul KTI                          |    |    |
| 2.  | 04 November 2025 | Bimbingan Judul KTI                          |    |    |
| 3.  | 26 November 2026 | Konsultasi BAB I                             |   |   |
| 4.  | 03 Desember 2025 | Revisi BAB I dan Konsultasi BAB II           |  |  |
| 5.  | 10 Desember 2025 | Revisi BAB I, BAB II, dan Konsultasi BAB III |  |  |
| 6.  | 09 Januari 2026  | Revisi BAB II dan BAB III                    |  |  |
| 7.  | 15 Januari 2026  | Konsultasi BAB I, BAB II, BAB III            |  |  |
| 8.  | 18 Januari 2026  | Konsultasi Lampiran SOP, Lembar Evaluasi     |  |  |
| 9.  | 28 Januari 2026  | Revisi BAB I, BAB II, BAB III.               |  |  |

|     |                        |                                                                        |                                                                                     |                                                                                      |
|-----|------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 10. | 02<br>Februari<br>2026 | Revisi BAB I,BAB II,dan<br>BAB III,Lampiran<br>SOP,Lembar evaluasi,ACC |   |   |
| 11. | 05<br>Februari<br>2026 | ACC Proposal                                                           |   |   |
| 12  | 06 Mei<br>2026         | Revisi Setelah Seminar<br>Proposal                                     |   |   |
| 13  | 06 Mei<br>2026         | Konsultasi BAB IV & BAB V                                              |   |   |
| 14  | 13 Mei<br>2026         | Revisi BAB IV & BAB V                                                  |   |   |
| 15  | 13 Mei<br>2026         | ACC Karya Tulis Ilmiah                                                 |  |  |

Medan, 2026  
Mengetahui,  
Ketua Prodi DIII Keperawatan



**Masnila Siregar S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Pd**  
**NIP. 197011301993032013**

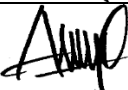
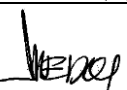
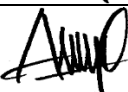
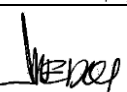
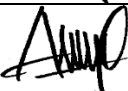
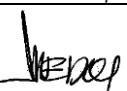
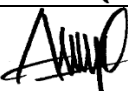
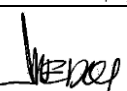
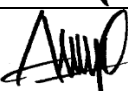
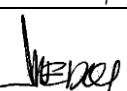
## LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI

**Judul Karya Tulis Ilmiah** : Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Anggota Keluarga Yang Menderita Dm Tipe 2 Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Tuntungan Tahun 2026

**Nama Mahasiswa** : Amar Ahmad

**NIM** : P07520123042

**Nama Pembimbing II** : Endang Susilawati SKM.M.Kes

| No. | Tanggal          | Materi Bimbingan                            | Paraf                                                                                |                                                                                       |
|-----|------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                  |                                             | Mahasiswa                                                                            | Pembimbing II                                                                         |
| 1.  | 03 Februari 2026 | Konsultasi Penulisan BAB I, BAB II, BAB III |    |    |
| 2.  | 04 Februari 2026 | Revisi Penulisan BAB I, BAB II, BAB III     |    |    |
| 3.  | 05 Februari 2026 | Revisi Isi BAB II                           |    |    |
| 4.  | 05 Februari 2026 | ACC Penulisan Proposal                      |  |  |
| 5.  | 19 Mei 2026      | Bimbingan Penulisan BAB IV & BAB V          |  |  |
| 6.  | 19 Mei 2026      | Revisi Revisi Penulisan BAB IV & BAB V      |  |  |
| 7.  | 19 Mei 2026      | Bimbingan Penulisan Daftar Pustaka          |  |  |
| 8.  | 19 Mei 2026      | ACC Penulisan Karya Tulis Ilmiah            |  |  |

Medan, 2026  
Mengetahui,  
Ketua Prodi DIII Keperawatan



Masnila Siregar S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Pd  
NIP. 197011301993032013

## Lampiran 14

### Proposal KTI Amar SIAP Di LUX.docx

#### ORIGINALITY REPORT

**18%**  
SIMILARITY INDEX

**12%**  
INTERNET SOURCES

**6%**  
PUBLICATIONS

**9%**  
STUDENT PAPERS

#### PRIMARY SOURCES

|    |                                                                                                             |                |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1  | <a href="https://repositori.unimma.ac.id">repositori.unimma.ac.id</a><br>Internet                           | 793 words — 3% |
| 2  | <a href="https://repository.poltekkes-medan.ac.id">repository.poltekkes-medan.ac.id</a><br>Internet         | 749 words — 2% |
| 3  | <a href="https://repository.poltekkeskupang.ac.id">repository.poltekkeskupang.ac.id</a><br>Internet         | 278 words — 2% |
| 4  | <a href="https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id">repository.poltekkes-denpasar.ac.id</a><br>Internet   | 261 words — 1% |
| 5  | <a href="https://123dok.com">123dok.com</a><br>Internet                                                     | 164 words — 1% |
| 6  | <a href="https://pbperkeni.or.id">pbperkeni.or.id</a><br>Internet                                           | 145 words — 1% |
| 7  | <a href="https://repo.poltekkesbandung.ac.id">repo.poltekkesbandung.ac.id</a><br>Internet                   | 144 words — 1% |
| 8  | <a href="https://repository.unissula.ac.id">repository.unissula.ac.id</a><br>Internet                       | 115 words — 1% |
| 9  | <a href="https://repositori.unsil.ac.id">repositori.unsil.ac.id</a><br>Internet                             | 107 words — 1% |
| 10 | <a href="https://repository.stikespanritahusada.ac.id">repository.stikespanritahusada.ac.id</a><br>Internet | 100 words — 1% |
| 11 | <a href="https://jurnal.stikes-ibnusina.ac.id">jurnal.stikes-ibnusina.ac.id</a><br>Internet                 | 99 words — 1%  |
| 12 | <a href="https://ejournal.poltekkesternate.ac.id">ejournal.poltekkesternate.ac.id</a><br>Internet           | 94 words — 1%  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 13 | <a href="http://journal.mandiracendikia.com">journal.mandiracendikia.com</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                                                             | 92 words — 1%   |
| 14 | <a href="http://repository.bku.ac.id">repository.bku.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                                                                           | 91 words — 1%   |
| 15 | Dwi Afifah, Birrul Qodriyyah. "Implementasi Progressive Muscle Relaxation (PMR) sebagai Terapi Komplementer dalam Mendukung Kontrol Glikemik Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Layanan Kesehatan Primer: Studi Kasus di Puskesmas Bakti Jaya Tangerang Selatan", Indonesian Journal of Multidisciplinary on Social and Technology, 2026<br><small>Crossref</small> | 86 words — 1%   |
| 16 | <a href="http://repo.poltekkestasikmalaya.ac.id">repo.poltekkestasikmalaya.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                                                     | 82 words — 1%   |
| 17 | <a href="http://journal.yp3a.org">journal.yp3a.org</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 81 words — 1%   |
| 18 | <a href="http://repository.stikesrpadgs.ac.id">repository.stikesrpadgs.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                                                         | 80 words — 1%   |
| 19 | <a href="http://repository.stikespantiwaluya.ac.id">repository.stikespantiwaluya.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                                               | 79 words — 1%   |
| 20 | <a href="http://eprints.stikesyarsi-pontianak.ac.id">eprints.stikesyarsi-pontianak.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                                             | 73 words — 1%   |
| 21 | <a href="http://repositori.ubs-ppni.ac.id">repositori.ubs-ppni.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                                                                 | 73 words — 1%   |
| 22 | Rista Riviani, Erna Mutiara, Heru Santosa, Arifa Masyitah. "Analisis Spasial Kasus Diabetes Melitus dan Faktor Risiko di Provinsi Sumatera Utara Tahun 2023", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2025<br><small>Crossref</small>                                                                                                                    | 70 words — 1%   |
| 23 | <a href="http://eprints.umpo.ac.id">eprints.umpo.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                                                                               | 61 words — < 1% |
| 24 | <a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 61 words — < 1% |
| 25 | <a href="http://jurnal.fkm.umi.ac.id">jurnal.fkm.umi.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                                                                           | 55 words — < 1% |



|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 26 | <a href="http://library.poltekkes-surabaya.ac.id">library.poltekkes-surabaya.ac.id</a><br>Internet                                                                                                                                                                                    | 54 words — < 1% |
| 27 | <a href="http://repository.unar.ac.id">repository.unar.ac.id</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                          | 53 words — < 1% |
| 28 | Cindy Veronika Sirait, Yohanna Adelina Pasaribu. "Implementasi Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II", Science: Indonesian Journal of Science, 2025<br>Crossref                                                      | 52 words — < 1% |
| 29 | <a href="http://journal.ummat.ac.id">journal.ummat.ac.id</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                              | 51 words — < 1% |
| 30 | <a href="http://jurnal.academiacenter.org">jurnal.academiacenter.org</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                  | 50 words — < 1% |
| 31 | <a href="http://lib.stikesrsdustira.ac.id">lib.stikesrsdustira.ac.id</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                  | 50 words — < 1% |
| 32 | <a href="http://pdfcoffee.com">pdfcoffee.com</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                                          | 48 words — < 1% |
| 33 | <a href="http://repository.radenintan.ac.id">repository.radenintan.ac.id</a><br>Internet                                                                                                                                                                                              | 44 words — < 1% |
| 34 | <a href="http://eprints.ukh.ac.id">eprints.ukh.ac.id</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                                  | 41 words — < 1% |
| 35 | <a href="http://ejournalmalahayati.ac.id">ejournalmalahayati.ac.id</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                    | 40 words — < 1% |
| 36 | <a href="http://repository.ucb.ac.id">repository.ucb.ac.id</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                            | 39 words — < 1% |
| 37 | Saprina, I Made Rio Dwijayanto, Mikaela Delpin Fristalia. "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Ruang Rawat Inap RSUD Mokopido Tolitoli", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2026<br>Crossref | 37 words — < 1% |
| 38 | <a href="http://journal.universitaspahlawan.ac.id">journal.universitaspahlawan.ac.id</a><br>Internet                                                                                                                                                                                  | 36 words — < 1% |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 39 | Nabila Salsabila, Arwani Arwani, Dina Indrati Dyah Sulistyowati. "Pengaruh Alat Muscle Relaxer Massage dan Kombinasinya dengan Relaksasi Otot Progresif Pada Stres dan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2", Malahayati Nursing Journal, 2026<br><small>Crossref</small> | 34 words — < 1% |
| 40 | <a href="#">cdn.juris.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                               | 34 words — < 1% |
| 41 | <a href="#">es.scribd.com</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                              | 33 words — < 1% |
| 42 | <a href="#">docplayer.info</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                             | 32 words — < 1% |
| 43 | <a href="#">adoc.pub</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                                   | 31 words — < 1% |
| 44 | <a href="#">journal-mandiracendikia.com</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                | 31 words — < 1% |
| 45 | Dawaishafa Diva Nurani, Arina Maliya. "Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi : Literatur Review", Jurnal Ners, 2025<br><small>Crossref</small>                                                                                 | 30 words — < 1% |
| 46 | <a href="#">repo.poltekkes-medan.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                 | 30 words — < 1% |
| 47 | <a href="#">repository.poltekkes-malang.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                          | 30 words — < 1% |
| 48 | <a href="#">repository.stikes-bhm.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                | 29 words — < 1% |
| 49 | <a href="#">repository.poltekkes-tjk.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                             | 28 words — < 1% |
| 50 | <a href="#">repository.unej.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                      | 28 words — < 1% |
| 51 | <a href="#">eprints.poltekkesjogja.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                               | 26 words — < 1% |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 52 | <a href="http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id">jurnal.akperdharmawacana.ac.id</a><br>Internet                                                                                                                                                              | 26 words — < 1% |
| 53 | <a href="http://hellosehat.com">hellosehat.com</a><br>Internet                                                                                                                                                                                              | 25 words — < 1% |
| 54 | <a href="http://repository.poltekkes-kdi.ac.id">repository.poltekkes-kdi.ac.id</a><br>Internet                                                                                                                                                              | 24 words — < 1% |
| 55 | <a href="http://repository.poltekkespalembang.ac.id">repository.poltekkespalembang.ac.id</a><br>Internet                                                                                                                                                    | 24 words — < 1% |
| 56 | <a href="http://repository.lp4mstikeskhg.org">repository.lp4mstikeskhg.org</a><br>Internet                                                                                                                                                                  | 23 words — < 1% |
| 57 | <a href="http://www.diabetesol.com">www.diabetesol.com</a><br>Internet                                                                                                                                                                                      | 22 words — < 1% |
| 58 | <a href="http://repository.uinjkt.ac.id">repository.uinjkt.ac.id</a><br>Internet                                                                                                                                                                            | 21 words — < 1% |
| 59 | <a href="http://text-id.123dok.com">text-id.123dok.com</a><br>Internet                                                                                                                                                                                      | 21 words — < 1% |
| 60 | Zuhria Ismawanti, Arwin Muhlisoh, Oktaviana Permatasari, Febriana Sartika Sari. "Pengenalan Perencanaan Makan Harian Sebagai Kontrol Glikemik pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2", JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM), 2022<br>Crossref | 20 words — < 1% |
| 61 | <a href="http://cndustfilterbag.com">cndustfilterbag.com</a><br>Internet                                                                                                                                                                                    | 20 words — < 1% |
| 62 | <a href="http://etheses.uin-malang.ac.id">etheses.uin-malang.ac.id</a><br>Internet                                                                                                                                                                          | 20 words — < 1% |
| 63 | <a href="http://repo.stikesbethesda.ac.id">repo.stikesbethesda.ac.id</a><br>Internet                                                                                                                                                                        | 20 words — < 1% |
| 64 | <a href="http://repository.unimugo.ac.id">repository.unimugo.ac.id</a><br>Internet                                                                                                                                                                          | 20 words — < 1% |
| 65 | <a href="http://repository2.unw.ac.id">repository2.unw.ac.id</a><br>Internet                                                                                                                                                                                | 20 words — < 1% |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 66 | <a href="http://digilib2.unisayogya.ac.id">digilib2.unisayogya.ac.id</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                  | 19 words — < 1% |
| 67 | <a href="http://doku.pub">doku.pub</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                                                    | 19 words — < 1% |
| 68 | <a href="http://sumathipublications.com">sumathipublications.com</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                      | 19 words — < 1% |
| 69 | Amelia Amelia, Nila Kusumawati, Afiah Afiah. "Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Melakukan Kontrol Rutin pada Penderita Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota", <i>World Health Digital Journal</i> , 2025<br>Crossref                                 | 18 words — < 1% |
| 70 | Oktaviana Ratih, Pipit Feriani, Tri Wahyuni, Joanggi WH. "Analisis Efektivitas Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Pasca Sectio Caesarea Ruang Kebidanan RSUD Moeis Samarinda", <i>Health &amp; Medical Sciences</i> , 2026<br>Crossref | 18 words — < 1% |
| 71 | Suardi, Ernawati, Dina Oktaviana, Ipha Wahyuni Putri, Patmawati. "Terapi Yoga dan Penurunan Kadar Glukosa Darah pada Pasien DMT2 di Takalar", <i>Nusantara Sehat: Jurnal Kesehatan Indonesia</i> , 2026<br>Crossref                                                                   | 18 words — < 1% |
| 72 | <a href="http://bernasnews.com">bernasnews.com</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                                        | 18 words — < 1% |
| 73 | <a href="http://sejurnal.com">sejurnal.com</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                                            | 18 words — < 1% |
| 74 | <a href="http://ojs.stikesamanahpadang.ac.id">ojs.stikesamanahpadang.ac.id</a><br>Internet                                                                                                                                                                                            | 17 words — < 1% |
| 75 | <a href="http://ojs.stmik-banjarbaru.ac.id">ojs.stmik-banjarbaru.ac.id</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                | 17 words — < 1% |
| 76 | <a href="http://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                            | 17 words — < 1% |
| 77 | <a href="http://doaj.org">doaj.org</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                                                    | 16 words — < 1% |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 78 | <a href="http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id">ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                 | 16 words — < 1% |
| 79 | <a href="http://eprints.undip.ac.id">eprints.undip.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                               | 16 words — < 1% |
| 80 | <a href="http://repo.uds.ac.id">repo.uds.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                         | 16 words — < 1% |
| 81 | <a href="http://repository.helvetia.ac.id">repository.helvetia.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                   | 16 words — < 1% |
| 82 | Angelia Kusuma Dewi, Aji Bagus Widyantara, Arifiani Agustin Amalia. "Gambaran kadar kolesterol total dan trigliserida pada perokok dewasa dan lansia", JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports, 2026<br><small>Crossref</small> | 15 words — < 1% |
| 83 | Nurfutriyana Tunny, Amin Samiasih, M. Fatkhul Mubin. "Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Kecemasan dan Kognitif Pada Lansia dengan Hipertensi : Litelatur Review", Jurnal Ners, 2026<br><small>Crossref</small>                                    | 15 words — < 1% |
| 84 | <a href="http://repository.stikessaptabakti.ac.id">repository.stikessaptabakti.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                   | 15 words — < 1% |
| 85 | <a href="http://repository.uml.ac.id">repository.uml.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                             | 15 words — < 1% |
| 86 | Syaifurrahman Hidayat, Millatul Hanifah. "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pola Tidur Pada Lansia di Dusun Daleman Desa PorehKecamatan Lenteng", Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya, 2019<br><small>Crossref</small>       | 14 words — < 1% |
| 87 | <a href="http://docobook.com">docobook.com</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                             | 14 words — < 1% |
| 88 | <a href="http://dspace.umkt.ac.id">dspace.umkt.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                   | 14 words — < 1% |
| 89 | <a href="http://eprints.stikesmhk.ac.id">eprints.stikesmhk.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                       | 14 words — < 1% |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 90 | <a href="http://jurnal.akperkridahusada.ac.id">jurnal.akperkridahusada.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                   | 14 words — < 1% |
| 91 | Eny Triyana, Anggie Stiexs, Septi Kurniasari. "Pengaruh jus tomat terhadap penurunan kadar gula darah penderita diabetes mellitus", JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports, 2026<br><small>Crossref</small>                                                            | 13 words — < 1% |
| 92 | Richta Puspita Haryanti, Arief Shofyan Baidhowy, Sandra Andini, Prima Trisna Aji. "Penerapan Aromaterapi Chamomile Terhadap Kecemasan Pasien Pre-Pci di Rumah Sakit Abdul Moeloek Bandar Lampung", Malahayati Nursing Journal, 2026<br><small>Crossref</small>                                | 13 words — < 1% |
| 93 | <a href="http://ejurnal.esaunggul.ac.id">ejurnal.esaunggul.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                               | 13 words — < 1% |
| 94 | <a href="http://repository.stikesdrsoebandi.ac.id">repository.stikesdrsoebandi.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                           | 13 words — < 1% |
| 95 | <a href="http://repository.unupurwokerto.ac.id">repository.unupurwokerto.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                 | 13 words — < 1% |
| 96 | <a href="http://www.hipwee.com">www.hipwee.com</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                 | 13 words — < 1% |
| 97 | Anisah Anisah, Arif Irpan Tanjung, Iting Iting. "Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Suka Makmur", MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2023<br><small>Crossref</small>                                    | 12 words — < 1% |
| 98 | Ela Susilawati, Faradisa Effendi, Dwi Pantja Wibowo, Feny Kusumadewi, Dian Puspitasari Effendi, Hana Febriyanti. "Effectiveness of Plastic Ball Foot Exercise in Improving Foot Sensitivity Among Patients with Diabetes Mellitus", Faletahan Health Journal, 2026<br><small>Crossref</small> | 12 words — < 1% |
| 99 | Erna Zai, Nurwasih Komalasari, Cicillia Nony Ayuningsih Bratajaya. "PENINGKATAN PENGETAHUAN DENGAN VIDEO EDUKASI SAAT DISCHARGE PLANNING PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI RUANG RAWAT INAP RS CIKARANG KABUPATEN BEKASI", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2025<br><small>Crossref</small>           | 12 words — < 1% |

---

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 100 | Meilitha Carolina, Nia Pristina, Apri Anto. "PENGARUH SENAM KAKI DIABETIK TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA LANSIA DIABETES MELLITUS", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2025<br><small>Crossref</small>                                                                                                                                              | 12 words — < 1% |
| 101 | Nasrun Pakaya, Arawindah Prameswari, Ibrahim Suleman, Dewi Suryaningsih, Rahmawati Hunawa. "INTERVENSI KEPERAWATAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF, AKUPRESSUR, DAN BENSON TERHADAP PENURUNAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II LITERATUR REVIEW", PREPOTIF : JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT, 2024<br><small>Crossref</small> | 12 words — < 1% |
| 102 | Riyan Gunawan, Muhammad Hisyam, Beatrix Elizabeth. "HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEJADIAN PENYAKIT DIABETES MILLITUS TIPE II PADA PASIEN LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PEBAYURAN KABUPATEN BEKASI", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2025<br><small>Crossref</small>                                                                     | 12 words — < 1% |
| 103 | <a href="https://eprintslib.ummgl.ac.id">eprintslib.ummgl.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                                              | 12 words — < 1% |
| 104 | <a href="https://jurnalkesehatan.unisla.ac.id">jurnalkesehatan.unisla.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                                  | 12 words — < 1% |
| 105 | <a href="https://repository.its.ac.id">repository.its.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                                                  | 12 words — < 1% |
| 106 | <a href="https://repository.unpkediri.ac.id">repository.unpkediri.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                                      | 12 words — < 1% |
| 107 | <a href="https://eprints.aiska-university.ac.id">eprints.aiska-university.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                              | 11 words — < 1% |
| 108 | <a href="https://id.scribd.com">id.scribd.com</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                                                                | 11 words — < 1% |
| 109 | <a href="https://journal.maranatha.edu">journal.maranatha.edu</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                                                | 11 words — < 1% |
| 110 | <a href="https://journal.unj.ac.id">journal.unj.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                                                        | 11 words — < 1% |
| 111 | <a href="https://jurnalfarmasi.or.id">jurnalfarmasi.or.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                                                    | 11 words — < 1% |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 112 | <a href="https://lifestyle.kompas.com">lifestyle.kompas.com</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                                                          | 11 words — < 1% |
| 113 | <a href="https://portal.medan.go.id">portal.medan.go.id</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                                                              | 11 words — < 1% |
| 114 | <a href="https://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                                                                        | 11 words — < 1% |
| 115 | <a href="https://repos.dianhusada.ac.id">repos.dianhusada.ac.id</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                                                      | 11 words — < 1% |
| 116 | <a href="https://repositori.uin-alauddin.ac.id">repositori.uin-alauddin.ac.id</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                                        | 11 words — < 1% |
| 117 | <a href="https://www.skor.id">www.skor.id</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                                                                            | 11 words — < 1% |
| 118 | <a href="https://www.volten4u.com">www.volten4u.com</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                                                                  | 11 words — < 1% |
| 119 | <a href="https://zombiedoc.com">zombiedoc.com</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                                                                        | 11 words — < 1% |
| 120 | Ahmad Remuja, Muhammad Raihan Rizkullah, Akhmad Hafidz Fahrezy, Nor Sheva, Yosra Sigit. "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Desa Banua Anyar Kecamatan Bakumpai, Kabupaten Barito Kuala", MARAS : Jurnal Penelitian Multidisiplin, 2026<br>Crossref | 10 words — < 1% |
| 121 | Andi Parellangi, Bisepta Prayogi, Khairir Rizani, Richo Dharmadi Utama. "Analisis Faktor Determinan Kejadian Hipertensi Di Kota Banjar Baru Tahun 2024", Jurnal Skala Kesehatan, 2025<br>Crossref                                                                                                                    | 10 words — < 1% |
| 122 | Isna Aulia Mukaromah, Diana Tri Lestari, Fitriana Kartikasari. "Buerger Allen Therapy and Foot Sensitivity in Diabetes Mellitus Patients", Indonesian Journal of Innovation Studies, 2025<br>Crossref                                                                                                                | 10 words — < 1% |
| 123 | Miftahul Jannah, Karmila Br Kaban, Agnesia Sitohang, Helena Sanofa, Tio Abdul Hacki, Surya Kristiani Gulo. "Hubungan Gaya Hidup dan                                                                                                                                                                                  | 10 words — < 1% |

Pola Makan dengan Kejadian Diabetes Mellitus di RSUD Kota Sabang", Malahayati Nursing Journal, 2025

Crossref

- |       |                                                                                                                                                                                                                                              |                 |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 124   | Nabilla Yandira, Radhiah Zakaria, Wardiati Wardiati. "FAKTOR RISIKO KEJADIAN DIABETES MELITUS PADA USIA 30-40 TAHUN DI PUSKESMAS TAPAKTUAN KABUPATEN ACEH SELATAN", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2025                                          | 10 words — < 1% |
| <hr/> |                                                                                                                                                                                                                                              |                 |
| 125   | Yayu Ibrahim, Siti Rahma, Gusti Pandi Liputo. "Hubungan Pendekatan Multikultural Keluarga terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Ca Mamae yang Menjalani Kemoterapi", Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences, 2025                     | 10 words — < 1% |
| <hr/> |                                                                                                                                                                                                                                              |                 |
| 126   | ecampus.poltekkes-medan.ac.id                                                                                                                                                                                                                | 10 words — < 1% |
| <hr/> |                                                                                                                                                                                                                                              |                 |
| 127   | eprints.umm.ac.id                                                                                                                                                                                                                            | 10 words — < 1% |
| <hr/> |                                                                                                                                                                                                                                              |                 |
| 128   | eprints.unmas.ac.id                                                                                                                                                                                                                          | 10 words — < 1% |
| <hr/> |                                                                                                                                                                                                                                              |                 |
| 129   | repository.stikeshangtuah-sby.ac.id                                                                                                                                                                                                          | 10 words — < 1% |
| <hr/> |                                                                                                                                                                                                                                              |                 |
| 130   | repository.ummat.ac.id                                                                                                                                                                                                                       | 10 words — < 1% |
| <hr/> |                                                                                                                                                                                                                                              |                 |
| 131   | ww1.docero.mx                                                                                                                                                                                                                                | 10 words — < 1% |
| <hr/> |                                                                                                                                                                                                                                              |                 |
| 132   | ANISSATUL VAUZH, TUT RAYANI AKSOHINI WIJAYANTI, SULISTYAH. "Pengaruh Progressive Muscle Relaxation ( PMR) Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di TPMB Yulia Tri Jayanti Turen Kabupaten Malang", Hang Tuah Medical Journal, 2026 | 9 words — < 1%  |
| <hr/> |                                                                                                                                                                                                                                              |                 |
| 133   | Andry Sartika, Anwar Wardi, Yani Sofiani. "Perbedaan Efektivitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) dengan Slow Deep Breathing Exercise (SDBE) terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi", Jurnal Keperawatan Silampari, 2018             | 9 words — < 1%  |

Crossref

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 134 | Ardianti Fauziah Rochmah, Abdul Muhith, Chilyatiz Zahro. "Progressive Muscle Relaxation Reducing Blood Sugar Levels In Diabetes Mellitus Patients: Literature Review", Journal of Applied Nursing and Health, 2023<br><small>Crossref</small>                                               | 9 words — < 1% |
| 135 | Gian Hawara. "FACTORS AFFECTING STRESS LEVELS IN TYPE 2 DIABETES PATIENTS UNDERGOING DIET AT THE JOMBANG COMMUNITY HEALTH CENTER", Jurnal Mitra Kesehatan, 2026<br><small>Crossref</small>                                                                                                  | 9 words — < 1% |
| 136 | Lintang Dyah Ayu Putri Mandira, Imelda Ritunga, Hanna Tabita Hasianna Silitonga. "HUBUNGAN PARTISIPASI PESERTA EDUKASI PROLANIS TERHADAP KADAR GULA DARAH DI KLINIK WISMA HUSADA SURABAYA", PREPOTIF : JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT, 2026<br><small>Crossref</small>                         | 9 words — < 1% |
| 137 | Nenny Triastuti, Detty Nur Irawati, Yelvi Levani, Aldo Dwi Prastya. "EFEKTIVITAS PEMBERIAN EKSTRAK DAUN YAKON "SMALANTHUS SONCHIFOLIUS" SEBAGAI TERAPI ANTIHIPERGLIKEMIA PADA MENCIT (MUS MUSCULUS) YANG DIINDUKSI STREPTOZOTOCIN", Herb-Medicine Journal, 2020<br><small>Crossref</small>  | 9 words — < 1% |
| 138 | Rastra Giniung Pratidina, Fany Angraini. "ANALISIS PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PADA NY. R DENGAN DIABETES MELITUS TIPE II DI RUANG MELATI 2 RUMAH SAKIT UMUM DAERAH BAKTI PAJAJARAN", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2025<br><small>Crossref</small> | 9 words — < 1% |
| 139 | <a href="http://ejournal.radenintan.ac.id">ejournal.radenintan.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                         | 9 words — < 1% |
| 140 | <a href="http://ejournal2.unud.ac.id">ejournal2.unud.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                   | 9 words — < 1% |
| 141 | <a href="http://eprints.stikes-notokusumo.ac.id">eprints.stikes-notokusumo.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                             | 9 words — < 1% |
| 142 | <a href="http://jerkin.org">jerkin.org</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                       | 9 words — < 1% |
| 143 | <a href="http://journal.larpainstitute.com">journal.larpainstitute.com</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                       | 9 words — < 1% |
| 144 | <a href="http://jurnal.poltekkespalembang.ac.id">jurnal.poltekkespalembang.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                             | 9 words — < 1% |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 145 | <a href="http://manggalajournal.org">manggalajournal.org</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                         | 9 words — < 1% |
| 146 | <a href="http://mas-giran.blogspot.com">mas-giran.blogspot.com</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                   | 9 words — < 1% |
| 147 | <a href="http://proceeding.unnes.ac.id">proceeding.unnes.ac.id</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                   | 9 words — < 1% |
| 148 | <a href="http://repository.unas.ac.id">repository.unas.ac.id</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                     | 9 words — < 1% |
| 149 | <a href="http://repository.unhas.ac.id">repository.unhas.ac.id</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                   | 9 words — < 1% |
| 150 | <a href="http://www.perumperindo.co.id">www.perumperindo.co.id</a><br>Internet                                                                                                                                                                                                   | 9 words — < 1% |
| 151 | Ahmad Dzaki Abyan, Zulhafis Mandala, Ratna Purwaningrum, Sigit Pratama Iustitia Nasruddin. "Gambaran Kadar HbA1c Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Dan Jenis Terapi Di Rumah Sakit Natar Medika", Jurnal Medika Malahayati, 2026<br>Crossref | 8 words — < 1% |
| 152 | Aviana Gita Lara, Atik Choirul Hidajah. "HUBUNGAN PENDIDIKAN, KEBIASAAN OLAHRAGA, DAN POLA MAKAN DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI PUSKESMAS WONOKROMO SURABAYA", Jurnal PROMKES, 2017<br>Crossref                                                                                 | 8 words — < 1% |
| 153 | Farras Zahwa Aghitsna Putri, Henik Tri Rahayu. "Penerapan progressive muscle relaxation therapy (PMR) dalam upaya penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan nyeri kepala", JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports, 2026<br>Crossref           | 8 words — < 1% |
| 154 | Kurnia Pralisa, Danar Anggrahini Kusuma Dewi, Muhammad In'am Ilimiawan. "Gambaran etiologi penyakit ginjal kronik stadium V pada pasien rawat inap di RSUD Dokter Soedarso Pontianak tahun 2017-2018", Jurnal Cerebellum, 2021<br>Crossref                                       | 8 words — < 1% |
| 155 | Nur Sakinah, Ismunandar Wahyu Kindang, Basri. "Hubungan Self-Efficacy dalam Melakukan Aktivitas Fisik pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Talise", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2026                                                                 | 8 words — < 1% |

- 156 RAHMANIZA RAHMANIZA, Ika Permanasari, Suci Amin. "**PENERAPAN MUSIK ISLAMI SEBAGAI NON FARMAKOLOGIS DALAM MENGATASI KECEMASAN HIPERTENSI PADA WARGA KELURAHAN PEBATUAN RW 06**", Jurnal Pengabdian Masyarakat 360 Derajat, 2026  
Crossref 8 words — < 1%
- 157 Reny Sulistyowati, Agnes Dewi Astuti. "Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Gejala Fatigue pada Klien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Pusat Kesehatan Masyarakat Kayon", PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat, 2019  
Crossref 8 words — < 1%
- 158 Supatmi Supatmi. "Pengaruh Pendampingan Kader Kesehatan Berbasis Buku Monitoring terhadap Kepatuhan Terapi Pasien Diabetes Mellitus", Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 2025  
Crossref 8 words — < 1%
- 159 Windi Astuti, Kiki Rizqi Ependi, Nandini Dian Ayu, Tika Emiliyasi, Irna Karunia Min Allooh. "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah: A Literature Review", Journal of Bionursing, 2021  
Crossref 8 words — < 1%
- 160 Yosi Adelta, Umi Romayati Keswara, Rilyani Rilyani, Eka Trismiyana, Rahma Elliya, Riska Wandini, Triyoso Triyoso. "SOSIALISASI PENERAPAN METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI DESA SUMBER AGUNG LAMPUNG TENGAH", Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat, 2023  
Crossref 8 words — < 1%
- 161 anihuniybuniy.blogspot.com  
Internet 8 words — < 1%
- 162 eprints.uny.ac.id  
Internet 8 words — < 1%
- 163 jprokep.jurnal.centamaku.ac.id  
Internet 8 words — < 1%
- 164 perpus-utama.poltekkes-malang.ac.id  
Internet 8 words — < 1%
- 165 perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id  
Internet 8 words — < 1%

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 166 | <a href="https://repository.unair.ac.id">repository.unair.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                       | 8 words — < 1% |
| 167 | <a href="https://repository.universitalirsyad.ac.id">repository.universitalirsyad.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                               | 8 words — < 1% |
| 168 | <a href="https://repository.unsulbar.ac.id">repository.unsulbar.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                 | 8 words — < 1% |
| 169 | <a href="https://s3.amazonaws.com">s3.amazonaws.com</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                                   | 8 words — < 1% |
| 170 | <a href="https://sadoramatrimonial.com">sadoramatrimonial.com</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                         | 8 words — < 1% |
| 171 | <a href="https://samoke2012.wordpress.com">samoke2012.wordpress.com</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                   | 8 words — < 1% |
| 172 | <a href="https://www.arn24.news">www.arn24.news</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                                       | 8 words — < 1% |
| 173 | Amira Bin Seh Abubakar, Rasdiyanah Muhlis, Fitriyanti Idrus.<br>"Implementation of Stress Management to Decrease Blood Glucose<br>Level of People with Diabetes Mellitus", JURNAL INFO KESEHATAN, 2025<br><small>Crossref</small>                                                                                    | 7 words — < 1% |
| 174 | Anjeni Findi Astuti, Agus Sudaryanto. "Efektivitas Daun Kelor pada<br>Lansia dengan Diabetes mellitus di Desa Purbayan", Jurnal Ners, 2025<br><small>Crossref</small>                                                                                                                                                | 7 words — < 1% |
| 175 | Heriaty Berutu, Maria Magdalena Saragi R. "Penerapan Therapi<br>Relaksasi pada Lansia Hipertensi", Jurnal Kreativitas Pengabdian<br>Kepada Masyarakat (PKM), 2024<br><small>Crossref</small>                                                                                                                         | 7 words — < 1% |
| 176 | Santi Herlina, Dwi Suratmini, Raphita Diorarta, Dora Samaria et al.<br>"Pemberdayaan Lansia dengan Penyakit Kronis Dalam Mengelola<br>Kecemasan Melalui Relaksasi Otot Progresif di Posbindu Dahlia Senja Kelurahan<br>Limo", Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 2025<br><small>Crossref</small> | 7 words — < 1% |
| 177 | <a href="https://e-journals.unmul.ac.id">e-journals.unmul.ac.id</a><br><small>Internet</small>                                                                                                                                                                                                                       | 7 words — < 1% |

178 Ika Ariyanti, Nina Fentiana, Suharto. "PENGARUH HYDROTHERAPI TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2", Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences), 2025

Crossref

6 words — < 1%

179 Linda Marni, Armaita Armaita, Prima Yoselina, Kheniva Diah Anggita. "The Effect of Diabetes Self Management Education on Knowledge Improvement in Type 2 Diabetes Mellitus Patients in the Work Area of the Pariaman Health Center, Pariaman City in 2022", Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health), 2025

Crossref

6 words — < 1%

180 St Maria Ulpah Ulpah, Sajiman, Niken Widyastuti Hariati. "Hubungan Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik Terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2", Jurnal Riset Pangan dan Gizi, 2023

Crossref

6 words — < 1%

181 repository.ub.ac.id

Internet

6 words — < 1%

182 uun imarotul afifah. "diabetes mellitus ditinjau dari faktor genetik", Open Science Framework, 2018

Publications

6 words — < 1%

EXCLUDE QUOTES

OFF

EXCLUDE SOURCES

OFF

EXCLUDE BIBLIOGRAPHY

ON

EXCLUDE MATCHES

OFF