

DAFTAR PUSTAKA

- Agnes, R., Suryani, T., & Putri, D. A. (2024). Keperawatan gerontik: Konsep dan aplikasi pada lansia. Jakarta: Penerbit Mitra Cendekia.
- Akbar, M. A., Malini, H., & Afriyanti, E. (2018). Progressive muscle relaxation (PMR) is effective to lower blood glucose levels of patients with type 2 diabetes mellitus. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 13(2), 76–82. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2018.13.2.808>
- American Diabetes Association. (2022). Classification and diagnosis of diabetes: Standards of medical care in diabetes. *Diabetes Care*, 45(Suppl), 17–38. https://diabetesjournals.org/care/article/45/Supplement_1/S17/138925/2Classificationand-Diagnosis-of-Diabetes
- Asharani, P. V., Lai, D., Koh, J., & Subramaniam, M. (2022). Purpose in life in older adults: A systematic review on conceptualization, measures, and determinants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph19105860>
- Barthel, D. W., & Mahoney, F. I. (1965). Functional evaluation: The Barthel Index. *Maryland State Medical Journal*, 14, 61-65.
- Beck AT, Beck RW: Screening depressed patients in family practice (1972)" - Mengacu pada Beck Depression Inventory (BDI).
- Cecilia, R., Suryani, S., & Utami, W. (2021). Asuhan keperawatan klien dengan gangguan sistem endokrin. Jakarta: Salemba Medika.
- Dansinger, M. (2023). Diabetes basics: An overview of pathophysiology and management strategies. *Journal of Clinical Diabetes Management*, 12(1), 15–22.
- Decroli, E. (2019). Diagnosis dan tatalaksana diabetes melitus tipe 2. Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- Depkes RI. (2019). Pedoman klasifikasi lansia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Fadhilah, N., Sulistyowati, D., Dely Maria, P., I Gusti Ayu Putu Desy Rohana, & Deni Metri. (2024). Buku ajar keperawatan gerontik untuk DIII keperawatan. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang.
- Fila, S. A., Hidayat, R., & Wicaksono, R. P. (2021). Hubungan kadar hormon kortisol dengan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Keperawatan Jiwa dan Kesehatan*, 9(1), 32–38.

- Gusty, E. R., Manik, S. A., & Hutagalung, D. S. (2023). *Manajemen Diabetes Melitus Tipe 2 pada Lansia*. Medan: Penerbit Kesehatan Sejahtera.
- Hartono, & Ediyono, S. (2024). Hubungan tingkat pendidikan, lama menderita sakit dengan tingkat pengetahuan 5 pilar penatalaksanaan diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat. *Journal of TSCS1 Kep*, 9 (1), 49–58. <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCS1Kep>
- Hendriyani, Y. (2019). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1), 45–52.
- Herlambang, U., Suprayitno, T., & Suryani, I. (2019). Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pada pasien DM tipe II. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 215–220. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.ART.p215-220>
- IDF, (2021). Obesity and type 2 diabetes: A joint approach to halt the rise. A Policy Brief by the International Diabetes Federation and the World Obesity Federation, pp. 1–17. Available at: www.idf.org.
- Illafin, S. (2020). Asuhan keperawatan pada klien dengan diabetes melitus: Tinjauan klinis. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(2), 123–130.
- Isnaini, I., Wahyuni, S., & Hartati, R. (2018). Pengaruh senam diabetes terhadap kadar gula darah pada lansia dengan diabetes melitus. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 115–120
- Jannah, M., Handayani, S., & Putri, R. A. (2024). Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar glukosa darah pada lansia dengan diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Keperawatan Geriatri Indonesia*, 6(1), 15–22.
- Kartikasari, O.M. (2021). Penatalaksanaan asam urat. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Magelang*, 10(2).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Situasi dan analisis diabetes*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Bab 5–Penyakit Tidak Menular: Prevalensi, Dampak, serta Upaya Pengendalian Hipertensi dan Diabetes di Indonesia*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kemenkes RI.
- Lindquist, R., Tracy, M. F., & Snyder, M. (2018). *Complementary & alternative therapies in nursing*. New York: Springer Publishing Company.
- Mawaddah, L. (2020). Tahapan kehidupan manusia menurut perspektif perkembangan. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 5(1), 40–46.

- McEwen, B. croS., & Akil, H. (2020). *The end of stress as we know it: How to reduce stress, anxiety and depression by understanding the brain*. New York: Oxford University Press.
- Michael Dansinger, MD. 2023. "Diabetes Basics." March 18.
- Ningsih, R. (2021). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1), 45–52.
- Nikmah, N. A. H., & Sari, Y. I. P. (2023). Pengalaman Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah pada Pasien DM Tipe II. *Jurnal Ilmu-ilmu Kesehatan (JIKES)*, Vol. 9 No. 2, Desember 2023, STIKes Gapu Jambi.
- Paramitha, A. N. (2023). Komplikasi diabetes melitus pada lansia: Tinjauan literatur. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11(1), 45–53.
- PERKENI. (2015). Konsesus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia 2015. Jakarta: PB Perkeni.
- PERKENI (2021) "*Pedoman Pemantauan gula Darah Mandiri*", *Endokrinologi Indonesia*, pp,1-36
- Pfeiffer, E. (1975). A short portable mental status questionnaire for the assessment of organic brain deficit in elderly patients. *Journal of the American Geriatrics Society*, 23(10), 433-441.
- Putriani, D., & Setyawati, D. (2018). Relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2. *Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Unimus*, 1, 135–140.
- Rahmawati, L. (2023). Efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar glukosa darah dan stres pada lansia dengan diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(1), 25–33.
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia asik, lansia aktif, lansia produktif. *MEDIC*, 4(1), 126–130. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi.
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Sumatera Utara Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Ririn, A. M. (2023). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe II di RSUD Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Nusantara*, 8(1), 41–48.

- Rukmala, D., Pandang, A., & Umar, N. F. (2022). Penerapan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar (learning burnout) siswa di SMA Negeri 10 Bulukumba. *Pinisi Journal of Education*.
- Safitri, J. E., Kurniyanti, M. A., & Sulaksono, A. D. (2024). Studi kasus: Ketidakstabilan kadar gula darah lansia dengan diagnosa diabetes melitus hiperglikemi. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 5(2), 112–119. <https://doi.org/10.33475/mhjns.diisiredaksi>
- Saidi illafin. 2020. “Asuhan Keperawatan Pada Klien Diabetes Melitus”.
- Saleh, L. M. (2023). Manajemen teknik relaksasi otot progresif pada ATC. Deepublish Digital.
- Sejahtera, M. D. A. N. (2024). Kualitas hidup lansia Indonesia di era teknologi: Tantangan dan upaya agar sehat jiwa-raga, bahagia, mandiri dan sejahtera (Menuju Indonesia 2045). In Dgb.ui.ac.id. <https://dgb.ui.ac.id/wp-content/uploads/123/2024/03/2.-Buku-Pidato-Prof-Martina.pdf>.
- Smilkstein, G. (1978). The family APGAR: a proposal for a family function test. *Journal of Family Practice*, 6(6), 1231-1239.
- Sulistiyowati, A. D., & Supardi, S. (2018). Pengaruh latihan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada lansia penderita diabetes melitus. *Motorik*, 13 (2), 22 – 34 . <https://www.relaksasi-otot-progresif-terhadap-penurunan-kadar-gula-dcite>.
- Sulistiyowati, A. (2021). Teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan kadar glukosa darah pada lansia dengan diabetes melitus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 112–118.
- Susanti, A. D. (2024). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kadar glukosa darah dan kecemasan pada pasien DM tipe 2. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 14(1), 45–52.
- Tandra, H. (2020). Dari diabetes menuju kaki. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar diagnosis keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar intervensi keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). Standar luaran keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

- World Health Organization. (2018). Global report on diabetes. World Health Organization, 58(12), 188.<https://doi.org/10.1128/AAC.03728-14>
- Wulandari, D. (2022). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kadar glukosa darah pada lansia dengan diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Keperawatan Medika*, 10(2), 88–95.
- Yuliana, D. (2021). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres dan kadar gula darah pada lansia penderita diabetes melitus. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kesehatan*, 10(1), 54–62.
- Yuliani, R. (2020). Efektivitas teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar glukosa darah penderita diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(1), 56–62.
- Zatihulwani, E. Z., Wibowo, S. A., Rahmawati, E. Y., Sari, G. M., Habibah, U., Wirawan, N., & Kurniati, M. F. (2023). Asuhan keperawatan dengan gangguan sistem pernapasan.

LAMPIRAN

Lampiran 1

SURAT SURVEI AWAL



Kementerian Kesehatan

Direktorat Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan

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

NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ 937.1/2025

Yth. : Kepala UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Survey Awal
Tanggal : 19 Mei 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Prodi Profesi Ners TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun KIAN di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Ferida Juliana Simanjuntak	P07120624031	Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Melalui Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Lansia Dengan Gangguan Sistem Endokrin: Diabetes Melitus Tipe II Dengan Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu

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



Dr. Amalia Permata Sari Tarigan, S.Kep.Ns, M.Kes
NIP. 7703162002122001

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



SURAT BALASAN SURVEI AWAL



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



Nomor : 5102 /PTPB/V/2025
Lampiran :
Perihal : Balasan Izin Survey Awal

Tuntungan, 24 Mei 2025
Kepada Yth:
Poltekkes Kemenkes Medan
Di
Tempat

Sehubungan dengan surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan nomor : KH.03.01/F.XXII.11/ 554.a/2025 tanggal 25 maret 2025, perihal Izin Survey Awal di Puskesmas Tuntungan ,Mahasiswa Keperawatan Prodi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Medan sebagai berikut:

Nama : Ferida Juliana Simanjuntak
NIM : P07120624031
Program Studi : Profesi Ners
Judul Skripsi : Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Melalui Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Lansia Dengan Gangguan Sistem Endokrin: Diabetes Melitus Tipe II Dengan Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, maka dengan ini kami sampaikan bahwa :

1. Dapat menyetujui kegiatan Survey Awal yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
2. Tempat Survey Awal membantu memberikan data dan info yang dibutuhkan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
3. Surat keterangan ini hanya berlaku 1 (Satu) bulan sejak ditandatangani.

Demikian kami sampaikan agar dapat dimaklumi, atas Kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Kepala UPT Puskesmas Tuntungan
Kecamatan Pancur Batu


Dr. Bob Ithor Vider W Dabukke
NIP. 19870919 201506 1 001

Lampiran 3

SURAT IZIN PENELITIAN



Kementerian Kesehatan
Direktorat Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Gantung KM 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes.medan.ac.id>

NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/2025

Yth. : Kepala UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Penelitian
Tanggal : 26 Mei 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Prodi Profesi Ners TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun KIAN di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Ferida Juliana Simanjuntak	P07120624031	Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Melalui Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Lansia Dengan Gangguan Endokrin ; Diabetes Melitus Tipe II Dengan Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu

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

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



SURAT BALASAN IZIN PENELITIAN



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS KESEHATAN
UPT. PUSKESMAS TUNTUNGAN
KECAMATAN PANCUR BATU

Jalan : Besar Kutalimbaru Desa Tuntungan I Kode Pos 20353
Pos-el : ptuntungan@gmail.com



Nomor : 6374 /PTPB/VI/2025
Lampiran : -
Perihal : Balasan Izin Penelitian

Tuntungan, 30 Juni 2025
Kepada Yth :
Poltekkes Kemenkes Medan
Di
Tempat

Sehubungan dengan surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan nomor : KH.03.01/F.XXII.11/889.a/2025 tanggal 26 Mei 2025, perihal Izin Penelitian di Puskesmas Tuntungan, Mahasiswa Keperawatan Prodi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Medan sebagai berikut :

Nama : Ferida Juliana Simanjuntak
NIM : P07120624031
Program Studi : Profesi Ners
Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Melalui Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Lansia Dengan Gangguan Endokrin ; Diabetes Melitus Tipe II Dengan Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, maka dengan ini kami sampaikan bahwa :

1. Dapat menyetujui kegiatan Penelitian yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
2. Tempat Penelitian membantu memberikan data dan info yang dibutuhkan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
3. Surat keterangan ini hanya berlaku 1 (Satu) bulan sejak ditandatangani.

Demikian kami sampaikan agar dapat dimaklumi,atas kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

Ka UPT Puskesmas Tuntungan
Kec. Pancur Batu



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

Lampiran 5

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Menyatakan bersedia fdan setuju menjadi subjek studi kasus yang berjudul
“Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Melalui Asuhan Keperawatan Pada
Lansia Dengan Diabetes Melitus Tipe II Dengan Masalah Ketidakstabilan Kadar
Glukosa Darah Di Upt Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu”, yang diteliti
oleh:

Nama : Ferida Juliana Simanjuntak

Umur : P07120624031

Demikian persetujuan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tidak ada
paksaan dari pihak manapun.

Medan, 2025

Responden

()

ETHICAL CLEARANCE



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
8 Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ (061) 8368633
🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.1626/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

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

Peneliti utama : Ferida Juliana Simanjuntak
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF MELALUI ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK
PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN SISTEM ENDOKRIN; DIABETES MELITUS TIPE II DENGAN
MASALAH KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN KEC.
PANCUR BATU"**

*"Implementation of Progressive Muscle Relaxation Technique Through Geronc Nursing Care in Elderly With Endocrine
System Disorders: Type II Diabetes Mellitus With Blood Glucose Level Instability at UPT Puskesmas Tuntungan, Kec. Pancur
Batu"*

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 31 Juli 2025 sampai dengan tanggal 31 Juli 2026.
July 31, 2025

This declaration of ethics applies during the period July 31, 2025 until July 31, 2026.



Dr. Lestari Rahmah, MKT

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TEKNIK
RELAKSASI OTOT PROGRESIF**

	TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
Pengertian	Teknik relaksasi otot progresif merupakan latihan yang melibatkan pengencangan dan pelepasan otot-otot pada bagian tubuh secara bergantian (Gusty et al, 2023)
Indikasi/ Kontraindikasi	Indikasi : 1. Klien yang sering stres. 2. Klien yang kadar gula darahnya meningkat. 3. Klien yang mengalami depresi. 4. Klien yang mengalami gangguan tidur. Kontraindikasi : 1. Klien yang mengalami keterbatasan gerak, tidak bisa menggerakkan badan. 2. Klien yang menjalani perawatan tirah baring.
Tujuan	Tujuan terapi ini untuk mengurangi ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher, tekanan darah tinggi, mengatasi kelelahan, dan menstabilkan kadar gula darah (Akbar et al,2018).
Manfaat	Manfaat dari teknik relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kemampuan dasar relaksasi, membuat tubuh menjadi rileks, mengurangi ketegangan mengurangi kecemasan, depresi, menstabilkan kadar darah, serta mengatasi masalah stres (Akbar et al, 2018).
Persiapan alat dan lingkungan	1. Kursi 2. Alat tulis 3. Format observasi 4. Alat cek kadar glukosa darah (glucometer, strip, alkohol swab, jarum lancet)

	Tahap Pre Interaksi 1. Mengecek format observasi 2. Menyiapkan alat
Prosedur kerja	Tahap Orientasi 1. Mengucapkan salam dan menyapa klien. 2. Menjelaskan tujuan, manfaat, prosedur, dan meminta persetujuan klien. 3. Memberikan kesempatan bertanya kepada klien sebelum dilakukan kegiatan. 4. Melakukan pemeriksaan kadar glukosa darah sebelum memulai teknik relaksasi otot progresif. 5. Mengatur posisi klien senyaman mungkin. Tahap Kerja 1. Membuat kepalan pada telapak tangan kanan dan tangan kiri dan kemudian kepalan dilepaskan. Gerakan ini untuk melatih otot tangan. 2. Menekuk kedua pergelangan tangan ke atas, sehingga otot tangan ke atas, sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit. Gerakan ini melatih otot tangan bagian belakang. 3. Mengepalkan kedua tangan, lalu buka sambil arahkan ke bahu. Gerakan ini melatih otot biseps. 4. Mengangkat bahu hingga menyentuh daun telinga. Gerakan ini melatih otot bahu. 5. Mengerutkan dahi dan alis bersamaan hingga otot terasa dan kulit keriput. Gerakan ini untuk melenturkan otot wajah. 6. Mengatupkan rahang dan menggigit gigi hingga terasa ketegangan di otot rahang. 7. Mengerucut kan bibir hingga terasa ketegangan di sekitar mulut.

	8. Menekan kepala atau tengkuk leher ke bantalan kursi atau tumpukan kedua telapak tangan hingga terasa ketegangan di belakang leher dan punggung atas. 9. Menundukkan kepala hingga dagu menempel ke dada, rasakan ketegangan di leher bagian depan. 10. Angkat tubuh dari sandaran kursi, lengkungkan punggung dan busungkan dada. tahan posisi ini selama 10 detik, lalu rilekskan. 11. Tarik napas dalam lewat hidung sebanyak mungkin dan tahan 3 detik sambil rasakan ketegangan di dada lalu turun ke perut dan hembuskan perlahan dari mulut. 12. Tarik perut kedalam sekuatnya hingga terasa kencang dan keras, tahan 10 detik lalu lepaskan. Tarik napas dalam lewat hidung, lalu hembuskan perlahan lewat mulut. 13. Meluruskan kedua kaki hingga otot paha terasa tegang. Lalu punggung kaki diluruskan kedepan Tahap Terminasi 1 Lakukan kembali pemeriksaan kadar glukosa darah setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif. 2 Melakukan evaluasi tindakan. 3 Berpamitan dengan klien. 4 Membereskan alat-alat. Dokumentasi: Catat hasil kadar gula darah sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif di lembar observasi.
--	--

Sumber: Saleh, (2023)

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PEMERIKSAAN
KADAR GULA DARAH**

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

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

Sumber : PERKENI (2021)

Lampiran 9

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

Inisial Responden	HARI							
	Hari Ke-1		Hari Ke-2		Hari Ke-3		Hari ke-4	
	Hasil Pre- test	Hasil post- test)	Hasil Pre- test	Hasil (Post- test)	Hasil Pre- test	Hasil (Post- test)	Hasil Pre- test	Hasil (Post- test)
Ny.S	233 mg/dL	226 mg/dL	218 mg/Dl	211 mg/dL	158 mg/dL	122 Mg/dL	141 mg/dL	117 Mg/dL

Lampiran 10

DOKUMENTASI

1. Pengisian informend consent dan data pengkajian



2. Melakukan teknik relaksasi otot progresif pada DM tipe II di hari ke-1



3. Melakukan teknik relaksasi otot progresif pada DM tipe II di hari ke-2



4. Melakukan teknik relaksasi otot progresif pada DM tipe II di hari ke-3



5. Melakukan teknik relaksasi otot progresif pada DM tipe II di hari ke-4



Lampiran 11

LEMBAR KEGIATAN PEMBIMBING

Nama Mahasiswa : Ferida Juliana Simanjuntak
 NIM : P07120624031
 Judul KIAN : Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Melalui Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Tipe II Dengan Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu
 Pembimbing Utama : Dr. Amira Permata Sari Tarigan S.Kep., Ns., M.Kes
 Pembimbing Pendamping : Dra. Indrawati, S.Kep., Ns., M.Psi

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF		
			MAHASISWA	PEMBIMBING UTAMA	PEMBIMBING PENDAMPING
1.	25/03/2025	Konsul Judul dan ACC Judul	<i>Ferida</i>	<i>Amira</i>	<i>Indrawati</i>
2.	19/05/2025	Konsultasi BAB 1, BAB 2, dan BAB 3	<i>Ferida</i>	<i>Amira</i>	<i>Indrawati</i>
3.	20/05/2025	Revisi BAB 1, BAB 2, dan BAB 3	<i>Ferida</i>	<i>Amira</i>	<i>Indrawati</i>
4.	21/05/2025	Revisi BAB 1, BAB 2, dan BAB 3	<i>Ferida</i>	<i>Amira</i>	<i>Indrawati</i>
5.	27/05/2025	ACC BAB 1, BAB 2, BAB 3 dan Konsultasi tulisan dan penyusunan	<i>Ferida</i>	<i>Amira</i>	<i>Indrawati</i>

		KIAN			
6.	28/05/2025	ACC Proposal	<i>Ful</i>	<i>d</i>	<i>h</i>
7.	07/06/2025	Konsultasi BAB IV dan BAB V	<i>ful</i>	<i>d</i>	<i>h</i>
8.	10/06/2025	Revisi BAB IV dan BAB V	<i>ful</i>	<i>d</i>	<i>h</i>
9.	10/06/2025	ACC BAB IV dan BAB V	<i>ful</i>	<i>d</i>	<i>h</i>
10.	11/06/2025	ACC Sidang	<i>ful</i>	<i>d</i>	<i>h</i>
11.	25/07/2025	Revisi perbaikan KIAN	<i>ful</i>	<i>d</i>	<i>h</i>
12.	26/07/2025	Revisi perbaikan KIAN	<i>ful</i>	<i>d</i>	<i>h</i>
13.	27/07/2025	Revisi perbaikan KIAN	<i>ful</i>	<i>d</i>	<i>h</i>
14.	19/08/2025	Bimbingan penulisan KIAN	<i>ful</i>	<i>d</i>	<i>h</i>
15.	22/08/2025	ACC Karya Ilmiah Akhir Ners	<i>ful</i>	<i>d</i>	<i>h</i>

Medan, 22 Agustus 2025
 Ka. Prodi Profesi Ners

[Signature]
Lestari, S.Kep., Ners., M.Kep
 NIP.198008292002122002

Lampiran 12

CV PENELITI



FERIDA JULIANA SIMANJUNTAK

Mobile Phone: 085262434201

Email: feridasimanjuntak67@gmail.com

DATA PRIBADI

1. Nama : Ferida Juliana Simanjuntak
2. NIM : P07120624031
3. Pekerjaan : Mahasiswa
4. Program Studi : Profesi Ners
5. Institusi : Politeknik Kemenkes Medan
6. Tempat/Tanggal lahir : Aek Kanopan, 22 Juni 2001
7. Jenis Kelamin : Perempuan
8. Agama : Kristen Protestan
9. Alamat : Jln. Flamboyant raya gang bersama 1 No.14 C
10. E-mail : feridasimanjuntak67@gmail.com
11. No.Telp/Hp : 085262434201

DATA PENDIDIKAN

1. 2007-2008 : TK Methodis Aek Kanopan
2. 2008-2014 : SD 173136 Lumban Baringin Tarutung
3. 2014-2017 : SMP Santa Maria Tarutung
4. 2017-2020 : SMA Santa Maria Tarutung
5. 2020-2024 : Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan