

**Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Kesehatan
Program Studi S1 Keperawatan
Skrpsi,
Fina Novianti
010117A112**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MILITUS
TIPE II**

ABSTRAK

Latar Belakang : Diabetes Militus (DM) merupakan penyakit metabolik yang di tandai dengan kenaikan kadar gula darah yang terus mengalami peningkatan setiap tahun. Keadaan tersebut yang berlangsung lama pada penderita DM dapat menyebabkan kerusakan sistemik yang luas pada tubuh dan dapat berakibat fatal. Pengelolaan DM dapat di lakukan dengan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi non-farmakologis salah satunya yaitu latihan relaksasi otot progresif.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh Relaksasi Otot Progreif (PMR) terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2.

Metode : Metode penelitian ini menggunakan metode *systematic review*. Sumber data yang berupa artikel-artikel dan jurnal yang di peroleh dari *Google Scholar, pubmad*. Kriteria artikel yang di review yaitu di terbitkan pada tahun 2013-2020, berbahasa indonesia atau berbahasa inggris, original, full teks, dan sudah terindeks. Artikel yang layak dan sudah terindeks untuk di review terdiri dari 6 artikel.

Hasil : Teknik relaksasi otot progresif sangat berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes militus tipe 2.

Kata Kunci: Penderita diabetes militus, Relaksasi otot progresif, Penurunan gula darah

Ngudi Waluyo University
Health Faculty
Bachelor Of Nursing Study Program
Thesis,
Fina Novianti
010117A112

**THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES ON
REDUCING BLOOD SUGAR LEVELS IN TYPE II DIABETES MELLITUS
PATIENTS**

ABSTRACT

Background: Diabetes mellitus (DM) is a metabolic disease characterized by an increase in blood sugar levels that continues to increase every year. This condition that lasts for a long time in DM patients can cause extensive systemic damage to the body and can be fatal. DM management can be done with pharmacological and non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacological therapies is progressive muscle relaxation exercises.

Objective: To determine the effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on reducing blood sugar levels in type 2 DM patients.

Methods: This research method uses a systematic review method. Sources of data in the form of articles and journals obtained from Google Scholar, pubmad. The criteria for articles being reviewed are published in 2013-2020, in Indonesian or in English, original, full text, and indexed. Articles that are eligible and have been indexed for review consist of 6 articles.

Result : Progressive muscle relaxation technique is very influential in reducing blood sugar levels in type 2 diabetes mellitus patients.

Keywords: Patients with diabetes mellitus, progressive muscle relaxation, decreased blood sugar

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fina Novianti
NIM : 010117A112
Program Studi : S1 Keperawatan

Dengan ini menyatakan sebenar-benarnya bahwa skripsi saya dengan judul **"Systematic review: Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes militus tipe II"** di susun berdasarkan hasil pemikiran dan pemaparan asli dari saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Jika terdapat terdapat karya orang lain, say telah mencantumkan sumbernya dengan jelas dan ditambahkan dalam daftar pustaka. Apabila di kemudian hari terdapat pentimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan saya ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademi berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain yang sudah berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Agustus 2021

Yang membuat pernyataan



Fina Novianti
010117A112

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fina Novianti
NIM : 010117A112
Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan memberi wewenang kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/format kan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul **“Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresi Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Militud Tipe II”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, Agustus 2021

Yang membuat pernyataan



Fina Novianti
010117A112

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama : Fina Novianti
Tempat,tanggal lahir : Pemalang, 17 November 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Beji Rt.03 Rw.05 Kec.Taman Kab.Pemalang

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SDN 05 BEJI : 2005-2011
2. SMP ISLAM AL-IRSYAD : 2011-2014
3. MAN PEMALANG : 2014-2017
4. UNIVERSITAS NGUDI WALUYO : 2017- sekarang

DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Waryono
Nama Ibu : Daerah
Pekerjaan Orang Tua
Pekerjaan Ayah : Pedagang
Pekerjaan Ibu : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Beji Rt.03 Rw.05 Kec.Taman Kab.Pemalang

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**SYSTEMATIC REVIEW: PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH
PADA PENDERITA DIABETES MILITUS TIPE II**

Oleh :

FINA NOVIANTI

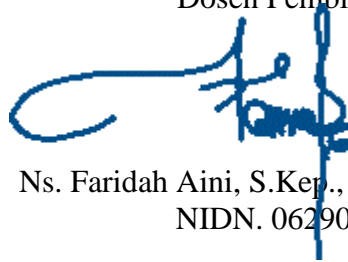
010117A112

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah di periksa dan di setujui oleh dosen pembimbing dan
telah di perkenankan untuk di ujikan

Ungaran, Agustus 2021

Dosen Pembimbing



Ns. Faridah Aini, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB.
NIDN. 0629037605

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**SYSTEMATIC REVIEW: PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH
PADA PENDERITA DIABETES MILITUS TIPE II**

Oleh :

FINA NOVIANTI

010117A112

Telah di pertahankan di depan tim penguji skripsi Program Studi S1 Keperawatan

Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Senin

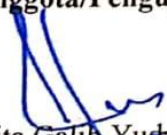
Tanggal : 23 Agustus 2021

Tim Penguji:

Ketua/Pembimbing Utama

Ns. Farida Aini, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB
NIDN. 0629037605

Anggota/Penguji I


Ynita Galih Yudanari, S.Kp., Ns. M.Kep
NIDN.0612067804


Anggota/Penguji II


Mona Saparwati, S.kep.,Ns.,M.Kep
NIDN.0628127901

Ketua Program Studi Keperawatan


Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes
NIDN.0614087402

Dekan Fakultas Kesehatan


Rosalina, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0621127102

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Puji syukur Alhamdulillah penulis memanjatkan puji syukur kepada Allah atas segala rahmat dan karunia-Nya, Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Militus Tipe II”. Penulis sangat menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak mungkin akan terwujud apabila tidak ada bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Subiyantoro, M.Hum., selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Rosalina, S.Kp., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ns. Farida Aini, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB., selaku pembimbing saya yang telah sabar dalam membimbing dan selalu meluangkan waktu untuk memberikan masukan masukan yang baik dan selalu memberikan motivasi-motivasi kepada saya.
5. Dosen pembimbing akademi saya ibu Fiki Wijayanti, S.Kep., Ns., M.Kep. dan kepada seluruh staf Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat bagi saya.
6. Kepada Ibu dan Ayah saya yaitu Bapak Wryono dan Ibu Daerah yang selalu memberikan dukungan dan kasih sayangnya kepada saya dan yang telah banyak berjasa dalam pendidikan saya selama ini.

7. kepada partner saya Imanuel Yohanis Ndun yang selalu memberikan masukan masukan kepada saya dan selalu memotivasi saya dan selalu memberikan doa dan dukungannya kepada saya.
8. Kepada semua teman teman saya PSIK angkatan 2017 yang telah banyak memberikan semangat.

Penulis menyadri bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari katasempurna, oleh sebab itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi tercapainya kesempurna. Penulis juga berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Aminn.

Wasalamualaikum Wr.Wb.

Ungaran, Agustus 2021

Penulis



Fina Novianti
010117A112

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL DEPAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN JUDUL DALAM.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	1
ABSTRACT.....	2
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	3
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	5
HALAMAN PERSETUJUAN.....	6
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	8
DAFTAR ISI.....	10
DAFTAR GAMBAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TABEL.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IPENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IIMETODE TINJAUAN ARTIKEL	Error! Bookmark not defined.
A. Kata Kunci Pencarian Artikel.....	Error! Bookmark not defined.
B. Sumber Data Artikel.....	Error! Bookmark not defined.
C. Proses Penetapan Artikel.....	Error! Bookmark not defined.
D. Jumlah Dan Jenis Artikel Yang Didapat.....	Error! Bookmark not defined.
E. Analisis Artikel.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IIIHASIL.....	Error! Bookmark not defined.
A. Karakteristik Umum Luteratur	Error! Bookmark not defined.
B. Analisis Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Militus Tipe II.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IVPEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.

A. Karakteristik Responden	Error! Bookmark not defined.
B. Karakteristik Artikel.....	Error! Bookmark not defined.
C. Site Study	Error! Bookmark not defined.
D. Hasil Ekstrasi.....	Error! Bookmark not defined.
BAB VKESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.