

## BAB III

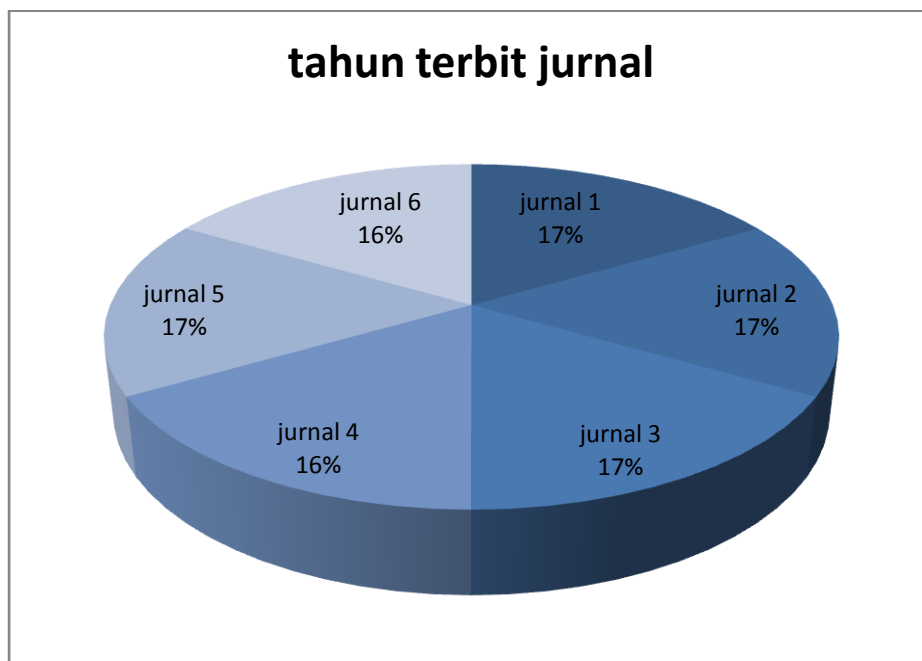
### HASIL

#### A. Karakteristik Umum Luteratur

Dari 5 jurnal yang sudah di lakukan review, maka dapat di peroleh hasil yang sesuai. Berikut ini adalah hasil dari telaah dari 5 artikel yang sudah di analisis:

##### 1. Tahun Publikasi

Identitas artikel yang sudah di review berdasarkan pengelompokan menurut tahun publikasi pada masing masing artikel.



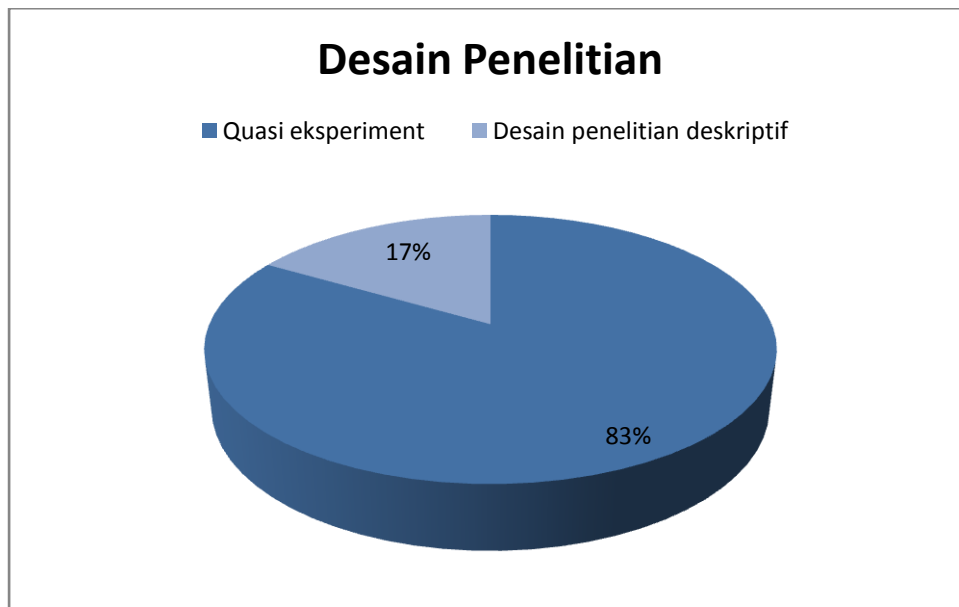
**Gambar 3.1 Karakteristik Literatur Berdasarkan Tahun Terbit**

Berdasarkan jurnal yang sudah di analisis masing masing mempunyai presentase yang berbeda beda yaitu jurnal 1 yang di publikasikan pada tahun 2019 mendapatkan presentase 17%, jurnal 2 yang di publikasikan pada tahun 2020 mendapatkan presentase 17%, jurnal 3 yang di publikasikan pada tahun 2020 mendapatkan presentase 17%, jurnal 4 yang di publikasikan pada tahun 2018 mendapatkan presentase 16%, jurnal 5 yang di publikasikan pada tahun 2019 mendapatkan presentase 16%, jurnal 5 yang di publikasikan pada tahun 2019 mendapatkan presentase 17%

mendapatkan presentase 17%, dan jurnal 6 yang di publikasikan pada tahun 2017 mendapatkan presentase 16%.

## 2. Desain Penelitian

Berikut ini adalah merupakan pengelompokan berdasarkan desain penelitian, yaitu:

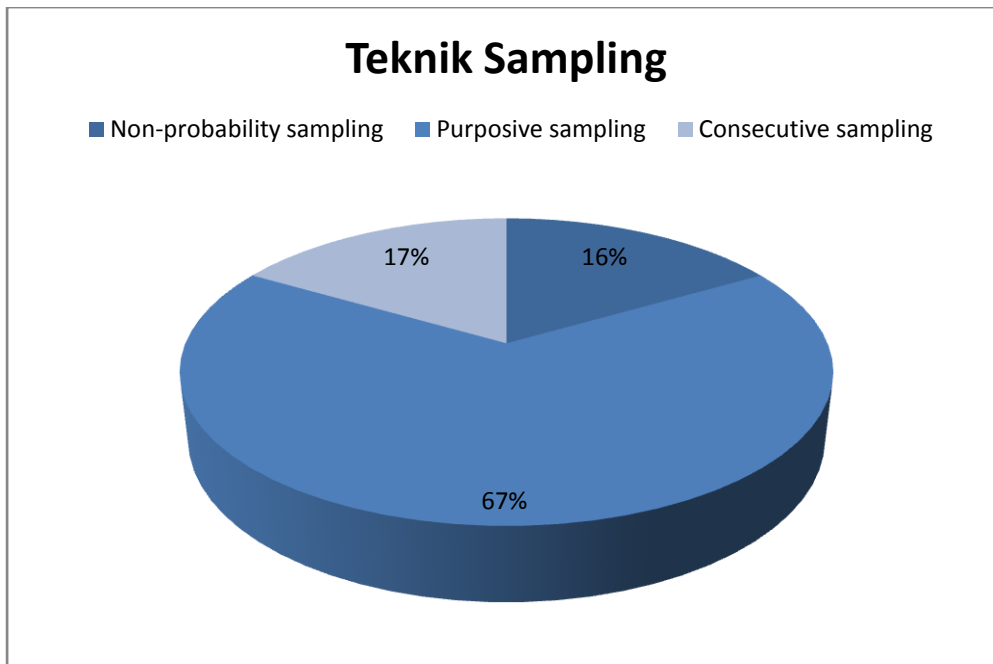


**Gambar 3.2 Karakteristik Literatur Berdasarkan Desain Penelitian**

Berdasarkan gambar di atas, maka dapat di ketahui bahwa sebagian sumber penelitian menggunakan desain penelitian *Quasi eksperiment* yaitu sebanyak 5 jurnal yaitu ada pada presentase 83%. Sedangkan 1 lainnya 17% menggunakan *Desain penelitian deskriptif*.

## 3. Teknik Sampling

Identitas artikel yang sudah di review berdasarkan pengelompokan menurut teknik sampling. Berikut ini diagram teknik sampling:



**Gambar 3.3 Karakteristik Literatur Berdasarkan Teknik Sampling**

Berdasarkan data-data yang telah di sajikan dalam bentuk diagram diatas, yaitu sebanyak 4 literatur menggunakan *Purposive sampling* dengan presentase 67%, sebanyak 1 literatur menggunakan *Non-probability sampling* dengan presentase 16% dan 1 literatur lainnya menggunakan *Consecutive sampling* yaitu dengan presentase 17%.

#### 4. Analisa Data Penelitian

Berikut di bawah ini merupakan pengelompokan berdasarkan analisa data penelitian, yaitu:

**Tabel 3.1 Analisa Data Penelitian**

No	Judul Penelitian	Aanalisa Data		
		Univariat	Bivariat	Multivariat
1.	Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Militus Tipe 2 Di Rumah Sakit	<i>Chi square</i>	<i>Chi square</i>	

	Grandmed Lubuk Pakam			
2.	Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Glukosa Darah Dan Ankle Brachial Index Diabetes Milituas II			Manova
3.	Pengaruh <i>Progresif Muscle Relaxation</i> (PMR) Terhadap Perubahan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Militus		<i>Chi-square</i>	
4.	Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Militus Di Wilayah Puskesmas Woha-Bima Tahun 2018			Regresi logistik
5.	Penerapan <i>Progresif Muscle Relaxation</i> (PMR) Terhadap Gula Darah Pada Pasien Diabetes Militus Di Desa Puncel Kecamatan Dukuh Seti Kabupaten Pati	<i>Chi-square</i>		
6.	Effect of relaxation therapy on depression, anxiety, stress and quality of life among diabetic patients	<i>Chi-square</i>		

## B. Analisis Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Militus Tipe II

Berikut ini merupakan tabel hasil analisis literatur, sebagai berikut :

No	Judul	Penulis	Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif	kesimpulan
1.	Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Militus Tipe 2 Di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam	Tati Murni Karokaro, Muhammad Riduan.	Pemberian teknik relaksasi otot progresif pada pasien DM tipe 2 dapat menurunkan kadar gula darah dengan sangat cepat. Teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan pada pasien DM yang mengalami ketegangan pada otot-otot tertentu.	Kesimpulannya yaitu bahwa <i>progresive muscle relaxation</i> atau yang sering di sebut dengan teknik relaksasi otot progresif adalah suatu teknik relaksasi yang dapat membantu mengurangi kadar gula darah pada penderita diabetes
2.	Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Glukosa Darah	Nengke Puspita Sari, Deno Harmanto.	Latihan relaksasi otot progresif mempunyai manfaat langsung secara fisiologis maupun psikologis. Relaksasi dapat	

No	Judul	Penulis	Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif	kesimpulan
	Dan Ankle Brachial Index Diabetes Milituas II		menenangkan sistem syaraf sehingga membuat tubuh penderita menjadi rileks. Manfaat relaksasi bagi penderita DM tipe II begitu penting dengan mempertimbangkan tekanan fisik dan psikologis yang di alami penderita. Relaksasi dapat membuat tubuh melepaskan hormon endrophin yang dapat menenangkan sistem syaraf.	militus selain itu juga dapat mengurani kecemasan, stres dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang juga dapat di gunakan untuk mengurangi ketegangan pada otot sehingga menjadikan otot-otot menjadi rileks.
3.	Pengaruh <i>Progresif Muscle Relaxation</i> (PMR) Terhadap Perubahan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Militus	Feny Marlana, Risuandy, Rangga Riandyva.	<i>Progresif muscle relaxation</i> (PMR) merupakan salah satu terapi yang dapat di berikan kepada pasien diabete militus untuk menurunkan kadar glukosa darah. Peregangan yang ada dalam gerakan PMR dapat meningkatkan kebutuhan glukosa dengan cara mengaktifkan pergerakan otot sehingga glukosa dalam darah di paki sebagai energi.	
4.	Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Militus Di Wilayah Puskesmas Woha-Bima Tahun 2018	Ns. Junaidin	Berdasarkan hasil yang di peroleh terlihat bahwa latihan relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kadar glukosa darah pada pasien diabetes militus. Relaksasi otot progresif memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan KGD pasien DM.	
5.	Penerapan <i>Progresif Muscle Relaxation</i> (PMR) Terhadap Gula Darah Pada Pasien Diabetes Militus Di Desa Puncel	Sukarmi Asih, Icca Narayani, Pramuda Ningsih.	<i>Progresive muscle relaxation</i> atau yang sering di sebut dengan teknik relaksasi otot progresif adalah suatu prosedur yang di lakukan untuk mendapatkan relaksasi pada otot melalui dua langkah	

No	Judul	Penulis	Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif	kesimpulan
	Kecamatan Dukuh Seti Kabupaten Pati		yaitu memberikan ketegangan pada otot dan menghentikan tegangan otot tersebut lalu kemudian memusatkan perhatian pada bagaimana otot tersebut dapat menjadi rileks.	
6.	Effect of relaxation therapy on depression, anxiety, stress and quality of life among diabetic patients	Sabah M. Ebrahim, Samah E. Masry.	Terapi relaksasi otot progresif adalah suatu teknik yang dapat mengurangi kecemasan dan dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang.	

Penelitian ini membahas tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabete militus tipe II.

Diabetes militus merupakan penyakit metabolik yang di tandai dengan hiperglikemia yang terus menerus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Keadaan hiperglikemia yang berlangsung lama pada penderita DM dapat menyebabkan kerusakan siskemik yang luas pada tubuh dan dapat *berakibat fatal*. (Dewi et al., 2017)

Terapi yang dapat dilakukan pada pasien DM tipe 2 yaitu terapi relaksasi otot progresif yang merupakan salah satu mind body therapy (terapi pikiran dan otot-otot tubuh) dalam terapi komplementer. (SARI & HARMANTO, 2020)

Relaksasi otot progresif dapat mengarahkan perhatian pasien untuk membedakan perasaan yang di alami saat kelompok otot di lemaskan. Dan di bandingkan dengan ketika otot dalam kondisi tegang, relaksasi otot progresif bermanfaat untuk menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah. (SARI & HARMANTO, 2020)

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan oleh Puji Astuti (2014) pada sampel 22 responden dengan teknik *progresive muscle relaxation* yang di berikan 1 kali dalam 3 hari selama (8-15 menit) menunjukkan bahwa teknik tersebut dapat menurunkan kadar

gula darah. Penderita diabetes militus tipe 2 di RSI Surabaya sebelum melakukan PMR seluruh responden memiliki kadar gula darah rata-rata 238,40 mg/dl (tinggi). Dan sesudah di lakukan PMR seluruh responden mengalami penurunan kadar gula darah dengan rata rata hasil 125,68 mg/dl (normal).(Marlena et al., 2020)

Berdasarkan analisis literatur yang telah di lakukan di atas maka dapat di simpulkan bahwa teknik relaksasi otot progresif merupakan teknik yang efektif yang dapat di gunakan pad penderita diabets militus tipe 2 selain itu teknik relaksasi otot progresif juga efektif di lakukan untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Dan dari analisis di atas juga terdapat beberapa faktor yang dapat mengakibatkan kenaikan gula darah pada pasien diabetes contohnya yaitu gaya hidup, pola makan, obesitas dan masih banyak lagi maka dengan itu pasien diabetes militus di anjurkan untuk memperbaiki gaya hidup dan melakukan pola makan yang benar selain itu pasien diabetes militus juga dapat melakukan teknik relaksasi otot progresif.