



**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
KADAR GULA DARAH PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI  
WILAYAH PUSKESMAS KARYA MULIA PONTIANAK**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai persyaratan untuk  
Menyelesaikan Pendidikan S1 Keperawatan**

**Oleh:**

**NELLY INDRIATI  
NIM. 821213014**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
YAYASAN RUMAH SAKIT ISLAM (YARSI) PONTIANAK  
2023**

**SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
KADAR GULA DARAH PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI  
WILAYAH PUSKESMAS KARYA MULIA PONTIANAK**

Disusun Oleh

**NELLY INDRIATI  
NIM. 821213014**

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji  
Pada Tanggal:  
26 Juni 2023

Penguji I

Penguji II

**Ns. Nurul Hidayah, M.Kep**  
**NIDN. 1119079101**

**Ns. Nurul Jamil, M.Kep**  
**NIDN. 1129089101**

Penguji III

Penguji IV

**DR. Ns. Wahyu Kirana, M.Kep., Sp. Jiwa**  
**NIDN. 1106097501**

**Ns. Dwin Seprian, M.Kep**  
**NIDN. 1105099302**

## DAFTAR ISI

<b>SKRIPSI</b>	i
<b>DAFTAR ISI</b>	iii
<b>DAFTAR TABEL</b>	v
<b>DAFTAR SKEMA</b>	vi
<b>KATA PENGANTAR</b>	vii
<b>Abstrak</b>	ix
<b>Abstract</b>	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	1
<b>A. Latar Belakang</b> .....	1
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	7
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	8
<b>D. Manfaat Penelitian</b> .....	8
<b>E. Keaslian Penelitian</b> .....	10
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	16
<b>A. Diabetes Melitus Tipe 2</b> .....	16
1. Definisi Diabetes Melitus Tipe 2 .....	16
2. Etiologi.....	16
3. Faktor Resiko .....	17
4. Manifestasi Klinis .....	20
5. Patofisiologi .....	22
6. Komplikasi .....	24
7. Penatalaksanaan .....	26
<b>B. Relaksasi Otot Progresif</b> .....	31
1. Definisi Relaksasi Otot Progresif .....	31
2. Tujuan Relaksasi Otot Progresif .....	32
3. Manfaat Relaksasi Otot Progresif .....	33
4. Indikasi dan Kontraindikasi Relaksasi Otot Progresif .....	33
5. Langkah-Langkah Relaksasi Otot Progresif .....	34
6. Frekuensi Relaksasi Otot Progresif .....	43
<b>BAB III KERANGKA KONSEP</b>	45
<b>A. Kerangka Konsep</b> .....	45

<b>Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian</b>	45
<b>B. Variabel Penelitian</b> .....	45
<b>C. Definisi Operasional</b> .....	46
<b>Tabel 3.1 Definisi Operasional</b>	46
<b>D. Hipotesis</b> .....	47
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	48
<b>A. Desain Penelitian</b> .....	48
<b>B. Tempat dan Waktu Penelitian</b> .....	49
<b>C. Populasi dan Sampel</b> .....	49
<b>D. Jenis Data Penelitian</b> .....	50
<b>E. Uji Validitas dan Reliabilitas</b> .....	50
<b>F. Pengumpulan Data</b> .....	51
<b>G. Pengolahan Data</b> .....	58
<b>H. Analisa Data</b> .....	59
<b>I. Etika Penelitian</b> .....	63
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	65
<b>BAB VI PENUTUP</b>	78
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	80

## **DAFTAR TABEL**

<b>Tabel 3.1 Definisi Operasional</b>	<b>38</b>
<b>Tabel 4.1 Jadwal Penelitian</b>	<b>45</b>

## **DAFTAR SKEMA**

<b>Gambar 2.2 Kerangka Teori</b>	<b>40</b>
<b>Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian</b>	<b>41</b>

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala, karena berkat rahmat dan hidayah-Nyalah penulis dapat menyelesaikan penyusunan penelitian dengan judul: “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Puskesmas Karya Mulia Pontianak”.

Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil kepada penulis. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Ns. Uti Rusdian Hidayat, M. Kep, selaku Ketua STIKes YARSI Pontianak.
2. Ibu Ns. Nurpratiwi, M. Kep selaku ketua program studi Ners Keperawatan Stikes Yarsi Pontianak
3. Ibu Ns. Nurul Hidayah, M. Kep selaku dosen penguji 1 telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, motivasi serta arahan dalam proses penyusunan proposal penelitian ini selesai.
4. Bapak Ns. Nurul Jamil, M.Kep selaku dosen penguji 2 telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, motivasi serta arahan dalam proses penyusunan proposal penelitian ini selesai.
5. Ibu Dr. Ns. Wahyu Kirana, M. Kep. Sp. Jiwa selaku dosen pembimbing pembimbing I dan penguji 3 yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, motivasi serta arahan dalam proses penyusunan proposal penelitian ini selesai.
6. Bapak Ns. Dwin Seprian, M. Kep selaku dosen pembimbing II dan penguji 4 yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, motivasi serta arahan dalam proses penyusunan proposal penelitian ini selesai.
7. Seluruh Staf dan Dosen yang telah banyak membantu kelancaran penyelesaian proposal penelitian di STIKes Yarsi Pontianak.

8. Rekan-rekan yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu dan telah banyak membantu baik secara moril maupun spiritual sehingga proposal penelitian ini dapat diselesaikan.

Penulis merasa masih banyak kekurangan dalam proses penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, masukan dan saran dari bapak/ibu sangat membantu dalam penulisan skripsi ini. Penulis berharap semoga amal baik yang telah diberikan oleh semua pihak akan mendapatkan balasan dari Allah Subhana Wa Ta'ala dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Amin ya Robbal Alamin.

Pontianak, Juni 2023

Penulis