

Kode Responden :

Lampiran 1

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama responden :

Umur :

Menyatakan bersedia menjadi subyek (responden) dalam penelitian dari :

Nama : Herina Dwi Putri

Nim : 2013-33-012

Program Studi : Ners

Judul : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap
Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes
Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Pondok Jagung Kota
Tangerang Selatan Tahun 2017.

Saya telah diberikan penjelasan mengenai hal-hal yang berhubungan dengan penelitian diatas dan saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum dimengerti dan telah mendapatkan jawaban dan pertanyaan yang sudah diberikan.

Berdasarkan lembar ini saya menyatakan secara sadar dan sukarela untuk ikut sebagai responden dalam penelitian ini serta bersedia menjawab semua pertanyaan dengan sadar dan sebenar-benarnya.

Tangerang Selatan,

Responden

(.....)

KUESIONER KARAKTERISTIK RESPONDEN

1. PETUNJUK

1. Dibawah ini terdapat pernyataan terkait identitas responden, dimohon untuk diisi secara lengkap dan benar
2. Pilih salah satu jawaban dengan memberi tanda ceklist (\surd) bagi pernyataan yang terdiri atas beberapa alternatif jawaban
3. Setelah selesai, periksalah kembali apakah jawaban sudah terisi semua atau belum
4. Terima kasih atas kesediannya dalam mengisi kuesioner ini

2. DATA RESPONDEN

1. Nama :
2. Umur :
3. Latar Belakang Pendidikan :
 - SD Sarjana (S1)
 - SMP Lain-lain,
 - SMA/SMK/ sederajat
4. Riwayat keluarga menderita diabetes mellitus :
 - Ya Tidak
5. Lama Menderita Diabetes Mellitus :
 - ≤ 5 tahun
 - ≥ 5 tahun

	kanan dan buat suatu kepalan. Buat kepalan menjadi semakin kuat dan rasakan sensasi ketegangan. Lakukan hal yang serupa pada tangan kiri.			
	Gerakan kedua ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Tekuk kedua lengan ke arah belakang pada pergelangan tangan, sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bagian bawah menegang. Jari-jari menghadap ke langit-langit.			
	Gerakan ketiga ditujukan untuk melatih otot-otot lengan/biceps. Genggam kedua tangan sehingga terbentuk suatu kepalan. Arahkan kedua kepalan tersebut ke pundak sehingga otot biceps akan menegang.			
	Gerakan keempat ditujukan untuk melatih otot-otot bahu. Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seolah akan menyentuh kedua telinga. Pusatkan perhatian gerakan pada perbedaan ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas, dan leher.			
	Gerakan kelima ditujukan untuk otot dahi. Kerutkan dahi dan alis hingga otot dahi terasa dan kulitnya menjadi keriput			
	Gerakan keenam ditujukan untuk otot mata. Memejamkan mata dengan sekuat-kuatnya, sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan mata			
	Gerakan ketujuh ditujukan untuk otot-otot rahang. Katupkan rahang dan gigit gigi-gigi, sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang. Lemaskan rahang dengan posisi bibir sedikit terbuka.			
	Gerakan kedelapan ditujukan untuk otot-otot sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut			

	Gerakan kesembilan ditujukan untuk otot leher bagian belakang. Letakkan kepala di atas bantal sehingga dapat beristirahat. Tekan kepala pada permukaan bantal sedemikian rupa, sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas			
	Gerakan kesepuluh ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan. Arahkan kepala ke depan. Benamkan dagu ke dada, sehingga ketegangan di daerah leher bagian depan dapat dirasakan			
	Gerakan kesebelas ditujukan untuk melatih otot-otot punggung. Duduk dengan santai. Punggung dilengkungkan. Busungkan dada, sehingga kondisi tegang terasa			
	Gerakan keduabelas ditujukan untuk melatih otot-otot dada. Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya, sehingga merasakan ketegangan yang terjadi pada bagian dada sampai turun ke perut, kemudian lepaskan. Lakukan nafas normal dengan lega saat ketegangan dilepas			
	Gerakan ketigabelas ditujukan untuk melatih otot-otot perut. Tarik perut dengan kuat ke dalam. Tahan hingga menjadi kencang dan keras, kemudian relaksasikan perlahan-lahan			
	Gerakan keempatbelas ditujukan untuk melatih otot-otot paha. Luruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha merasa tegang. Lemaskan kedua kaki secara perlahan			
	Gerakan kelimabelas ditujukan untuk melatih otot-otot betis. Tarik kedua telapak kaki ke arah dalam, sehingga klien merasakan ketegangan di kedua betis. Lemaskan kedua kaki secara perlahan			

Kode Responden :

Lampiran 4

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

Tanggal dan Hasil Pengukuran Kadar Gula Darah Sebelum dan Sesudah			
Pemeriksaan	Tanggal	Pre	Post
Pemeriksaan Awal			
Hari ke-1			
Hari ke-2			
Hari ke-3			
Hari ke-4			
Hari ke-5			
Hari ke-6			
Hari ke-7			
Hari ke-8			
Hari ke-9			
Hari ke-10			



PANDUAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF

PENGERTIAN

Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi tetapi hanya memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan cara memberikan tegangan pada kelompok otot tertentu dan menghentikan tegangan tersebut hingga otot-otot menjadi rileks.

PERSIAPAN ALAT

Bantal, kursi atau kasur.

PERSIAPAN LINGKUNGAN

Lingkungan yang hening dan tenang.

PERSIAPAN

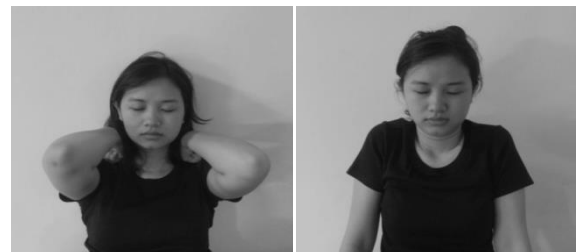
- 1) Posisikan diri senyaman mungkin dengan berbaring atau duduk disandarkan kursi. Hindari posisi berdiri.
- 2) Apabila posisi berbaring, gunakan bantal di bawah kepala dan lutut.
- 3) Kepala ditopang apabila menggunakan posisi duduk.
- 4) Aksesoris seperti jam, kacamata, dan sepatu dilepaskan.
- 5) Longgarkan hal-hal yang bersifat mengikat ketat, seperti dasi, dan ikat pinggang.
- 6) Selama latihan mata dipejamkan pelan-pelan dan selalu dalam keadaan konsentrasi.
- 7) Masing-masing gerakan dilakukan sebanyak 2 kali latihan, dengan penegangan otot selama 8 detik, dan merasakan rileksasi selama 10-20 detik terhadap otot yang dilatih.
- 8) Dibutuhkan waktu latihan 15-30 menit.

PELAKSANAAN

- 1) Gerakan pertama ditujukan untuk melatih otot tangan. Genggam tangan kanan dan buat suatu kepalan. Buat kepalan menjadi semakin kuat dan rasakan sensasi ketegangan. Lakukan hal yang serupa pada tangan kiri.



- 2) Gerakan kedua ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Tekuk kedua lengan ke arah belakang pada pergelangan tangan, sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bagian bawah menegang. Jari-jari menghadap ke langit-langit
- 3) Gerakan ketiga ditujukan untuk melatih otot-otot lengan/biceps. Genggam kedua tangan sehingga terbentuk suatu kepalan. Arahkan kedua kepalan tersebut ke pundak sehingga otot biceps akan menegang



- 4) Gerakan keempat ditujukan untuk melatih otot-otot bahu. Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seolah akan menyentuh kedua telinga. Pusatkan perhatian gerakan pada perbedaan ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas, dan leher
- 5) Gerakan kelima ditujukan untuk otot dahi. Kerutkan dahi dan alis hingga otot dahi terasa dan kulitnya menjadi keriput



Punggung dilengkungkan. Busungkan dada, sehingga kondisi tegang terasa.



- 6) Gerakan keenam ditujukan untuk otot mata. Memejamkan mata dengan sekuat-kuatnya, sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan mata.
- 7) Gerakan ketujuh ditujukan untuk otot-otot rahang. Katupkan rahang dan gigit gigi-gigi, sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang. Lemaskan rahang dengan posisi bibir sedikit terbuka.

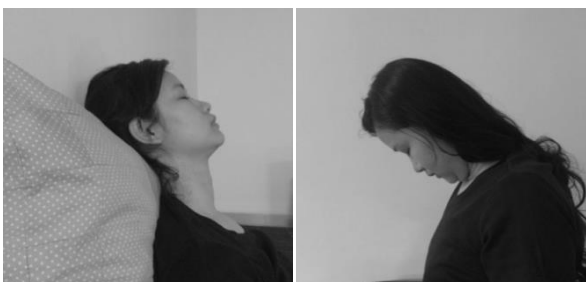
- 12) Gerakan keduabelas ditujukan untuk melatih otot-otot dada. Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya, sehingga merasakan ketegangan yang terjadi pada bagian dada sampai turun ke perut, kemudian lepaskan. Lakukan nafas normal dengan lega saat ketegangan dilepas
- 13) Gerakan ketigabelas ditujukan untuk untuk melatih otot-otot perut. Tarik perut dengan kuat ke dalam. Tahan hingga menjadi kencang dan keras, kemudian relaksasikan perlahan-lahan



- 8) Gerakan kedelapan ditujukan untuk otot-otot sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut
- 9) Gerakan kesembilan ditujukan untuk otot leher bagian belakang. Letakkan kepala di atas bantal sehingga dapat beristirahat. Tekan kepala pada permukaan bantal sedemikian rupa, sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.



- 14) Gerakan keempatbelas ditujukan untuk melatih otot-otot paha. Luruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha merasa tegang. Lemaskan kedua kaki secara perlahan



- 10) Gerakan kesepuluh ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan. Arahkan kepala ke depan. Benamkan dagu ke dada, sehingga ketegangan di daerah leher bagian depan dapat dirasakan.
- 11) Gerakan kesebelas ditujukan untuk melatih otot-otot punggung. Duduk dengan santai.



- 15) Gerakan kelimabelas ditujukan untuk melatih otot-otot betis. Tarik kedua telapak kaki kearah dalam, sehingga klien merasakan ketegangan di kedua betis. Lemaskan kedua kaki secara perlahan

SATUAN ACARA PELATIHAN (SAP)

Pokok Bahasan	: Teknik Relaksasi
Sub Pokok Bahasan	: Relaksasi Otot Progresif
Sasaran	: Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 dan Keluarga Pasien
Waktu	: 55 menit
Tempat	: Puskesmas Pondok Jagung Kota Tangerang Selatan

A. Tujuan

1. Tujuan Instruksional Umum

Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif secara rutin selama 10 hari latihan, diharapkan kadar gula darah pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 dalam batas normal.

2. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif selama 15-20 menit, diharapkan pasien dapat :

- a) Pasien diabetes mellitus tipe 2 mengerti tentang tata cara pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif, dimulai dari persiapan sebelum terapi dan prosedur terapi relaksasi otot progresif
- b) Pasien diabetes mellitus tipe 2 mampu melakukan relaksasi otot progresif

B. Metode

Demonstrasi

C. Media

Lembar Panduan

D. Materi

Lampiran 5

E. Pelaksanaan Kegiatan

No	Tahapan	Waktu	Kegiatan	
			Peneliti	Sasaran
1	Pembukaan	5 menit	<ul style="list-style-type: none">- Memberi salam- Perkenalan- Menjelaskan tujuan	<ul style="list-style-type: none">- Menjawab salam- Mendengarkan- Menyimak
2	Pelaksanaan	30 menit	<ul style="list-style-type: none">- Menjelaskan hal apa saja yang perlu dipersiapkan sebelum terapi relaksasi otot progresif- Demonstrasi terapi relaksasi otot progresif- Memberi kesempatan sasaran untuk bertanya	<ul style="list-style-type: none">- Memperhatikan- Memperhatikan- Bertanya
3	Penutup	20 menit	<ul style="list-style-type: none">- Menyimpulkan hal apa saja yang perlu dipersiapkan- Evaluasi pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif- Memberi salam	<ul style="list-style-type: none">- Mampu Menunjukkan- Re-Demonstrasi- Menjawab salam

F. Evaluasi

1. Jenis test : Pasien mampu melakukan peragaan / re-demonstrasi
2. Simulasi :
 - a. Kegiatan penyuluhan berjalan sesuai dengan waktu yang di tentukan
 - b. Sasaran mampu menunjukkan hal apa saja yang perlu dipersiapkan sebelum terapi relaksasi otot progresif.
 - c. Sasaran mampu melakukan peragaan/re-demonstrasi bagaimana melakukan terapi relaksasi otot progresif
 - d. Adanya kesepakatan antara pasien dengan peneliti dalam melaksanakan terapi relaksasi otot progresif selanjutnya.

Perhitungan Interval Kelas Usia Responden

Usia responden dalam penelitian ini antara 47 tahun sampai 57 tahun. Berdasarkan hal tersebut selanjutnya dibuat interval dengan menggunakan rumus sturges sebagai berikut (Umar, 2011) :

$$ci = \frac{\text{nilai maksimum} - \text{nilai minimum}}{k}$$

$$k = 1 + 3,3 \log n$$

Keterangan :

ci : interval

k : banyaknya kelas

n : jumlah subyek penelitian

$$\begin{aligned} k &= 1 + 3,3 \log (30) \\ &= 1 + 4,9 \\ &= 5,8 \approx 6 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} ci &= \frac{57-47}{5} \\ &= 2 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan diatas diperoleh interval usia sebesar 2

Uji Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.778	3

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Pemeriksaan Awal	388.67	147.540	.909	.301
Pre 1	390.20	124.234	.960	.220
Post 10	467.40	414.179	.244	.987

Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pemeriksaan Awal	30	100.0%	0	.0%	30	100.0%
Post 10	30	100.0%	0	.0%	30	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pemeriksaan Awal	.132	30	.193	.955	30	.235
Post 10	.142	30	.128	.936	30	.070

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil Olahan SPSS Analisis Univariat Karakteristik Responden

Responden	Umur	Latar Belakang Pendidikan	Riwayat Keluarga Menderita Diabetes	Lama Menderita Diabetes
1	49	2	2	1
2	50	2	1	1
3	55	3	2	1
4	52	1	1	2
5	49	1	2	2
6	50	2	1	1
7	57	2	1	2
8	52	3	2	1
9	48	3	1	2
10	51	2	2	1
11	53	3	1	2
12	55	2	1	1
13	51	3	1	1
14	55	2	1	2
15	52	3	2	1
16	49	2	1	1
17	53	3	1	2
18	51	3	1	1
19	56	2	2	1
20	48	2	1	1
21	50	3	2	1
22	55	3	2	1
23	49	2	1	1
24	51	2	2	2
25	47	3	1	1
26	56	2	2	2
27	50	3	2	1
28	52	2	2	2
29	51	3	1	2
30	50	2	1	2

Statistics

		Umur	Latar Belakang Pendidikan	Riwayat Keluarga Menderita Diabetes	Lama Menderita Diabetes
N	Valid	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0
Mean		51.57	2.37	1.43	1.40
Median		51.00	2.00	1.00	1.00
Mode		50 ^a	2	1	1
Std. Deviation		2.674	.615	.504	.498
Minimum		47	1	1	1
Maximum		57	3	2	2
Sum		1547	71	43	42

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	47	1	3.3	3.3	3.3
	48	2	6.7	6.7	10.0
	49	4	13.3	13.3	23.3
	50	5	16.7	16.7	40.0
	51	5	16.7	16.7	56.7
	52	4	13.3	13.3	70.0
	53	2	6.7	6.7	76.7
	55	4	13.3	13.3	90.0
	56	2	6.7	6.7	96.7
	57	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Latar Belakang Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	2	6.7	6.7	6.7
	SMP	15	50.0	50.0	56.7
	SMA/SMK/Sederajat	13	43.3	43.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Riwayat Keluarga Menderita Diabetes

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ada	17	56.7	56.7	56.7
Tidak Ada	13	43.3	43.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Lama Menderita Diabetes

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <5 Tahun	18	60.0	60.0	60.0
>5 tahun	12	40.0	40.0	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Hasil Olahan SPSS Analisis Bivariat (Uji Hipotesis *Paired Sample T-test*)

Responden	Pemeriksaan Awal	Pre 1	Post 1	Pre 2	Post 2	Pre 3	Post 3	Pre 4	Post 4	Pre 5	Post 5
1	250	244	233	238	226	181	176	209	186	182	176
2	226	220	208	200	187	189	168	210	194	185	157
3	248	248	238	241	222	200	184	189	173	224	203
4	235	235	219	221	196	186	167	176	155	185	168
5	250	247	229	231	198	209	188	182	165	200	178
6	232	232	219	205	186	196	184	183	167	170	154
7	220	213	189	194	178	186	176	178	165	173	159
8	242	239	228	222	203	205	184	189	169	179	160
9	248	248	235	233	213	218	196	227	202	197	177
10	230	227	215	211	195	197	179	204	184	191	170
11	242	242	227	238	219	216	195	196	173	224	201
12	225	225	212	218	203	196	176	188	167	193	170
13	212	209	197	192	171	180	158	197	177	201	180
14	240	240	224	231	213	217	194	200	180	192	170
15	233	233	215	224	208	212	190	192	171	188	166
16	240	238	226	221	205	201	182	191	171	215	190
17	248	248	236	231	216	214	195	205	194	198	184
18	232	229	216	211	195	198	182	200	187	192	176
19	231	231	218	222	206	203	185	194	183	197	181
20	225	219	207	201	186	194	182	188	172	201	181
21	222	222	210	213	199	207	192	195	181	187	173
22	230	230	219	223	211	209	193	195	181	212	187
23	245	245	226	236	224	223	205	195	182	209	190
24	231	227	212	217	198	202	188	196	177	204	184
25	244	244	232	227	214	218	198	195	189	221	199
26	227	227	214	211	198	201	191	194	182	207	186
27	230	230	218	219	203	190	175	205	189	192	179
28	241	241	229	232	213	200	189	197	180	210	188
29	229	229	216	203	190	192	181	189	171	199	172
30	226	226	213	209	195	199	185	192	184	204	184

Pre 6	Post 6	Pre 7	Post 7	Pre 8	Post 8	Pre 9	Post 9	Pre 10	Post 10
220	192	187	176	182	162	185	158	174	155
178	167	185	162	172	159	180	157	179	152
210	182	191	165	212	187	182	170	185	160
218	196	188	168	180	162	173	160	170	159
192	174	178	165	184	160	175	152	181	152
200	180	188	168	182	167	178	156	180	152
207	174	196	169	175	159	184	158	177	156
180	159	210	188	181	165	172	157	179	152
201	181	189	167	192	166	186	164	183	159
187	166	195	176	182	161	177	156	171	153
192	171	185	164	195	164	189	159	183	157
185	164	191	170	189	168	183	163	180	158
191	168	185	165	178	158	180	159	172	150
221	196	197	176	189	169	192	171	186	166
207	184	192	169	182	163	179	159	183	157
192	172	186	163	180	156	177	155	171	151
211	187	189	168	182	162	187	164	180	159
188	172	181	162	178	163	184	160	177	156
210	184	193	174	189	170	182	165	178	159
193	173	188	167	182	159	179	158	173	151
199	178	185	169	182	162	188	160	179	157
198	179	188	168	184	164	176	159	171	155
194	175	187	170	196	176	188	168	174	153
188	171	182	160	176	159	185	155	179	152
196	181	180	169	185	165	180	159	183	153
190	179	188	168	192	166	182	160	179	157
194	174	189	170	182	165	188	160	181	157
196	174	190	171	186	169	179	163	180	159
182	167	192	164	187	163	180	159	177	155
188	176	196	170	180	163	185	160	189	160

Paired Sample T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pemeriksaan Awal	234.47	30	9.874	1.803
	Post 10	155.73	30	3.619	.661

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pemeriksaan Awal & Post 10	30	.191	.313

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pemeriksaan Awal - Post 10	78.733	9.847	1.798	75.056	82.410	43.795	29	.000

Rekapitulasi Perubahan Rata-Rata Kadar Gula Darah

		Pemeriksaan Awal	Pre 1	Post 1	Pre 2	Post 2	Pre 3	Post 3	Pre 4	Post 4	Pre 5	Post 5
N	Valid	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		234,47	232,93	219,33	219,17	202,37	201,30	184,60	195,03	178,37	197,73	178,10
Median		232,00	231,50	218,50	221,00	203,00	200,50	184,50	195,00	180,00	197,50	178,50
Mode		230 ^a	227 ^a	219	211 ^a	195 ^a	186 ^a	176 ^a	195	171	192	170 ^a
Std. Deviation		9,874	10,593	11,260	13,450	13,456	11,420	10,071	10,156	10,257	13,864	12,411
Minimum		212	209	189	192	171	180	158	176	155	170	154
Maximum		250	248	238	241	226	223	205	227	202	224	203
Sum		7034	6988	6580	6575	6071	6039	5538	5851	5351	5932	5343

Pre 6	Post 6	Pre 7	Post 7	Pre 8	Post 8	Pre 9	Post 9	Pre 10	Post 10
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
196,93	176,53	189,03	168,70	184,53	164,40	181,83	160,13	178,47	155,73
194,00	174,50	188,00	168,00	182,00	163,00	182,00	159,00	179,00	156,00
188 ^a	174	188	168	182	159 ^a	180	159 ^a	179	152 ^a
11,549	8,881	6,111	5,459	7,673	5,975	4,942	4,321	4,819	3,619
178	159	178	160	172	156	172	152	170	150
221	196	210	188	212	187	192	171	189	166
5908	5296	5671	5061	5536	4932	5455	4804	5354	4672

