

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
Skripsi, Juli 2017**

**HERINA DWI PUTRI
2013-33-012**

**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**

xviii+ vii Bab + 113 Halaman + 11 Tabel + 15 Gambar + 3 Skema + 12 Lampiran

ABSTRAK

Prevalensi diabetes yang terjadi pada tahun 2015 sebesar 9,3% dan diperkirakan akan meningkat tiap tahunnya. Diabetes mellitus tipe 2 terjadi karena resistensi insulin, dimana glukosa gagal masuk ke dalam sel, biasanya terjadi pada usia diatas 30 tahun. Salah satu terapi modalitas yang dapat dilakukan adalah relaksasi otot progresif. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Pondok Jagung. Metode penelitian ini menggunakan *pre-experimental design* dengan bentuk *one group pretest-posttest*. Besar sampel 30 responden yang diseleksi dengan teknik pengambilan sampel *non-probability sampling* jenis *consecutive sampling*. Hasil uji hipotesis *paired sampel t-test* pada tingkat kemaknaan 95% didapatkan nilai $p\text{-value} < \alpha$, yaitu 0,000 menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2. Simpulan yang diperoleh ada perbedaan yang bermakna antara kadar gula darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Disarankan institusi pelayanan kesehatan perlu menerapkan kebijakan baru terkait penerapan terapi relaksasi otot progresif.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus tipe 2, terapi relaksasi otot progresif, kadar gula darah

Daftar Pustaka : 53 (2008-2016)

STUDY PROGRAM OF NURSING
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF ESA UNGGUL
Minithesis, July 2017

HERINA DWI PUTRI
2013-33-012

EFFECT OF THERAPY RELAXATION OF PROGRESSIVE MUSCLE TO DECREASE OF BLOOD SUGAR RATE ON PATIENTS DIABETES MELLITUS TYPE 2 IN PUSKESMAS PONDOK JAGUNG TANGERANG SELATAN CITY 2017

xviii+vii Chapters+113 Pages+11 Tables+15 Images+3 Schemes+12Appendices

ABSTRACT

The prevalence of diabetes occurring in 2015 is 9.3% and is expected to increase annually. Type 2 diabetes mellitus occurs because insulin resistance, which glucose fails to enter the cell, usually occurs in the age above 30 years. One of the modalitas therapy that can be done is progressive muscle relaxation. The purpose of this study was to identify the effect of progressive muscle relaxation therapy on the decrease in blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus at Puskesmas Pondok Jagung. This research method used *pre-experimental design* with *one group pretest-posttest*. A sample size of 30 respondents selected by sampling technique of *non-probability sampling type consecutive sampling*. The result of paired hypothesis test of *t-test sample* at significance level of 95% obtained $p\text{-value} < \alpha$, that is 0.000 indicates that there is influence of progressive muscle relaxation therapy to decrease blood glucose level in type 2 diabetes mellitus patient. Conclusion obtained there is significant difference between blood glucose levels before and after progressive muscle relaxation therapy. It is suggested that health care institutions need to implement new policies related to the application of progressive muscle relaxation therapy.

Keywords :Type 2 Diabetes Mellitus, Progressive Muscle Relaxation Therapy, Blood sugar levels

References :53 (2008-2016)