

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT. Yang Maha Esa, telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.

Penulis menyadari, bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Aprilita Rina Yanti Eff., M.Biomed, Apt., selaku Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul;
2. Dr. Widaningsih., S.Kp., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Esa Unggul dan dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini;
3. Segenap Dosen dan Staf Program Studi Keperawatan Universitas Esa Unggul;
4. Puskesmas Pondok Jagung yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang penulis perlukan;
5. dr. Abdillah Assegaf selaku Kepala Puskesmas Pondok Jagung Kota Tangerang Selatan;
6. Bagian Poli Umum Puskesmas Pondok Jagung Kota Tangerang Selatan;
7. Terimakasih untuk mama tersayang yang selalu mendukung dan mendoakan ade, selalu memberikan nasihat yang baik dan selalu membuat ade merasa tenang dalam menghadapi kesulitan, akhirnya ade bisa segera lulus dan bisa buat mama bangga;
8. Terimakasih untuk bapak tersayang juga selalu mendukung dan mendoakan ade, memberikan bantuan berupa material maupun moral, ade akan segera lulus dan buat bapak bangga, usaha bapak tidak sia-sia untuk menyekolahkan ade hingga sarjana;

9. Terimakasih juga kakakku tersayang Helen Resti Ekasari., S.E yang sudah membantu memberikan saran bagaimana menyelesaikan skripsi, kakak terbaik yang tidak pernah marah kalau aku selalu menyebalkan hehe;
10. Terimakasih untuk teman-temanku dari SMP yang selalu memberikan kegembiraan, sudah banyak yang kita lalui dari mulai bersenang-senang, sedih karena putus cinta haha, sampai bigos adalah kalian-kalian semua dewanya Asa Sabanul Karimah, Santy Wulandari, Bella Fauziah, Niken Aulia Hasanah, Fiqi Faradilla, tanpa kalian hidupku tak bermakna;
11. Terimakasih untuk Cagiva Affrenza dan La Rose Zata Dini yang sudah bersamaku cukup lama, rasanya sudah banyak hal-hal menyenangkan yang dilalui, semoga kita selalu bersama sampai tua karena the power of love #lol;
12. Terimakasih untuk Zahra Tri Wulandari Toekan dan Fardina Laela Mustawawi yang sudah menjadi teman yang ku dambakan di masa-masa kuliah ini wkwk, tanpa kalian mungkin aku akan sedih dengan semua yang ada(?) you know what i mean. Jangan pernah berhenti dengan wacana-wacana yang sudah kita buat sampaiterwujudkan yah, mari kita liburan bareng ke Korea tahun 2019;
13. Terimakasih untuk Kiki Amanda Fatmawati yang sudah mau membantuku, kalau aku mengalami kesulitan dalam penyusunan skripsi ini. Allah pasti membalas kebaikanmu ki. Kamu orang yang sangat baik;
14. Terimakasih untuk Radya Satriani yang sudah mau membantu penulis untuk membuat dokumentasi penelitian, tapi semua itu gagal karena size yang terlalu besar 32gb wkwk. Lebih tepatnya penulis mengucapkan terimakasih karena sudah membantu mempertemukan Abyan dengan penulis;
15. Terimakasih untukmu karena sudah mendaftar sebagai direktur utama hati ini,Ahmad Abyan Haidar Zhafran., S.T (soon to be!Aamiin), yang sudah mau-maunya membuat aku senang di hari-hari terberatku. Kamu memang berada di Malang aku ada di Jakarta, tapi semua itu hanya jarak, kau selalu ku tunggu, karena cuma kamu yang aku mau, sudah tidak ada yang lain. Tadinya kita mau berjuang sendiri tanpa adanya support satu sama lain untuk mendapatkan gelar sarjana tahun ini, but who knows? Ternyata takdir berkata lain.It's been a journey but it's only the beginning. I am so lucky to have you now, love.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, Juli 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>HAL</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN BUKAN PLAGIAT .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI.....</b>	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Kebaruan ( <i>Novelty</i> ) .....	8
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Relaksasi Otot Progresif	
1. Definisi Relaksasi Otot Progresif .....	11
2. Indikasi.....	11
3. Kontraindikasi.....	11
4. Manfaat Relaksasi Otot Progresif .....	12
5. Mekanisme Kerja Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Kadar Gula Darah .....	12

6. Cara Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif .....	13
B. Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2	
1. Definisi Gula Darah .....	20
2. Fisiologi .....	20
3. Kadar Gula Darah .....	21
4. Regulasi Gula Darah .....	21
5. Cara Pemeriksaan GDS (Gula Darah Sewaktu) .....	23
6. Faktor Resiko Penyebab Gula Darah Tinggi .....	24
C. Kerangka Teori Penelitian .....	27

### **BAB III. KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL,**

<b>KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN</b>	
A. Kerangka Konsep .....	28
B. Hipotesis .....	29
C. Definisi Operasional .....	29
D. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian .....	33

### **BAB IV. METODOLOGI PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	39
B. Populasi dan Sampel .....	40
C. Tempat Penelitian .....	41
D. Waktu Penelitian .....	42
E. Sumber Data Penelitian .....	42
F. Teknik Pengumpulan Data .....	42
G. Instrumen Penelitian .....	43
H. Prosedur Pengumpulan Data .....	43
I. Pengolahan Data .....	45
J. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas .....	46
K. Uji Normalitas .....	47
L. Teknik Analisis Data .....	47
M. Etika Penelitian .....	49

## **BAB V.HASIL PENELITIAN**

### **A. Analisis Univariat**

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia..... 51
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan..... 51
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Keluarga Menderita Diabetes ..... 52
4. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Diabetes ..... 53
5. Perubahan Rata-rata Kadar Gula Darah..... 53

### **B. Analisis Bivariat**

1. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2..... 54

## **BAB VI.PEMBAHASAN**

- A. Karakteristik Responden ..... 55
  1. Usia ..... 55
  2. Latar Belakang Pendidikan ..... 56
  3. Riwayat Keluarga Menderita Diabetes ..... 57
  4. Lama Menderita Diabetes ..... 58
- B. Analisis Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Pondok Jagung Tahun 2017? ..... 58
- C. Keterbatasan Penelitian..... 60

## **BAB VII.SIMPULAN DAN SARAN**

- A. Simpulan ..... 61
- B. Saran ..... 61

## **DAFTAR PUSTAKA ..... 63**

## DAFTAR TABEL

	<b>HAL</b>	
Tabel 2.1	Faktor-faktor yang meregulasi sekresi insulin dari pankreas	
	Agen & Kondisi .....	22
Tabel 3.1	Definisi Operasional .....	30
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Instrumen Penelitian .....	33
Tabel 4.1	Koding .....	45
Tabel 4.2	Klasifikasi/Kriteria Persentase .....	48
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	
	Berdasarkan Usia .....	51
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Latar	
	Belakang Pendidikan .....	52
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan	
	Riwayat Keluarga Menderita Diabetes .....	52
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan	
	Lama Menderita Diabetes .....	53
Tabel 5.5	Perubahan Rata-Rata Kadar Gula Darah .....	53
Tabel 5.6	Uji Hipotesis <i>Paired Sample T-Test</i> (Perbedaan Kadar Gula	
	Darah Setelah Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	54

## DAFTAR GAMBAR

### HAL

Gambar 2.1	Latihan Otot Tangan .....	14
Gambar 2.2	Latihan Otot Tangan Bagian Belakang .....	14
Gambar 2.3	Latihan Otot-Otot Biceps .....	15
Gambar 2.4	Latihan Otot-Otot Bahu .....	15
Gambar 2.5	Latihan Otot Dahi .....	16
Gambar 2.6	Latihan Otot Mata .....	16
Gambar 2.7	Latihan Otot Rahang .....	16
Gambar 2.8	Latihan Otot Mulut .....	17
Gambar 2.9	Latihan Otot Leher Bagian Belakang .....	17
Gambar 2.10	Latihan Otot Leher Bagian Depan .....	17
Gambar 2.11	Latihan Otot Punggung .....	18
Gambar 2.12	Latihan Otot Dada .....	18
Gambar 2.13	Latihan Otot Perut .....	19
Gambar 2.14	Latihan Otot Paha .....	19
Gambar 2.15	Latihan Otot Betis .....	19

## DAFTAR SKEMA

	<b>HAL</b>
Skema 2.2 Kerangka Teori Penelitian .....	27
Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian .....	28
Skema 4.1 <i>Pre-Experimental Design</i> ( <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> ).....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>HAL</b>
Lampiran 1	Lembar Persetujuan Responden ( <i>Informed Consent</i> )..... 69
Lampiran 2	Kuesioner Karakteristik Responden ..... 70
Lampiran 3	Lembar Observasi Pelaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif ..... 71
Lampiran 4	Lembar Observasi Pengukuran Kadar Gula Darah Sebelum dan Sesudah Melakukan Relaksasi Otot Progresif ..... 74
Lampiran 5	Panduan Terapi Relaksasi Otot Progresif ..... 75
Lampiran 6	Satuan Acara Pelatihan (SAP) ..... 77
Lampiran 7	Perhitungan Interval Kelas Usia Responden ..... 80
Lampiran 8	Uji Reliabilitas ( <i>Cronbach's Alpha</i> ) ..... 81
Lampiran 9	Uji Normalitas ..... 82
Lampiran 10	Hasil Olahan SPSS Analisis Univariat Karakteristik Responden ..... 83
Lampiran 11	Hasil Olahan SPSS Analisis Bivariat (Uji Hipotesis <i>Paired Sample T-test</i> ) ..... 87
Lampiran 12	Rekapitulasi Perubahan Rata-Rata Kadar Gula Darah ..... 90