

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP  
KADAR GLUKOSA DARAH PADA PENDERITA DIABETES  
MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS KOTA TENGAH  
PROVINSI GORONTALO**

**SKRIPSI**

**OLEH**

**SITI ASDIYANTI SABIA  
NIM. 841 413 098**

**Telah Diperiksa dan Disetujui**

**Pembimbing I**



**Dr. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes  
NIP. 19631001 198803 2 002**

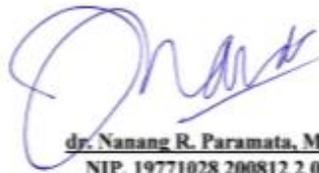
**Pembimbing II**



**dr. Siti RAHMA, M.Kes  
NIP. 19820328 20091 2 005**

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan**



**dr. Nanang R. Paramata, M.Kes  
NIP. 19771028 200812 2 003**

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi yang berjudul :

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP  
KADAR GLUKOSA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS  
TIPE II DI PUSKESMAS KOTA TENGAH PROVINSI GORONTALO**

Oleh

SITI ASDIYANTI SABIA

841413098

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal : Rabu, 26 Juli 2017

Waktu : 10.00 WITA

Penguji

1. Dr. HERLINA JUSUF, Dra., M.Kes :  
NIP : 19631001 198803 2 002
2. dr. SITILRAHMA, M.Kes :  
NIP : 19820328 200901 2 005
3. dr. ZUHRIANA K. YUSUF, M.KES :  
NIP : 19740106 200604 2 001
4. Ns. Andi Mursyidah, S.Kep., M.Kes :  
NIDK. 8870430017



Gorontalo, \_\_\_\_\_ 2017

Mengetahui  
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan



DR. Hj. LINDJE BOEKOSOF, M.Kes  
NIP : 19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

**Siti Asdiyanti Sabia.** 2017. *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Kota Tengah Provinsi Gorontalo.* Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I **Dr. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes** dan Pembimbing II **dr. Siti Rahma, M.Kes.**

*Progressive muscle relaxation* (PMR) merupakan suatu prosedur untuk mendapatkan relaksasi pada otot melalui dua langkah, yaitu dengan memberikan tegangan pada suatu kelompok otot, dan menghentikan tegangan tersebut kemudian memusatkan perhatian untuk merasakan sensasi rileks. Tujuan umum penelitian untuk mengetahui pengaruh PMR terhadap kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Kota Tengah Provinsi Gorontalo.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimental dengan jenis desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian berjumlah 27 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, didapatkan 10 responden yang sesuai kriteria. Menggunakan instrumen berupa SOP, Glukometer dan lembar observasi. Analisa data menggunakan program komputer SPSS dengan uji statistik *paired samples t test*.

Berdasarkan hasil uji *paired samples t test* sebelum dan setelah dilakukan PMR diperoleh nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh PMR terhadap kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Kota Tengah Provinsi Gorontalo. Disarankan bagi institusi-institusi pelayanan kesehatan agar menerapkan PMR, karena bisa membantu menurunkan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe II.

**Kata Kunci** : PMR, Glukosa Darah, DM Tipe II

#### ABSTRACT

**Siti Asdiyanti Sabia.** 2017. *The Influences of Progressive Muscle Relaxation towards Blood Glucose Levels in Patients with diabetes mellitus II at Public Health Center Gorontalo Province.* Skripsi. Bachelor Study Program of Nursing Science. Faculty of Sport and Health. State University of Gorontalo. Principal supervisor is Dr. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes and Co-supervisor dr. Siti Rahma, M.Kes.

Progressive muscle relaxation (PMR) is a procedure to obtain relaxation of the muscles through two steps by giving tension on muscle group, and stopping the tension then focusing on relaxed feeling. Aims of research are to find out the influences of progressive Muscle Relaxation towards Blood glucose levels in patients.

It applies quasi experimental research by one group pretest-posttest design. Population of research is amounted to 27 respondents. It used purposive sampling technique, it obtained 10 respondents based on criteria. The research instruments are SOP, Glukometer, and observation. Data analysis is completed by SPSS with paired sample t test.

Finding reveals that paired sample t test before and after being conducted PMR founded p value = 0.000 ( $p < 0.05$ ), it concluded that The influences of progressive Muscle Relaxation towards blood glucose levels in patients with type II diabetes mellitus at the public health center Gorontalo province. It is advisable for health service institutions to apply PMR, because it can help to lower blood glucose levels in people with diabetes mellitus type II.

**Keywords:** PMR, Blood Glucose, DM Tipe II