

BAB III
HASIL DAN ANALISIS

A. VIA

Berdasarkan hasil telaah artikel dan penelusuran artikel penelitian mengenai pengaruh relaksasi otot progresif dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien lansia penderita diabetes melitus tipe II, maka diperoleh 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang di uraikan ke dalam tabel. 10 artikel tersebut dianalisis dengan menggunakan kaidah *Validity*, *Importancy*, dan *Applicability* (VIA). Adapun Analisis VIA dibawah ini sebagai berikut.

Tabel 3. 1 Analisis VIA

NO	JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
1	<p>Judul : Pengaruh Latihan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus.</p> <p>Penulis : Sulistyowati & Supardi, 2018.</p> <p>Volume : MOTORIK <i>Jurnal Ilmu Kesehatan</i>, 13(2), 22-34.</p>	<p>V1: Penelitian ini menggunakan 79 orang lansia warga Desa Ngemplak, Karang Nongko yang menderita diabetes melitus. Sampel yang di ambil sebanyak 19 orang dengan menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>.</p> <p>Kriteria inklusi : Pasien berusia 60-74 tahun, kadar glukosa darah >200 mg/dl, pasien dengan diagnosa penyakit diabetes melitus tipe I dan II.</p>	<p>Penelitian ini memiliki kontribusi dalam menurunkan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe II dengan menggunakan terapi nonfarmakologi yaitu relaksasi otot progresif. Teknik ini dilakukan dengan berkonsentrasi pada ketegangan otot</p>	<p>Penelitian ini menjelaskan kelebihan dan manfaat dari intervensi relaksasi otot progresif sehingga tenaga medis dapat mengaplikasikan sebagai pengembangan intervensi nonfarmakologi dan meningkatkan pengetahuan kesehatan bagi masyarakat.</p>

		<p>Kriteria eksklusi : Pasien dengan kondisi yang tidak memungkinkan, pasien yang tidak mengkonsumsi obat anti diabetes melitus (OADM), pasien yang rutin melakukan olahraga dipagi hari.</p> <p>Kesimpulan : Metode pengambilan data bersifat <i>purposive sampling</i> dengan jumlah sampel 19 orang.</p> <p>V2 : Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan <i>quasi eksperiment one group pretest-posttest design</i>. Pengukuran kadar glukosa darah dilakukan dengan <i>tes strip (gluco Dr/Blood glucose test meter)</i> yang sudah terkalibrasi. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali dalam 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit.</p> <p>Kesimpulan : Prosedur penelitian tidak dijelaskan menyeluruh.</p> <p>V3: Pengambilan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi yaitu pasien berusia 60-74 tahun, kadar glukosa darah >200 mg/dl, terdiagnosa penyakit diabetes melitus tipe</p>	kemudian melatih otot tersebut untuk relaks dengan harapan ketegangan emosional dapat berkurang.	
--	--	---	--	--

		<p>I dan II. Kriteria eksklusi yaitu pasien dengan kondisi yang tidak memungkinkan, pasien yang tidak mengkonsumsi obat anti diabetes melitus, pasien yang rutin berolahraga.</p> <p>Kesimpulan : Pemantauan variabel perancu cukup baik, dilihat dari homogenitas sampel melalui kriteria inklusi dan eksklusi, dan pemilihan sampel secara <i>purposive sample</i>.</p> <p>V4 : Uji normalitas yang digunakan yaitu uji <i>shapiro wilk</i>. Analisis statistik yang digunakan adalah <i>paired t-test</i> (α 0,05) untuk mengetahui perbedaan kadar glukosa darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi.</p> <p>Hasil analisis <i>paired t-test</i> pada responden diperoleh <i>p value</i> =0,000 atau $p < \alpha = 0,05$, sehingga dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar glukosa darah pada lansia penderita diabetes melitus.</p> <p>Kesimpulan : Analisis yang digunakan tepat.</p>		
--	--	---	--	--

		<p>V5 : Pembahasan menyebutkan terdapat kasamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya, membahas tentang hasil penelitian artikel. Penelitian menggunakan <i>sample</i> yang cukup untuk penelitian intervensi, sehingga kesimpulan dapat di generalisasikan.</p> <p>Kesimpulan : Terdapat pembahasan <i>non internal causal validity</i>, pembahasan <i>internal validity</i>, dan <i>eksternal validity</i>.</p>		
2	<p>Judul : Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2.</p> <p>Penulis : Safitri & Putriningrum, 2019.</p> <p>Volume : Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian, 16(2), 47-54.</p>	<p>V1 : Artikel ini memilih 18 responden penderita diabetes melitus di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Banyudono. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan <i>purposive sampling</i>.</p> <p>Kriteria inklusi : Pasien diabetes melitus tipe II dengan kadar glukosa darah ≥ 145 mg/dl, tidak ada komplikasi, dan bersedia menjadi responden.</p> <p>Kriteria eksklusi : Pasien yang tidak mengikuti kegiatan sampai selesai, pasien dengan komplikasi jantung, stroke, dan hipertensi berat.</p>	<p>Penelitian ini memiliki kontribusi dalam menurunkan kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe II dengan menggunakan terapi nonfarmakologi yaitu relaksasi otot progresif. Relaksasi merupakan upaya yang dapat menurunkan ketegangan emosional sehingga pasien dapat berasumsi secara logis. Dengan begitu produksi</p>	<p>Penelitian ini menjelaskan mengenai kelebihan relaksasi otot progresif yaitu dapat menurunkan ketegangan emosional, mudah dilakukan sehingga relaksasi otot progresif dapat diaplikasikan sebagai pengembangan intervensi nonfarmakologi dan dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan bagi masyarakat.</p>

	<p>Kesimpulan : Metode pengambilan data yaitu <i>purposive sampling</i> dengan jumlah sampel 18 orang.</p> <p>V2 : Desain yang digunakan untuk penelitian adalah <i>one-group pretest-posttest design</i>. Alat yang digunakan yaitu lembar observasi dan glukometer yang terkalibrasi. Latihan dilakukan selama 1 minggu sebanyak 2 kali sehari dengan durasi 15-20 menit.</p> <p>Kesimpulan : Prosedur penelitian tidak dijelaskan menyeluruh.</p> <p>V3 : Sampel dalam penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi yaitu pasien diabetes melitus tipe II dengan kadar glukosa darah ≥ 145 mg/dl, tidak ada komplikasi, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi yaitu pasien yang tidak mengikuti kegiatan sampai selesai, pasien yang memiliki komplikasi seperti jantung, stroke, dan hipertensi berat.</p> <p>Kesimpulan : Pemantauan variabel perancu cukup baik, dilihat dari homogenitas sampel melalui</p>	<p>gula hati dapat terkendali dan stabil.</p>	
--	--	---	--

		<p>kriteria inklusi dan eksklusi, serta pemilihan sampel secara <i>purposive sampel</i>.</p> <p>V4 : Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan komputer yaitu <i>editing, coding, tabulating</i>, dan <i>entry data</i>. Analisa data menggunakan uji <i>paired simple t-test</i>. Hasil pada penelitian ini menunjukkan rata-rata nilai kadar glukosa darah pada <i>pre-test</i> sebesar 173,07 mg/dl, nilai standar deviasi sebesar 38,60 dengan nilai kadar glukosa darah terendah sebelum diberikan terapi sebesar 99 mg/dl dan nilai kadar glukosa darah tertinggi sebesar 255 mg/dl. Hasil penelitian nilai kadar glukosa darah sebelum intervensi yaitu 161,68 mg/dl, nilai standar deviasi yaitu 39,60 dengan nilai kadar glukosa darah terendah yaitu 86 mg/dl dan kadar gula darah tertinggi yaitu 230 mg/dl. Maka kadar glukosa darah <i>pre</i> dan <i>post</i> menunjukkan <i>p-value</i> = 0,001 < 0,05, hal ini menunjukkan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata kadar glukosa darah sebelum dan sesudah pemberian intervensi.</p>		
--	--	---	--	--

		<p>Kesimpulan : Analisis yang dilakukan tepat.</p> <p>V5 : Pembahasan menyebutkan terdapat kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya, Penelitian menggunakan <i>sample</i> yang cukup untuk penelitian intervensi, sehingga kesimpulan dapat digeneralisasikan.</p> <p>Kesimpulan : Terdapat pembahasan <i>non internal causal validity</i>, pembahasan <i>internal validity</i>, dan <i>eksternal validity</i>.</p>		
3	<p>Judul : Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan.</p> <p>Penulis : Dewi <i>et al.</i>, 2017.</p> <p>Volume : Jurnal ProNers, 4 (1).</p>	<p>V1 : Populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 responden yang terdiagnosa diabetes melitus tipe II yang terdata di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan. Responden terbagi menjadi 15 orang kelompok intervensi dan 15 orang kelompok kontrol.</p> <p>Kriteria inklusi : Pasien tidak memiliki komplikasi mikrovaskuler dan makrovaskuler, berusia 30-65 tahun, kadar glukosa darah >126 mg/dl (gula darah puasa), pasien yang menggunakan obat hipoglikemik</p>	<p>Penelitian ini memiliki kontribusi dalam menurunkan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe II dengan menggunakan terapi nonfarmakologi yaitu relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan secara mandiri, ekonomis, dan lebih unggul dari teknik relaksasi lainnya karena dapat mengurangi</p>	<p>Penelitian ini menjelaskan kelebihan yaitu dapat dilakukan secara mandiri, ekonomis, dan lebih unggul dalam relaksasi lainnya sehingga relaksasi otot progresif dapat diaplikasikan sebagai pengembangan intervensi nonfarmakologi dan meningkatkan pengetahuan kesehatan bagi masyarakat.</p>

		<p>oral (OHO) dan bersedia menjadi responden.</p> <p>Kriteria eksklusi : Pasien dengan cedera akut atau gangguan <i>musculoskeletal</i>.</p> <p>Kesimpulan : Penelitian tidak menjelaskan metode pengambilan data.</p> <p>V2: Penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian <i>quasi experiment</i> dan pendekatan <i>pre-test and post-test non equivalent control group</i>.</p> <p>Alat yang digunakan yaitu pengukur kadar glukosa darah yang terkalibrasi. Di lakukan latihan otot progresif selama 1 minggu sebanyak 1 kali sehari dengan durasi 15-20 menit kepada kelompok intervensi sedangkan pada kelompok kontrol diamati melalui kuesioner kegiatan fisik secara umum.</p> <p>Kesimpulan : Prosedur tidak dijelaskan menyeluruh.</p> <p>V3 : Dalam penelitian ini peneliti melakukan pengontrolan variabel perancu dengan cara menghomogenkan responden melalui kriteria inklusi yaitu pasien tanpa</p>	<p>respon stres dengan menurunkan ketegangan otot secara sadar.</p>	
--	--	---	---	--

		<p>komplikasi makrovaskuler dan mikrovaskuler, berusia 30-65 tahun, kadar glukosa darah >126 mg/dl (gula darah puasa), pasien yang menggunakan obat hipoglikemik oral (OHO) dan bersedia menjadi responden.</p> <p>Kesimpulan : Pengontrolan variabel perancu baik, dilihat dari homogenitas sampel melalui kriteria inklusi.</p> <p>V4 : Uji normalitas yang digunakan untuk melihat distribusi data dengan menggunakan <i>shapiro-wilk</i>, dan hasil data kadar glukosa darah berdistribusi normal. Analisis statistik yang digunakan yaitu <i>paired t-test</i> untuk melihat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.</p> <p>Berdasarkan hasil analisis menggunakan <i>one sample t test</i> didapatkan nilai yaitu <i>p-value</i> 0,000, 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe II.</p>		
--	--	--	--	--

		<p>Kesimpulan: Analisis yang digunakan pada penelitian ini tepat.</p> <p>V5 : Pembahasan menyebutkan bahwa terdapat kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya, membahas tentang hasil penelitian artikel. Penelitian menggunakan <i>sample</i> yang cukup untuk penelitian intervensi, sehingga kesimpulan dapat di generalisasikan.</p> <p>Kesimpulan : Terdapat pembahasan <i>non internal causal validity</i>, pembahasan <i>internal validity</i>, dan <i>eksternal validity</i>.</p>		
4	<p>Judul : Pengaruh <i>Progresive Muscle Relaxation</i> Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Ogan Lima Kecamatan Abung Barat Lampung Utara.</p> <p>Penulis : Umi Romayati Keswara, Rahma Elliya, 2021.</p>	<p>V1 : Penelitian ini memilih 34 responden yang terdiagnosa diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas penelitian Puskesmas Ogan Lima Kecamatan Abung Barat Lampung Utara. Penelitian kuantitatif menggunakan rancangan <i>quasi eksperiment design equivalent control group</i>. Sampel pada penelitian ini sebanyak 17 responden untuk kelompok yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol sebanyak 17 reponden.</p>	<p>Penelitian ini memiliki kontribusi dalam menurunkan kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe II dengan menggunakan terapi nonfarmakologi yaitu relaksasi otot progresif.</p>	<p>Penelitian ini menjelaskan kelebihan relaksasi otot progresif yaitu dapat mencegah produksi hormon stres untuk meningkatkan kadar glukosa sehingga glukosa dalam darah dapat terkontrol dengan baik. Relaksasi otot progresif dapat diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan dan</p>

	<p>Volume : Malahayati <i>Nursing Journal</i>, 3(2), 285-295.</p>	<p>Kesimpulan : Penelitian ini tidak menyebutkan kriteria inklusi, eksklusi dan metode pemilihan data.</p> <p>V2: Alat <i>instrument</i> pada penelitian ini adalah lembar observasi <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>. Penelitian menggunakan <i>pre-test</i> kadar glukosa darah kepada kelompok intervensi dan kontrol. Kelompok intervensi diberikan latihan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) selama 14 hari setiap 2 kali sehari pagi dan sore dengan durasi \pm 15 menit. pasien tetap mengkonsumsi obat anti-hiperglikemik oral. Kelompok kontrol tetap mengkonsumsi obat anti-hiperglikemik oral selama 14 hari. Pada hari ke 15 peneliti melakukan <i>post-test</i> untuk melihat kadar glukosa darah pada kedua kelompok tersebut.</p> <p>Kesimpulan : Prosedur tidak dijelaskan menyeluruh.</p> <p>V3: Dalam artikel ini tidak memaparkan kriteria inklusi, dan eksklusi.</p>		<p>pengembangan intervensi keperawatan.</p>
--	--	--	--	---

		<p>Kesimpulan : Pemilihan sampel dalam penelitian ini tidak homogen karena tidak mencatumkan kriteria inklusi sehingga pengontrolan variabel perancu kurang diperhatikan.</p> <p>V4 : Analisis yang digunakan yaitu <i>shapiro wilk</i>. Berdasarkan hasil uji normalitas <i>asympt.sign (2-tailed)</i> pada kelompok perlakuan sebelum intervensi sebesar 0,157 dan sesudah intervensi sebesar 0,0539. Hasil uji homogenitas dengan nilai signifikan pada kelompok perlakuan dan kontrol saat <i>pre-test</i> sebesar 0,561 dimana nilai tersebut > 0,05. Uji statistik penelitian ini menggunakan derajat kemaknaan 95% dan tingkat kesalahan (α) = 5%. Hasil penelitian diperoleh <i>p-value</i> \leq nilai α (0,05).</p> <p>Hasil penelitian ini didapatkan nilai rata-rata kadar glukosa darah pada kelompok yang diberi PMR + OHO (kelompok intervensi) yaitu 210,29 mg/dl dan kelompok yang diberi obat antihiperglikemi oral (kelompok kontrol) yaitu 230,88 mg/dl, dimana penurunan kadar glukosa darah lebih besar pada kelompok intervensi sebesar 20,588. Hasil</p>		
--	--	---	--	--

		<p>uji statistik didapatkan <i>p-value</i> = 0,035. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara kadar glukosa darah penderita diabetes melitus pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.</p> <p>Kesimpulan : Analisis yang digunakan pada penelitian ini tepat.</p> <p>V5: Pembahasan menyebutkan bahwa terdapat kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya, membahas tentang hasil penelitian artikel. Penelitian menggunakan <i>sample</i> yang cukup untuk penelitian intervensi, sehingga kesimpulan dapat di generalisasikan.</p> <p>Kesimpulan : Terdapat pembahasan <i>non internal causal validity</i>, pembahasan <i>internal validity</i>, dan <i>eksternal validity</i>.</p>		
5	<p>Judul : <i>Progressive Muscle Relaxation in Reducing Blood Glucose Level among Patients with Type 2 Diabetes.</i></p> <p>Penulis :</p>	<p>V1 : Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 30 responden yang dipilih dengan menggunakan <i>simple random sampling</i>. Penelitian dilakukan di Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) Dr. M. Djamil Padang, Provinsi Sumatera Barat</p>	<p>Penelitian ini memiliki kontribusi dalam menurunkan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe II dengan menggunakan terapi nonfarmakologi</p>	<p>Penelitian ini menjelaskan kelebihan yaitu dapat dilakukan dilingkungan manapun, ekonomis, bisa dilakukan oleh responden dan keluarga, dan tidak ada kontraindikasi. Sehingga</p>

	<p>Akbar <i>et al.</i>, 2018. Volume : Jurnal Keperawatan Soedirman, 13(2), 77-83.</p>	<p>Indonesia. Penelitian ini terbagi menjadi 15 responden kelompok perlakuan dan 15 responden kelompok kontrol. Kriteria inklusi : Pasien diabetes melitus tipe II tanpa komplikasi. Mendapatkan terapi farmakologi dan diet dari Rumah Sakit, memiliki kadar gula darah 200mg/dl, dan keadaan kompos mentis. Kesimpulan : Metode pengambilan data menggunakan <i>simple random sampling</i>. Penelitian ini tidak mencantumkan kriteria eksklusi. V2: Penelitian ini melakukan pengontrolan untuk mengetahui penurunan kadar glukosa darah dengan menggunakan <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> pada kedua kelompok. Untuk kelompok intervensi dilakukan selama 3 kali dalam 3 hari berturut-turut dengan durasi 25-30 menit. Sedangkan kelompok kontrol, melakukan kegiatan rutin seperti biasanya. Proses penelitian dimulai dari mengidentifikasi pasien diabetes melitus tipe II yang sesuai dengan kriteria inklusi. Kemudian, peneliti menjelaskan prosedur, dan <i>informed consent</i>.</p>	<p>yaitu relaksasi otot progresif.</p>	<p>relaksasi otot progresif dapat diaplikasikan sebagai pengembangan intervensi nonfarmakologi dan dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan bagi masyarakat.</p>
--	--	--	--	--

		<p>Sebelum melakukan intervensi kelompok intervensi dilakukan pengukuran kadar glukosa darah dengan menggunakan pengukur glukosa darah. Kemudian peneliti memaparkan dan menjelaskan prosedur intervensi yang akan dilakukan selama 3 kali dalam 3 hari berturut-turut dengan durasi 25-30 menit. Kemudian peneliti mengamati pasien dengan menggunakan lembar observasi. Setelah dilakukan selama sembilan kali, peneliti mengukur ulang kadar glukosa darah dengan menggunakan alat yang sama.</p> <p>Kesimpulan : Prosedur tidak dijelaskan menyeluruh.</p> <p>V3: Dalam artikel ini peneliti melakukan pengontrolan variabel perancu dengan cara menghomogenkan responden melalui kriteria inklusi.</p> <p>Kesimpulan : Dalam penelitian ini pengontrolan variabel perancu cukup baik.</p> <p>V4: Pada tabel 1 menunjukkan usia responden pada kelompok intervensi berkisar antara 49-60 tahun, dan kelompok kontrol 33-51 tahun.</p>		
--	--	---	--	--

		<p>Pada tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata kadar glukosa darah <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> dari kedua kelompok adalah kelompok intervensi <i>pre-test</i> 292,07 mg/dl dan <i>post-test</i> menjadi 211,60 mg/dl. Sedangkan pada kelompok kontrol <i>pre-test</i> 294,13 mg/dl dan <i>post-test</i> menjadi 230,33mg/dl. Dilakukan uji-t berpasangan dalam kelompok intervensi menunjukkan <i>p-value</i> 0,000 (0,05) yang berarti ada pengaruh yang signifikan pada kadar glukosa darah sebelum dan sesudah intervensi. Hasil serupa juga ditemukan pada kelompok kontrol yang memiliki pengaruh pada kadar glukosa darah <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>. Pada tabel 3 menunjukkan deviasi rata-rata dari kadar glukosa darah pada kedua kelompok. Uji-t <i>independent</i> menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam deviasi rata-rata kadar glukosa darah antar kelompok ($p=0,0015$). Artinya relaksasi otot progresif sangat efektif dalam menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe II.</p> <p>Kesimpulan : Analisis yang digunakan pada penelitian ini tepat.</p>		
--	--	--	--	--

		<p>V5: Pembahasan menyebutkan bahwa terdapat kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya, membahas tentang hasil penelitian artikel. Penelitian menggunakan <i>sample</i> yang cukup untuk penelitian intervensi, sehingga kesimpulan dapat di generalisasikan.</p> <p>Kesimpulan : Terdapat pembahasan <i>non internal causal validity</i>, pembahasan <i>internal validity</i>, dan <i>eksternal validity</i>.</p>		
6	<p>Judul : <i>The Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Glycated Hemoglobin And Health-Related Quality Of Life In Patients With Type 2 Diabetes Mellitus.</i></p> <p>Penulis : Najafi Ghezaljah <i>et al.</i>, 2017.</p> <p>Volume : <i>Applied Nursing Research</i>, 33, 142-148.</p>	<p>V1 : Penelitian ini menggunakan 65 responden, 30 untuk kelompok intervensi dan 35 untuk kelompok kontrol. Dengan metode pengambilan sampel <i>fixed blocked randomization with block size of 4 in ratio of 1:1</i>.</p> <p>Kriteria inklusi: Pasien dengan rentang usia 35-65 tahun, tidak ada hambatan menulis, terdiagnosa diabetes melitus tipe II oleh dokter, memiliki riwayat mengkonsumsi obat anti diabetes oral minimal 1 tahun, tidak terdapat komplikasi kronis, tidak terdapat masalah persepsi dan komunikasi, tidak ada gangguan gerakan pada ekstremitas,</p>	<p>Penelitian ini memiliki kontribusi dalam menurunkan kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe II dengan menggunakan terapi nonfarmakologi yaitu relaksasi otot progresif.</p>	<p>Penelitian ini menjelaskan bahwa relaksasi otot progresif merupakan teknik untuk mengencangkan dan mengendurkan 16 kelompok otot tubuh secara bersamaan dengan pernapasan dalam ketika otot-otot rileks. Metode ini sederhana dan tidak memerlukan pelatihan khusus maupun pengalaman sebelumnya sehingga relaksasi otot progresif dapat</p>

		<p>tidak ada tanda-tanda penyakit jiwa, dan tidak ada riwayat pelatihan relaksasi otot progresif sebelumnya.</p> <p>Kriteria eksklusi: Tidak mengikuti salah satu sesi pelatihan, kurangnya kemampuan dan keterampilan dalam mempelajari teknik, gagal menyelesaikan teknik relaksasi otot progresif selama satu minggu di rumah, perubahan dalam pemberian obat, adanya komplikasi diabetes melitus, dan menghadapi stres selama penelitian.</p> <p>Kesimpulan : Metode pengambilan sampel dengan <i>fixed blocked randomization with block size of 4 in ratio of 1:1</i> dan berjumlah 65 sampel.</p> <p>V2: Penelitian ini menggunakan teknik <i>randomized clinical trial</i>. Relaksasi otot progresif dilakukan dengan 16 gerakan yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gerakan 1,2 memfokuskan pada otot lengan bawah. 2. Gerakan 3,4 memfokuskan pada otot lengan. 3. Gerakan 5,6 memfokuskan pada tungkai bawah otot perut. 		<p>diaplikasikan sebagai pengembangan intervensi nonfarmakologi dan dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan bagi masyarakat.</p>
--	--	---	--	---

		<p>4. Gerakan 7,8 memfokuskan pada otot tungkai atas.</p> <p>5. Gerakan 9 memfokuskan pada otot perut.</p> <p>6. Gerakan 10 memfokuskan pada otot dada.</p> <p>7. Gerakan 11 memfokuskan pada otot bahu.</p> <p>8. Gerakan 12 memfokuskan pada otot leher.</p> <p>9. Gerakan 13 memfokuskan pada otot mulut.</p> <p>10. Gerakan 14 memfokuskan pada otot mata.</p> <p>11. Gerakan 15 memfokuskan pada otot dahi.</p> <p>12. Gerakan 16 memfokuskan pada bagian atas otot dahi.</p> <p>16 gerakan diatas adalah cara untuk memfokuskan pada kelompok otot, dikencangkan selama 10 detik dan rileks selama 20 detik.</p> <p>Intervensi ini dilakukan oleh perawat yang sudah melakukan pelatihan relaksasi otot progresif. Prosedur pada penelitian ini dilakukan selama satu minggu dipagi hari dengan durasi 45-60 menit.</p>		
--	--	---	--	--

		<p>Pada sesi pertama, melakukan relaksasi otot progresif dengan 16 gerakan otot dalam tubuh, dan didampingi.</p> <p>Pada sesi kedua pasien diminta untuk melakukannya secara mandiri.</p> <p>Pada sesi pemecahan masalah pasien diminta untuk berlatih dirumah selama 12 minggu sebanyak 2x sehari dengan durasi 15 menit. Pasien dipantau secara ketat dan dipandu oleh peneliti melalui telepon selama 12 minggu. Mereka juga diminta untuk menyimpan daftar laporan harian tentang kepatuhan terhadap teknik relaksasi otot progresif untuk menghitung frekuensi rata-rata praktik sehari-hari.</p> <p>Untuk kelompok kontrol hanya diberikan Pendidikan konvensional dan pengobatan rejimen saja.</p> <p>Kesimpulan : Prosedur dijelaskan dengan baik dan detail, sehingga pembaca dapat memahaminya dengan mudah.</p> <p>V3 : Dalam artikel ini peneliti melakukan pengontrolan variabel perancu dengan cara menghomogenkan responden melalui kriteria inklusi.</p>		
--	--	--	--	--

		<p>Kesimpulan : Dalam penelitian ini pengontrolan variabel perancu cukup baik.</p> <p>V4: Penelitian ini menggunakan analisis SPSS dengan pendekatan uji <i>independent t-test</i>. Hasil uji <i>independent t-test</i> menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat rata-rata kadar <i>hemoglobin terglukosilasi</i> (HbA1c) ($p=0,004$) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil uji t berpasangan menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terdapat penurunan yang signifikan secara statistik setelah dilakukan intervensi. Namun pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap rata-rata kadar HbA1c sebelum dan sesudah 12 minggu.</p> <p>Kesimpulan : Analisis yang digunakan pada penelitian ini tepat.</p> <p>V5 : Pembahasan menyebutkan bahwa terdapat kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya, membahas tentang hasil penelitian artikel. Penelitian menggunakan <i>sample</i> yang cukup untuk</p>		
--	--	--	--	--

		<p>penelitian intervensi, sehingga kesimpulan dapat di generalisasikan.</p> <p>Kesimpulan : Terdapat pembahasan <i>non internal causal validity</i>, pembahasan <i>internal validity</i>, dan <i>eksternal validity</i>.</p>		
7	<p>Judul : <i>Progressive Muscle Relaxation Effectiveness Of The Blood Sugar Patients With Type 2 Diabetes.</i></p> <p>Penulis : Avianti <i>et al.</i>, 2016.</p> <p>Volume: <i>Open Journal of Nursing</i>, 6(3), 248-254.</p>	<p>V1: Penelitian ini menggunakan 48 responden terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 24 kelompok intervensi dan 24 kelompok kontrol.</p> <p>Kriteria inklusi : Pasien diabetes melitus tipe II yang pertama kali dirawat, pasien dengan depresi dalam skor kisaran 8-21, pasien dengan kadar glukosa darah >160mg/dl, pasien yang tidak mengkonsumsi obat anti depresan, pasien tanpa masalah pernapasan dan <i>musculoskeletal</i>, pasien yang bisa membaca dan menulis, pasien yang tidak memiliki gangguan pendengaran, dan pasien yang belum pernah melakukan relaksasi otot progresif sebelumnya.</p> <p>Kesimpulan : Penelitian ini tidak menjelaskan metode pengambilan sampel dan kriteria eksklusi.</p>	<p>Penelitian ini memiliki kontribusi dalam menurunkan kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe II dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis untuk memperkuat pemikiran positif, sehingga impuls stres berkurang.</p>	<p>Penelitian ini menjelaskan kelebihan dan manfaat dari intervensi relaksasi otot progresif sehingga tenaga medis dapat mengaplikasikan sebagai pengembangan intervensi nonfarmakologi dan meningkatkan pengetahuan kesehatan bagi masyarakat.</p>

		<p>V2: Penelitian menggunakan <i>quasy Experimental with pre-test and post-test randomized control group design</i>. Proses penelitian dimulai dengan pengukuran kadar glukosa darah >160mg/dl pada kedua kelompok, kemudian kelompok intervensi diberikan intervensi latihan relaksasi otot progresif dengan durasi 25-30 menit dalam satu kali latihan, menggunakan 14 gerakan tubuh. Pada saat latihan pasien dibimbing oleh peneliti untuk melihat keakuratan durasi latihan menggunakan <i>timer</i>. Latihan relaksasi otot progresif dilakukan selama 3 hari berturut-turut selama 6 kali setiap pagi dan sore. Setelah pemberian intervensi selesai dilakukan pengukuran glukosa darah.</p> <p>Kesimpulan : Prosedur tidak dijelaskan menyeluruh.</p> <p>V3 : Dalam artikel ini peneliti melakukan pengontrolan variabel perancu dengan cara menghomogenkan responden melalui kriteria inklusi.</p>		
--	--	---	--	--

		<p>Kesimpulan : Dalam penelitian ini pengontrolan variabel perancu cukup baik.</p> <p>V4: Data yang terkumpul diolah dan dianalisis secara bertahap berupa analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan proporsi, <i>mean</i> standar deviasi, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji <i>wilcoxon</i> untuk masing-masing kelompok dan uji <i>mann whitney</i> untuk mengetahui perbedaan antara hasil pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.</p> <p>Hasil tabel 5 disimpulkan bahwa kelompok perlakuan rata-rata kadar glukosa darah sebelum otot progresif relaksasi adalah 262,00 mg/dl dan rata-rata kadar glukosa darah setelah relaksasi otot progresif adalah 183,87 mg/dl, sedangkan kadar glukosa darah rata-rata kelompok kontrol sebelum intervensi adalah 151,41mg/dl, dan rata-rata kadar glukosa darah setelah intervensi adalah 180 mg/dl.</p> <p>Hasil tabel 6 menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan setelah dilakukan uji <i>wilcoxon signed rank test</i> nilai $p = 0,000$</p>		
--	--	--	--	--

		<p>($p < 0,05$), maka terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata kadar gula darah sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif. Dalam kelompok kontrol setelah dilakukan uji peringkat bertanda <i>wilcoxon p value</i> = 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat pengaruh yang signifikan perbedaan rata-rata kadar gula darah sebelum dan sesudah intervensi.</p> <p>Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji <i>mann-whitney</i> diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan yang signifikan pada rata-rata kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe II pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.</p> <p>Kesimpulan : Analisis yang digunakan pada penelitian ini tepat.</p> <p>V5: Pembahasan menyebutkan bahwa terdapat kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya, membahas tentang hasil penelitian artikel. Penelitian menggunakan sampel yang cukup untuk penelitian intervensi, sehingga kesimpulan dapat di generalisasikan.</p>		
--	--	--	--	--

		<p>Kesimpulan : Terdapat pembahasan <i>non internal causal validity</i>, pembahasan <i>internal validity</i>, dan <i>eksternal validity</i>.</p>		
8	<p>Judul : <i>The Effect Progressive Muscle Relaxation Exercise on Blood Sugar Levels.</i></p> <p>Penulis : Nur, I., Dayat, T., & Kris, L. (2017).</p> <p>Volume : <i>Proceeding International Seminar On Psychology 2017.</i></p>	<p>V1 : Penelitian ini menggunakan 30 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kontrol. Pengambilan sampel dengan teknik berurutan.</p> <p>Kesimpulan : Artikel ini tidak mencantumkan kriteria inklusi, eksklusi, dan metode pengambilan sampel.</p> <p>V2: Penelitian ini menggunakan <i>quasi experimental with pre and post with the control group.</i></p> <p>Kesimpulan : Penelitian ini tidak mencantumkan prosedur pemberian intervensi kepada pasien.</p> <p>V3: Penelitian tidak menjelaskan kriteria inklusi.</p>	<p>Artikel ini memiliki kontribusi dalam menurunkan kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe II dengan teknik relaksasi yang akan menghasilkan penurunan hormon kortisol yang merangsang pankreas secara otomatis untuk memproduksi insulin, sehingga gula darah menurun.</p>	<p>Penelitian ini menjelaskan kelebihan dan manfaat dari intervensi relaksasi otot progresif sehingga tenaga medis dapat mengaplikasikan sebagai pengembangan intervensi nonfarmakologi dan meningkatkan pengetahuan kesehatan bagi masyarakat.</p>

		<p>Kesimpulan : Penelitian ini tidak memperhatikan variabel perancu yang disebabkan tidak mencantumkan kriteria inklusi.</p> <p>V4: Hasil uji normalitas data diperoleh $p < 0,005$ dan uji <i>man whitney</i> untuk melihat perubahan kadar glukosa darah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan relaksasi otot progresif terdapat pengaruh terhadap penurunan kadar gula darah.</p> <p>Kesimpulan : Analisis yang digunakan pada penelitian ini tepat.</p> <p>V5: Pembahasan menyebutkan bahwa terdapat kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya, membahas tentang hasil penelitian artikel. Penelitian menggunakan sampel yang cukup untuk penelitian intervensi, sehingga kesimpulan dapat di generalisasikan.</p> <p>Kesimpulan : Terdapat pembahasan <i>non internal causal validity</i>, pembahasan <i>internal validity</i>, dan <i>eksternal validity</i>.</p>		
--	--	--	--	--

9	<p>Judul : <i>The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Blood Glucose Levels and Fatigue symptom of People With Type 2 Diabetes Mellitus.</i></p> <p>Penulis : Antoni, 2017.</p> <p>Volume: Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (<i>Indonesian Health Scientific Journal</i>), 2(3), 21-26.</p>	<p>V1 : Penelitian ini memilih 66 responden yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu 33 responden kelompok perlakuan dan 33 responden kelompok kontrol, metode pengambilan sampel menggunakan pendekatan <i>consecutive sampling</i>.</p> <p>Kesimpulan : Penelitian ini tidak menyebutkan kriteria inklusi dan eksklusi.</p> <p>V2 : Penelitian ini menggunakan <i>quasi ekperimental</i> dengan pendekatan <i>pre-test</i> dan <i>post-test with control group</i>.</p> <p>Kesimpulan : Penelitian ini tidak mencantumkan prosedur pemberian intervensi.</p> <p>V3: Penelitian ini tidak menyebutkan kriteria inklusi.</p> <p>Kesimpulan : Artikel ini tidak memperhatikan variabel perancu disebabkan tidak mencantumkan kriteria inklusi.</p> <p>V4: Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner skala kelelahan dengan analisis</p>	<p>Penelitian ini memiliki kontribusi dalam menurunkan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe II dengan menggunakan terapi nonfarmakologi yaitu relaksasi otot progresif.</p>	<p>Penelitian ini menjelaskan intervensi relaksasi otot progresif yang dapat dilakukan secara mandiri sehingga dapat diaplikasikan sebagai pengembangan intervensi nonfarmakologi dan meningkatkan pengetahuan kesehatan bagi masyarakat.</p>
---	--	---	---	---

	<p>data menggunakan uji t berpasangan dan uji <i>t independent</i>.</p> <p>Hasil uji statistik t-test berpasangan menunjukkan bahwa kelompok intervensi ada perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif terhadap gejala kelelahan ($t = 43,57$; $p < 0,001$). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan antara sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif terhadap gejala kelelahan ($t = 1,73$; $p = 0,093$).</p> <p>Kesimpulan : Penelitian ini menggunakan analisis yang tepat.</p> <p>V5 : Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya, membahas tentang hasil penelitian artikel. Penelitian menggunakan sampel yang cukup untuk penelitian intervensi, sehingga kesimpulan dapat di generalisasikan.</p> <p>Kesimpulan : Terdapat pembahasan <i>non internal causal validity</i>, pembahasan <i>internal validity</i>, dan <i>eksternal validity</i>.</p>		
--	--	--	--

10	<p>Judul : <i>Effect Of Progressive Muscle Relaxation Exercise Based On Arduino Uno On Blood Sugar, Cholesterol And Urid Acid Levels In The Elderly.</i></p> <p>Penulis : Elfira, 2020.</p> <p>Volume : <i>Nurse and Health: Jurnal Keperawatan</i>, 9(2), 211-218.</p>	<p>V1 : Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 39 responden lansia di dua Kecamatan Medan Kabupaten Sunggal, Sumatera Utara. Pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i>.</p> <p>Kesimpulan : Artikel ini tidak mencantumkan kriteria inklusi dan eksklusi.</p> <p>V2 : Desain yang di gunakan yaitu pre eksperimental with <i>pre-test and post-test</i>. Penelitian ini menggunakan data demografi kuesioner dan sensor kekuatan otot lembar observasi berbasis <i>arduino uno</i> dengan aplikasi android. Sensor elektromiogram berbasis <i>arduino uno</i> yang berfungsi untuk mendeteksi kekuatan otot pada lansia selama relaksasi otot progresif latihan.</p> <p>Alat yang dibutuhkan : <i>Arduino uno</i>, papan proyek, sensor V3 otot, USB, bank daya, titik EMG, Bluetooth HC-05, kabel <i>jumper</i> dan sensor elektromiogram.</p> <p>Prosedur :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Responden melakukan relaksasi otot progresif terlebih dahulu 	<p>Penelitian ini tidak memiliki kontribusi dalam menurunkan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe II dengan menggunakan terapi nonfarmakologi yaitu relaksasi otot progresif.</p>	<p>Penelitian tidak dapat diaplikasikan sebagai pengembangan intervensi nonfarmakologi.</p>
----	---	--	---	---

		<p>2. Setelah itu hidupkan daya <i>instrument</i>, dan peneliti menempatkan EMG (elektromiogram sensor) pada titik-titik di area otot.</p> <p>3. Analisis elektromiogram sensor untuk mendeteksi sinyal otot motorik.</p> <p>Kesimpulan : Penelitian ini tidak menjelaskan prosedur dengan detail sehingga pembaca kurang memahami intervensi tersebut.</p> <p>V3 : Penelitian ini tidak membahas mengenai kriteria inklusi.</p> <p>Kesimpulan : Artikel ini tidak memperhatikan variabel perancu disebabkan tidak mencantumkan kriteria inklusi.</p> <p>V4 : Penelitian ini dianalisis menggunakan SPSS versi 26 menggunakan uji <i>wilcoxon</i>. Terlihat pada penelitian ini bahwa kadar gula darah sebelum dan sesudah otot progresif latihan relaksasi memiliki nilai yang sama. Ini menunjukkan bahwa latihan relaksasi otot progresif tidak berpengaruh sama sekali. Hasil uji</p>		
--	--	---	--	--

		<p>statistik menggunakan SPSS 26 menunjukkan bahwa nilai kadar gula darah antara sebelum dan sesudah memiliki nilai p (1.000), dimana nilai $p > 0,05$ artinya relaksasi otot progresif tidak berpengaruh sama sekali pada kadar gula darah.</p> <p>Kesimpulan : Penelitian ini tidak terdapat pengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah.</p> <p>V5 : Pembahasan menyebutkan tidak ada kasamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya.</p> <p>Kesimpulan : Terdapat pembahasan <i>non internal causal validity</i>, pembahasan <i>internal validity</i>, dan <i>eksternal validity</i>.</p>		
--	--	--	--	--

B. Pembahasan Topik

Tabel 3.2 Deskripsi Topik Relaksasi Otot Progresif

Topik : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif

Penulis dan Tahun	Deskripsi Topik/Issue yang Sedang di Review
Sulistyowati & Supardi, 2018.	Teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe II.
Safitri & Putriningrum, 2019.	Terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe II.
Dewi <i>et al.</i> , 2017.	Relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe II.
Umi Romayati Keswara, Rahma Elliya, 2021.	<i>Progressive muscle relaxation</i> berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe II.
Akbar <i>et al.</i> , 2018.	Relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe II.
Najafi Ghezaljah <i>et al.</i> , 2017.	Relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe II.
Avianti <i>et al.</i> , 2016.	Relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe II.
Nur, I., Dayat, T., & Kris, L. 2017.	Latihan relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe II.
Antoni, 2017.	Relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe II.
Elfira, 2020.	Relaksasi otot progresif tidak berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe II.

Tabel 3. 3 Deskripsi Prosedur Relaksasi Otot Progresif

Topik : Prosedur Relaksasi Otot Progresif

Penulis dan Tahun	Deskripsi Topik/Issue yang Sedang di Review
Sulistyowati & Supardi, 2018.	Latihan otot progresif dilakukan sebanyak 3 kali selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit.
Safitri & Putriningrum, 2019.	Alat : <ol style="list-style-type: none"> 1. Lembar observasi. 2. Glukometer yang terkalibrasi. Prosedur : <ol style="list-style-type: none"> 1. Observasi kadar gula darah puasa sebelum dilakukan intervensi. 2. Lakukan relaksasi otot progresif sebanyak 2 kali sehari selama satu minggu dengan durasi 15-20 menit. 3. Observasi kadar gula darah puasa sesudah dilakukan intervensi.
Dewi <i>et al.</i> , 2017.	Alat : <ol style="list-style-type: none"> 1. Glukometer yang sudah terkalibrasi. Prosedur : <ol style="list-style-type: none"> 1. Dilakukan pengukuran kadar glukosa darah. 2. Melakukan latihan relaksasi otot progresif sebanyak satu kali sehari selama satu minggu dengan durasi 15-20 menit.
Umi Romayati Keswara, Rahma Elliya, 2021.	Bahan : <ol style="list-style-type: none"> 1. Lembar observasi. Prosedur : <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan <i>pre-test</i> terlebih dahulu. 2. Melakukan latihan relaksasi otot progresif sebanyak 2 kali sehari pagi dan sore dalam 14 hari dengan durasi ± 15 menit. 3. Melakukan <i>post-test</i>.
Akbar <i>et al.</i> , 2018.	Relaksasi otot progresif dilakukan sebanyak 3 kali selama 3 hari dengan durasi 25-30 menit.
Najafi Ghezaljah <i>et al.</i> , 2017.	Intervensi ini dilakukan oleh perawat yang sudah melakukan pelatihan relaksasi otot progresif. <ol style="list-style-type: none"> 1. Sesi pertama, responden diminta untuk melakukan relaksasi otot progresif dengan 16 gerakan yaitu sebagai berikut : <ol style="list-style-type: none"> a) Gerakan 1,2 memfokuskan pada otot lengan bawah. b) Gerakan 3,4 memfokuskan pada otot lengan. c) Gerakan 5,6 memfokuskan pada tungkai bawah otot perut.

	<p>d) Gerakan 7,8 memfokuskan pada otot tungkai atas.</p> <p>e) Gerakan 9 memfokuskan pada otot perut.</p> <p>f) Gerakan 10 memfokuskan pada otot dada.</p> <p>g) Gerakan 11 memfokuskan pada otot bahu.</p> <p>h) Gerakan 12 memfokuskan pada otot leher.</p> <p>i) Gerakan 13 memfokuskan pada otot mulut.</p> <p>j) Gerakan 14 memfokuskan pada otot mata.</p> <p>k) Gerakan 15 memfokuskan pada otot dahi.</p> <p>l) Gerakan 16 memfokuskan pada bagian atas otot dahi.</p> <p>2. Sesi kedua, pasien diminta untuk melakukannya secara mandiri.</p> <p>3. Sesi pemecahan masalah, pasien diminta untuk berlatih dirumah 2 kali sehari selama 12 minggu dengan durasi 15 menit.</p> <p>16 gerakan diatas adalah cara untuk memfokuskan pada kelompok otot, dikencangkan selama 10 detik dan rileks selama 20 detik.</p>
Avianti <i>et al.</i> , 2016.	<p>1. Dilakukan pengukuran kadar glukosa darah >160mg/dl.</p> <p>2. Melakukan latihan relaksasi otot progresif dengan 14 gerakan tubuh.</p> <p>3. Lakukan intervensi tersebut sebanyak 3 hari selama 6 kali setiap pagi dan sore dengan durasi 25-30 menit.</p>
Nur, I., Dayat, T., & Kris, L. 2017.	Penelitian ini tidak mencantumkan prosedur.
Antoni, 2017.	Penelitian ini tidak mencantumkan prosedur.
Elfira, 2020.	<p>Alat :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Arduiono uno.</i> 2. Papan proyek. 3. Sensor v3 otot. 4. USB. 5. Bank daya. 6. Titik elektromiogram sensor (EMG). 7. Bluetooth HC-05. 8. Kabel <i>jumper.</i> 9. Sensor elektromiogram. <p>Prosedur :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan relaksasi otot progresif. 2. Tempelkan EMG pada titik-titik di area otot. 3. Elektromiogram sensor untuk mendeteksi sinyal otot motorik.

Tabel 3.4 Deskripsi Lama Pemberian Relaksasi Otot Progresif

Topik : Lama pemberian relaksasi otot progresif

Penulis dan Tahun	Deskripsi Topik/Issue yang Sedang di Review
Sulistyowati & Supardi, 2018.	Latihan otot progresif dilakukan sebanyak 3 kali selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit.
Safitri & Putriningrum, 2019.	Latihan relaksasi otot progresif sebanyak 2 kali sehari selama satu minggu dengan durasi 15-20 menit.
Dewi <i>et al.</i> , 2017.	Latihan relaksasi otot progresif sebanyak satu kali sehari selama satu minggu dengan durasi 15-20 menit.
Umi Romayati Keswara, Rahma Elliya, 2021.	Latihan relaksasi otot progresif sebanyak 2 kali sehari pagi dan sore selama 14 hari dengan durasi ± 15 menit.
Akbar <i>et al.</i> , 2018.	Latihan relaksasi otot progresif dilakukan 3 kali dalam 3 hari berturut-turut dengan durasi 25-30 menit.
Najafi Ghezaljah <i>et al.</i> , 2017.	Latihan dilakukan sebanyak 2 kali sehari selama 12 minggu dengan durasi 15 menit.
Avianti <i>et al.</i> , 2016.	Latihan relaksasi otot progresif dilakukan sebanyak 3 hari selama 6 kali setiap pagi dan sore dengan durasi 25-30 menit.
Nur, I., Dayat, T., & Kris, L. 2017.	Penelitian ini tidak mencantumkan pemberian waktu intervensi.
Antoni, 2017.	Penelitian ini tidak mencantumkan pemberian waktu intervensi
Elfira, 2020.	Penelitian ini tidak mencantumkan pemberian waktu intervensi.

Tabel 3. 5 Deskripsi Karakteristik Responden

Topik : Karakteristik Responden

Penulis dan Tahun	Deskripsi Topik/Issue yang Sedang di Review
Sulistyowati & Supardi, 2018.	Penelitian ini menggunakan 19 responden. Dengan karakteristik responden paling banyak berusia 69-74 tahun (10,5%), jenis kelamin pasien paling banyak adalah perempuan (68,4%) dan laki-laki sebanyak (31,6%), untuk tingkat pendidikan pasien sebagian besar pada tingkat pendidikan sekolah dasar (SD) dengan jumlah persentase (57,9%), dan untuk jenis pekerjaan responden paling banyak sebagai ibu rumah tangga (63,2%).

Safitri & Putriningrum, 2019.	Tidak menjelaskan karakteristik responden.
Dewi <i>et al.</i> , 2017.	Penelitian ini menggunakan 30 responden terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Dengan karakteristik responden dominan berusia 56-65 tahun (46,7%), berjenis kelamin perempuan (66,7%), lama menderita <10 tahun (83,3%), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (60,0%).
Umi Romayati Keswara, Rahma Elliya, 2021.	Penelitian ini tidak mencantumkan karakteristik responden.
Akbar <i>et al.</i> , 2018.	Penelitian ini menggunakan 30 responden terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Dengan karakteristik responden pada kelompok intervensi sebagian besar berusia 49-60 tahun (4,68%), pada kelompok kontrol sebagian besar berusia 33-51 tahun, mayoritas pada kedua kelompok adalah perempuan (73,3%), tingkat pendidikan paling dominan adalah sekolah menengah atas (SMA) (53,5%), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (60%).
Najafi Ghezaljah <i>et al.</i> , 2017.	Penelitian ini menggunakan 65 responden, 30 responden kelompok intervensi dan 35 responden kelompok kontrol. Dengan karakteristik responden pada kedua kelompok sebagian besar berstatus menikah (100%) dan kelompok kontrol (85,7%), bekerja sebagai ibu rumah tangga (40%), tingkat pendidikan pada kelompok intervensi lebih dominan sekolah menengah atas (36,7%) dan kelompok kontrol sekolah menengah atas (42,9%), status pendapatan kelas menengah yaitu kelompok intervensi sebesar (74,1%) dan kelompok kontrol (67,6%), penyakit yang mendasari yaitu hiperlipidemia pada kelompok intervensi (45,7%) dan kelompok kontrol (63,3%), kepatuhan terhadap diet sedang pada kelompok intervensi (66,7%) dan kelompok kontrol (80%), menggunakan obat anti-hiperglikemik <i>metformin</i> kelompok intervensi (96,7%) dan kelompok kontrol (97,1%), dan <i>body mass index</i> (BMI) pada kelompok intervensi yaitu obesitas ≥ 30 (33,3%) dan kelompok kontrol yaitu normal (36,7%).
Avianti <i>et al.</i> , 2016.	Penelitian ini menggunakan 48 responden terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu 24 kelompok intervensi dan 24 kelompok kontrol. Dengan karakteristik responden berusia pada kelompok intervensi yaitu

	59 tahun dan kelompok kontrol adalah 61 tahun, jenis kelamin pada kedua kelompok dominan perempuan (83,3%), tingkat pendidikan pada kelompok intervensi yaitu sekolah dasar (SD) (54,2%) dan kelompok kontrol yaitu sekolah menengah pertama (SMP) (33,3%), dan mayoritas pekerjaan pada kedua kelompok yaitu pengangguran tidak tetap dengan persentasi kelompok intervensi (62,5%), dan kelompok kontrol (75%).
Nur, I., Dayat, T., & Kris, L. 2017.	Penelitian ini menggunakan 30 responden terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Dengan karakteristik responden terbanyak pada kelompok intervensi berusia 51-60 (53,3%) dan kelompok kontrol 51-60 (60%), jenis kelamin pada kelompok intervensi adalah pria (53,3%) dan kelompok kontrol adalah perempuan (60%), Pendidikan pada kelompok intervensi adalah sekolah dasar (66,7%) dan kelompok kontrol adalah sekolah dasar (60%), dan jenis pekerjaan pada kelompok intervensi adalah petani (60%) dan kelompok kontrol adalah petani (40%).
Antoni, 2017.	Penelitian ini tidak mencantumkan karakteristik responden.
Elfira, 2020.	Penelitian ini menggunakan 39 responden. Dengan karakteristik responden terbanyak berusia 45-49 tahun (28,21%), jenis kelamin pria (53,85%), dan aktivitas kerja produktif (53,85%).