

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM
MENURUNKAN KADAR GULA DARAH
PADA PASIEN LANSIA PENDERITA
DIABETES MELITUS TIPE II**

SKRIPSI



Oleh :
NURASYIFA ANUGRAH FRATAMI
NIM. 302017053

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG
2021**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM
MENURUNKAN KADAR GULA DARAH
PADA PASIEN LANSIA PENDERITA
DIABETES MELITUS TIPE II**

SKRIPSI

*Diajukan untuk menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Bandung*



Oleh :
NURASYIFA ANUGRAH FRATAMI
NIM. 302017053

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

NURASYIFA ANUGRAH FRATAMI

NIM. 302017053

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM
MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN LANSIA
PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE II**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan
Pada Sidang Akhir
Tanggal 22 Juli 2021

Oleh :

Pembimbing Utama



Nandang Jamiat Nugraha S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom

NIP. 197314092005011003

Pembimbing Pendamping



Dewi Mustikaningsih S.Kep.,Ners.,M.Kep

NPP. 1996120775003

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :
**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM
MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN LANSIA
PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE II**

Disusun Oleh :

NURASYIFA ANUGRAH FRATAMI

NIM. 302017053

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi
Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Bandung
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima
Bandung, 22 Juli 2021

Penguji I



Rahmat, S.Kep.,Ners.,M.Kep

NIP. 200919078003

Penguji II

Perla Yualita, S.Pd.,M.Pd

NPP. 1996040773002

Ketua Sidang

Nandang Jamiat Nugraha S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom

NIP. 197314092005011003

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Nurasyifa Anugrah Fratami
NIM : 302017053
Program Studi : Sarjana Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul :

“Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe II”

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, Juli 2021

Yang membuat pernyataan,



Nurasyifa Anugrah Fratami

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto

“Sesungguhnya Bersama kesulitan ada kemudahan. Maka, apabila telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan lain). Dan hanya kepada tuhanmulah engkau berharap”. (Q.S Al-Insyirah: 6-8)

“Don't give up all of your hard work, will pay off soon, stick with what you're doing no matter how hard it gets”.

“Siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan mudahkan baginya jalan menuju surga”. (HR. Muslim, no.2699)

Persembahan

Saya persembahkan skripsi ini untuk :

1. Alm. Nenek saya yang telah memberikan semangat dan doa yang tidak ada henti-hentinya semasa hidupnya kepada saya. Terimakasih atas semua kasih sayang dan do'a yang telah diberikan kepada saya, semoga Allah SWT memberikan tempat yang terbaik di SurgaNya Amin.
2. Kedua orang tua tercinta Ayah dan Ibu beserta keluarga besar saya yang telah memberikan semangat dan doa yang luar biasa. Terimakasih atas kasih sayang dan do'a yang telah diberikan kepada saya.
3. Almamater Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung.

KATA PENGANTAR



Puji serta syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas ridho dan rahmat-Nya yang maha besar saya dapat menyelesaikan pembuatan skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe II”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, tidak sedikit kesulitan dan hambatan yang saya jumpai, namun Alhamdulillah berkat rahmat dan hidayah-Nya serta kesungguhan yang disertai bantuan dan dukungan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, segala kesulitan dapat diatasi dengan sebaik-baiknya yang pada akhirnya penelitian ini dapat diselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan dan saran dari berbagai pihak, sangatlah sulit untuk menyelesaikan tugas ini dengan baik. Oleh sebab itu sudah sepantasnya pada kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih banyak dan penghargaan sebesar-besarnya kepada:

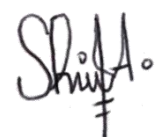
1. Tia Setiawati, S.Kp.,M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.An selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
2. Dr. Hj Sitti Syabariyah, S.Kp.,Ms.Biomed selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
3. Angga Wilandika, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan.
4. Nandang Jamiat Nugraha S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing I. Penulis banyak mendapatkan pengetahuan, pengarahan, motivasi, semangat dan dorongan dalam proses bimbingan penulisan skripsi ini.
5. Dewi Mustikaningsih S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku dosen pembimbing II. Penulis banyak mendapatkan pengetahuan, pengarahan, motivasi, semangat dan dorongan dalam proses bimbingan penulisan skripsi ini.
6. Ariani Fatmawati, S.Kep.,Ners.,M.Kep.,Sp.Kep.Mat selaku dosen pembimbing akademik.

7. Alm. Nenek saya yang telah memberikan semangat dan doa yang tidak ada henti-hentinya semasa hidupnya kepada saya. Terimakasih atas semua kasih sayang dan do'a yang telah diberikan kepada saya, semoga Allah SWT memberikan tempat yang terbaik di SurgaNya Amin.
8. Orang tua tercinta Aep Supriatna dan Diah Romlah, adik saya serta keluarga besar tercinta senantiasa memberikan dukungan penuh kepada penulis untuk menuntut ilmu setinggi-tingginya. Mereka yang selalu mendoakan penulis sehingga selalu diberikan kemudahan dalam menyusun skripsi ini. Terlalu banyak jasa mereka yang tidak mungkin penulis untuk membalasnya.
9. Kepada sahabat seperjuangan Rika Meliasari, Utami Maharani S, Winy Anggraeni, Wulandari Febrianti, Siti Amanah, Dan Widya Astuti yang telah banyak memberikan motivasi, arahan dan semangat dalam pembuatan skripsi ini.
10. Kepada sahabat saya Sausanny Nabilah, Aeni Rismaya, dan Celin Anggraeni yang telah memberikan motivasi, semangat, dan arahan dalam pembuatan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa laporan ini masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata kesempurnaan, hal ini tidak lepas dari terbatasnya pengetahuan dan wawasan yang penulis miliki, serta sarana dan prasarana lain yang menunjang laporan akhir ini. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan dimasa yang akan datang.

Semoga Allah SWT memberikan Rahmat dan Karunia-Nya serta membalas kebaikan semua atas keberhasilannya dalam pembuatan skripsi ini.

Bandung, Juli 2021
Penulis



Nurasyifa Anugrah Fratami

ABSTRAK

Nurasyifa Anugrah fratami

302017053

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN LANSIA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE II

V;2021; 65 halaman; 8 tabel; 1 bagan; 2 lampiran

Penelitian dilatarbelakangi laporan RISKESDAS, terjadi peningkatan kejadian penyakit diabetes melitus dari 6,9% menjadi 8,5%. Peningkatan diabetes melitus dapat disebabkan oleh berbagai faktor yaitu faktor genetik, obesitas, perubahan gaya hidup, pola makan yang tidak sehat, obat-obatan yang dapat memengaruhi kadar gula darah, kurangnya aktifitas fisik, proses menua, kehamilan, perokok, dan stres. Tujuan penelitian ini untuk menyusun SOP relaksasi otot progresif dalam menurunkan kadar gula darah pasien lansia penderita diabetes melitus tipe II. Metode yang digunakan yaitu *Evidence Based Nursing* menggunakan *framework* PICO. Pencarian *database* melalui Perpustakaan Nasional Republik Indonesia, *ResearchGate*, *ScienceDirect*, dan *Google Scholar*. Peneliti menemukan 10 artikel mengenai pengaruh relaksasi otot progresif dalam menurunkan kadar gula darah pasien lansia penderita diabetes melitus tipe II. Meskipun dalam literatur relaksasi otot progresif dapat diterapkan dalam menurunkan kadar gula darah pasien lansia penderita diabetes melitus tipe II, namun relaksasi otot progresif belum banyak dimanfaatkan untuk pengendalian kadar gula darah pasien lansia penderita diabetes melitus tipe II. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengimplementasikan hasil temuan dari telaah literatur ini sesuai dengan SOP yang telah disusun.

Kata kunci : Diabetes melitus tipe II, Lansia, Penurunan kadar gula darah, Relaksasi otot progresif

Kepustakaan : 27 Buah (2010 – 2021)

ABSTRACT

Nurasyifa Anugrah Fratami
302017053

THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION FOR REDUCE BLOOD SUGAR LEVELS IN THE ELDERLY WITH TYPE II DIABETES MELLITUS

V; 2021; 65 pages; 8 table; 1 chart; 2 attachment

This study is based on the 2018 RISKESDAS report, there was an increase in the incidence of diabetes mellitus from 6,9% to 8,5% . The increase in diabetes mellitus can be caused by various factors, namely genetic factors, obesity, lifestyle changes, unhealthy eating patterns, drugs that can affect blood sugar levels, lack of physical activity, aging process, pregnancy, smoking, and stress. The purpose of this study was develop a SOP for progressive muscle relaxation in reducing blood sugar levels in elderly patients with type II diabetes mellitus. The method used is Evidence Based Nursing using the PICO framework. Database search through were Perpustakaan Nasional Republik Indonesia, ResearchGate, ScienceDirect, and Google Scholar. Researches found 10 articles on the effect of progressive muscle relaxation in reducing blood sugar levels in elderly patients with type II diabetes mellitus. Although in the literature progressive muscle relaxation can be applied to reduce blood sugar levels in elderly patients with type II diabetes mellitus, progressive muscle relaxation has not been widely used to control blood sugar levels in elderly patients with type II diabetes mellitus. It is expected that the next researchers can implement the finding from this literature review in accordance with SOP that has been arranged.

*Keyword : Elderly, Progressive muscle relaxation,
Reduce blood sugar levels, Type II diabetes
mellitus*

literature : 27 (2010 – 2021)

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Nurasyifa Anugrah Fratami
NIM : 302017053
Program Studi : Sarjana Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Kadar Gula Darah Pasien Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe II

Hak bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, Agustus 2021



Yang Menyatakan,



Nurasyifa Anugrah Fratami

Mengetahui,

Tim Pembimbing

	Nama	Tandatangan
1	Nandang Jamiat Nugraha S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom	
2	Dewi Mustikaningsih S.Kep.,Ners.,M.Kep	

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUANi
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan penelitian.....	4
D. Manfaat Evidence Based Nursing.....	5
E. Sistematika Pembahasan	6
BAB II METODE.....	8
A. Strategi Pencarian literature	8
B. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	9
C. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas.....	10
BAB III HASIL DAN ANALISIS.....	14
A. VIA.....	14
B. Pembahasan Topik	46
BAB IV PEMBAHASAN.....	52
A. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe II	52
B. Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe II.....	53
C. Pemberian Waktu Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe II	60

D. Karakteristik Responden Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe II.....	61
E. Kajian Islam dalam Pengendalian Stres penderita Diabetes Melitus tipe II.....	62
BAB V KESIMPULAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi Penelitian	9
Tabel 2. 2 Artikel Hasil Pencarian	13
Tabel 3. 1 Analisis VIA	14
Tabel 3. 2 Deskripsi Topik Relaksasi Otot Progresif.....	46
Tabel 3. 3 Deskripsi Prosedur Relaksasi Otot Progresif.....	47
Tabel 3. 4 Deskripsi Lama Pemberian Relaksasi Otot Progresif.....	49
Tabel 3. 5 Deskripsi Karakteristik Responden.....	49
Table 4 1 Standar Operasional Prosedur Relaksasi Otot Progresif.....	54

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Diagram Flow.....	12
------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	66
Lampiran 2 Laporan Bimbingan Tugas Akhir.....	67
Lampiran 3 Hasil Cek Plagiasi.....	73

DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: <i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
CRH	: <i>Corticotropin-Relasing Hormone</i>
DM	: Diabetes Melitus
EBN	: Evidance Based Nursing
EMG	: Elektrogram Sensor
GDP	: Gula Darah Puasa
GLUT-4	: Glukosa Tranforter tipe 4
HbA1c	: Hemoglobin Terglikosilasi
IDF	: <i>International Diabetes Federation</i>
IRT	: Ibu Rumah Tangga
Lansia	: Lanjut Usia
MeSH	: <i>Medical Subject Heading</i>
OADM	: Obat Anti Diabetes Melitus
OHO	: Obat Hiperglikemik Oral
PERKENI	: Perhimpunan Endokrinologi Indonesia
PMR	: <i>Progressive Muscle Relaxation</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
RSUD	: Rumah Sakit Umum Daerah
RSUP	: Rumah Sakit Umum Pusat
SD	: Sekolah Dasar
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama

SOP : Standar Operasional Prosedur
UPTD : Unit Pelaksana Teknis Daerah
VIA : *Validity, Impotancy, Applicability*
3S : Senyum, Sapa, Salam

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. A., Malini, H., & Afriyanti, E. (2018). Progressive Muscle Relaxation (PMR) is Effective to Lower Blood Glucose Levels of Patients With type 2 Diabetes Mellitus. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 13(02), 77–83.
- Antoni, A. (2017). the Effect of Progressive Muscle Relaxation on Blood Glucose Levels and Fatiguesymptom of People With Type 2 Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 2(3), 1–6. <http://jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/view/103>
- Avianti, N., Z., D., & Rumahorbo, H. (2016). Progressive Muscle Relaxation Effectiveness of the Blood Sugar Patients with Type 2 Diabetes. *Open Journal of Nursing*, 06(03), 248–254. <https://doi.org/10.4236/ojn.2016.63025>
- Casman, C., Fauziyah, Y., Fitriyana, I., & Triwibowo, C. (2015). Perbedaan Efektifitas Antara Latihan Fisik Dan Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Puasa Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 10(2), 246–249.
- Dewi, E. N. S., Suriadi, & Nurfiyanti, A. (2017). (*The Effect Of Progressive Muscle Relaxation On The Glucose Level In Patient With Type. 50*, 3–17.
- Elfira, E. (2020). EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION EXERCISE BASED ON ARDUINO UNO ON BLOOD SUGAR, CHOLESTEROL AND URID ACID LEVELS IN THE ELDERLY. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 9(2), 211–218.
- Fahra, R. U., Widayati, N., & Sutawardana, J. H. (2017). *HUBUNGAN PERAN PERAWAT SEBAGAI EDUKATOR DENGAN PERAWATAN DIRI PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI POLI PENYAKIT DALAM RUMAH SAKIT BINA SEHAT JEMBER (CORRELATION BETWEEN THE ROLE OF NURSE AS EDUCATOR AND SELF CARE BEHAVIOUR IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES M.*
- Fatimah, R. N. (2015). Diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Majority*, 4(5).
- Hidayati, R. (2018). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Panti Sosial Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2016. *MENARA Ilmu*, 12(4), 85–93.
- Junaidin, N. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Puskesmas Woha–Bima Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 4(1), 189–196.
- KEPUTUSAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK. (2020). *PEDOMAN NASIONAL PELAYANAN KEDOKTERAN TATA LAKSANA DIABETES MELITUS TIPE 2 DEWASA.*
- Marlena, F., & Riandyva, R. (2020). *Pengaruh Progressif Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Perubahan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus. 1*(2), 6–12.
- Marzali, A. (2016). Menulis kajian literatur. *Jurnal Etnografi Indonesia.*
- Najafi Ghezaljah, T., Kohandany, M., Oskouei, F. H., & Malek, M. (2017). The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Glycated Hemoglobin and Health-related Quality of Life in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus. *Applied Nursing Research*, 33, 142–148. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2016.11.008>

- Nashihuddin, W. (2020). Pemahaman Pemustaka Dalam Menelusur Sumber-Sumber Literatur Di Perpustakaan PDII-LIPI. *Media Pustakawan*, 22(2), 41–51.
- Nur, I., Dayat, T., & Kris, L. (2017). The Effect Progressive Muscle Relaxation Exercise on Blood Sugar Levels. *Proceeding International Seminar On Psychology 2017*.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Pahlawati, A., & Nugroho, P. S. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Usia dengan Kejadian Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Kota Samarinda Tahun 2019. *Borneo Student Research (BSR)*, 1(1), 1–5.
- Pangribowo, S. (2020). *Infodatin-2020-Diabetes-Melitus.pdf*. kementerian kesehatan RI pusat data dan informasi.
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Safitri, W., & Putriningrum, R. (2019a). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 16(2), 47. <https://doi.org/10.26576/profesi.275>
- Sukarmiasih., & Pramudaningsih., N. I. (2019). Penerapan Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap gula darah pada pasien Diabetes Mellitus di Desa Puncel Kecamatan Dukuh seti Kabupaten Pati. *Jurnal Profesi Keperawatan*, Vol.6 No.2(2), 109–120.
- Sulistyowati, A. D., & Supardi, S. (2018). PENGARUH LATIHAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA LANSIA PENDERITA DIABETES MELITUS. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(2), 22–34.
- Susanti, S., Azmi, M., Ali, E., Rahmadden, R., & Wijaya, Y. S. (2020). Perbandingan Boolean Model Dan Vector Space Model Dalam Pencarian Dokumen Teks. *Digital Zone: Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 11(2), 268–277.
- Umi Romayati Keswara, Rahma Elliya, M. (2021). *Pengaruh progressive muscle relaxation (PMR) terhadap penurunan kadar glukosa darah pada penderita Diabetes melitus*. 6.
- Wahyudi, D. A., & Arlita, I. (2019). Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kadar Glukosa Darah Diabetes Melitus Tipe 2 Terkontrol dan Tidak Terkontrol. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(1), 93–100.
- Yuwono, S. (2010). Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi. *Psycho Idea*, 8(2).