

LAPORAN TUGAS AKHIR

**TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK PENURUNAN
KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS**



**Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan
Program Studi Keperawatan**

Disusun oleh :

BAYU AJI PRASETIYO

B2017020

**PROGAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA**

2020

LAPORAAN TUGAS AKHIR

**TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK PENURUNAN
KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES
MELLITUS**



Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan

Program Studi Keperawatan

Disusun Oleh :

BAYU AJI PRASETIYO

B2017020

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

2020

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul :

TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Tugas Akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Tugas Akhir ini hasil plagiat atau jiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 04 Agustus 2020

Bayu Aji Prasetiyo

B2017020

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bayu Aji Prasetyo

NIM : B2017020

Jenis Karya : Tugas Akhir

Judul : Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Penurunan Kadar Gula
Darah pada Penderita Diabetes Mellitus

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-Eksklusif Royalti-Free Right) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan data (data base), menawar dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Surakarta, 04 Agustus 2020

Yang menyatakan

(Bayu Aji Prasetyo)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas akhir dengan judul :

**TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK PENURUNAN
KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS**

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian sidang tugas akhir Program
Studi D III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 05 Agustus 2020

Pembimbing I



Dewi Kartika Sari, S.Kep.Ns, M.Kep.

NIDN. 0617068001

Pembimbing II



Wahyu Purwaningsih, S.Kep.Ns, M.Sc

NIDN. 0605117803

Mengetahui
Kaprosdi DIII Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns., M. Kep.

NIDN. 0602058301

v

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas akhir dengan judul :

TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas akhir ini telah memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 05 Agustus 2020

Mengesahkan,

Penguji

1. Anjar Nurrohmah, S.Kep.Ns, M.Kep (.....)
NIDN. 45670987
2. Dewi Kartika Sari, S.Kep.Ns, M.Kep (.....)
NIDN. 0617068001
3. Wahyu Purwaningsih, S.Kep.Ns, M.Sc (.....)
NIDN. 0607117401

Mengetahui
Kaprosdi DIII Keperawatan

Endah Sri Widyanti, S.Kep. Ns, M. Kep.
NIDN. 0602958501

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya yang telah melindungi serta membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir. Tugas Akhir ini disusun untuk melengkapi sebagian syarat guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada para pihak yang membantu sehingga penulisan tugas akhir ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Allah SWT
2. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Rektor Universitas `Aisyiyah Surakarta.
3. Endah Sri Wahyuni, S.Kep., NS., M.Kep, selaku Ketua Program DIII Keperawatan Universitas `Aisyiyah Surakarta.
4. Dewi Kartika Sari, S.Kep,Ns, M.Kep selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, meluangkan serta memberikan pengarahan, sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
5. Wahyu Purwaningsih, S.Kep,Ns, M.Sc selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, meluangkan serta memberikan pengarahan, sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
6. Dosen Universitas `Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas `Aisyiyah Surakarta.

7. Karyawan beserta jajaran Universitas `Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana prasarana guna mendukung kelancaran Tugas Akhir.
8. Bapak Sukamdi dan Ibu Sutinah selaku orang tua saya, yang tidak pernah lelah apalagi berhenti memberikan doa serta dukungan, baik secara moril maupun materil dalam pembuatan laporan tugas akhir ini, serta kakak saya Archi Rispiana dan Kiki Verry Hanung
9. Teman-teman seperjuangan Universitas `Aisyiyah Surakarta angkatan 2017 yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini.
10. Kepada teman-teman ku Laras Ambar, Fadli Wildan, Rifky Anggea, Ramadhana Ganjar, Dadang Kap, Yanuar Adi, Ihsan Andri, Alfin Rahma, Angga Cahyo, Fauzi Andang Generasi Micin Kontrakan Norowangsan atas dukungan dan saling menyemangati.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanyalah milik ALLAH SWT, oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, 04 Agustus 2020

Penulis