

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES
MILITUS TIPE 2 DI DESA NGORESAN JEBRES**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya keperawatan pada Fakultas
Ilmu Kesehatan Program Studi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah
Surakarta**



Oleh

AHMAD NOVAL BAIHAQI

202212017

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

2025

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES
MILITUS TIPE 2 DI DESA NGORESAN JEBRES**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya keperawatan pada Fakultas
Ilmu Kesehatan Program Studi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah
Surakarta**



Oleh

AHMAD NOVAL BAIHAQI

202212017

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

2025

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MILITUS TIPE 2 DI DESA NGORESAN JEBRES

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di perguruan tinggi atau institusi mana pun. Apabila ternyata kemudian hari penulisan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 24 Juni 2025



Ahmad Noval Baihaqi

NIM.202212017

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Ahmad Noval Bahaqi
NIM : 202212017
Jenis karya : Karya Tulis Ilmiah
Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Militus Tipe 2 Di Desa Ngoresan Jebres

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty Free*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas laporan tugas akhir dan beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 24 Juni 2025

Yang menyatakan



Ahmad Noval Baihaqi

NIM. 202212017

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir Dengan Judul :

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN
GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MILITUS TIPE 2 DI DESA
NGORESAN JEBRES**

**Dinyatakan Telah Disetujui Untuk Diujikan Pada Ujian Sidang Laporan Tugas Akhir
Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
'Aisyiyah Surakarta**

Surakarta, 24 Juni 2025

Pembimbing



Anjar Nurrohmah, S.Kep, Ns., M.Kep.

NIDN.0602128201

Mengetahui

Kaprodi Diploma III Keperawatan



Tri Susilowati, S.Kep.Ns., M.Kep

NIDN.0621018203

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MILITUS TIPE 2 DI DESA NGORESAN JEBRES

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal 03 Juli 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 03 Juli 2025

Mengesahkan,

Penguji I Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIDN. 0621018203

Penguji II Dr. Mulyaningsih S.Kep., Ns., M.Kep.,

NIDN. 0007047310

Penguji III Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIDN. 0602128201

(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui
Kaprodi Diploma III Keperawatan

Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0621018203

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, serta shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan judul “PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MILITUS TIPE 2 DI DESA NGORESAN JEBRES ”. Laporan ini disusun dan diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis telah mendapatkan banyak bimbingan, saran, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Riyani wulandari, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, S.ST, M,Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Tri Susilowati, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Ketua Prodi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta serta selaku Dosen Penguji 1 yang telah bersedia meluangkan waktu.
4. Anjar Nurrohmah, S.Kep,Ns,. M.Kep selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia memeberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah.
5. Dr. Mulyaningsih, S.Kep,Ns,. M.Kep selaku Dosen Penguji II yang telah bersedia memberikan waktunya untuk menajdi penguji.
6. Bapak Kambali dan Ibu Maslikah selaku orang tua saya yang saya sayangi yang telah memberikan dukungan dan apresiasi terhadap perjuangan saya serta doa yang tidak pernah terputus.
7. Teman dan sahabat terdekat saya yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada saya dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

8. Teman-teman angkatan 2022 program studi DIII Keperawatan yang telah berjuang bersama.
9. Perawat Puskesmas Ngoresan Jebres yang telah memberikan kesempatan dan membantu dalam melaksanakan penerapan ini.
10. Ny. J dan Ny. S yang telah bersedia menjadi responden untuk penerapan ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan tugas akhir ini masih jauh dari kata kesempurnaan, dikarenakan kesempurnaan itu hanyalah milik Allah SWT serta kekurangan terletak pada diri peneliti. Oleh karena itu, kritik dan saran yang menuju sempurnanya tugas akhir ini senantiasa penulis harapkan. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, 20 Juni 2025

Yang menyatakan



(Ahmad Noval Baihaqi)

NIM. 202212017