

**Lampiran 1**

**PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Dengan menandatangani lembar ini, saya :

Nama : Ny.N

Usia : 47 tahun

Alamat : Wotgaleh RT 02 RW 09, Sukoharjo

Memberikan persetujuan untuk menjadi responde penelitian yang berjudul "PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2" yang akan dilakukan oleh Ulfi Sri Lestari mahasiswi Program Studi Diploma III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) 'Aisyiyah Surakarta.

Saya telah dijelaskan bahwa hasil dari penelitian ini hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 17 Juni 2019

Yang Menyatakan



(Ny.N )

**Lampiran 1**

PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Dengan menandatangani lembar ini, saya :

Nama : Ny.A

Usia : 48 tahun

Alamat : Wotgaleh RT 02 RW 09, Sukoharjo

Memberikan persetujuan untuk menjadi responde penelitian yang berjudul "PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2" yang akan dilakukan oleh Ulfi Sri Lestari mahasiswi Program Studi Diploma III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) 'Aisyiyah Surakarta.

Saya telah dijelaskan bahwa hasil dari penelitian ini hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 17 Juni 2019

Yang Menyatakan



( Ny.A )

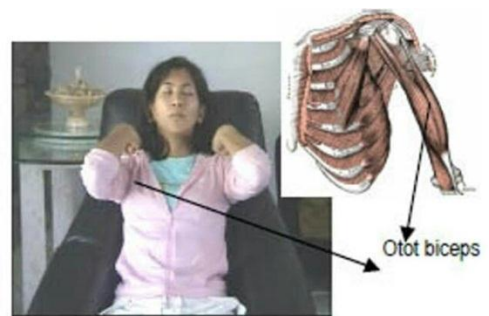
## Lampiran 2

### *Standard Operating Procedure (SOP)*

#### **Teknik Relaksasi Otot Progresif**

No	Prosedur Tindakan	Keterangan
<b>A.</b>	<b>Tahap Persiapan</b>	
1.	Memberikan salam teraupetik dan memberikan <i>inform consent</i>	
2.	Menyediakan lingkungan yang tenang	
3.	Memvalidasi kondisi responden	
4.	Menjaga privasi responden	
<b>B.</b>	<b>Tahap Kerja</b>	
1.	Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari posisi berdiri.	
2.	Gerakan 1: 1) Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. 2) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. 3) Pada saat kepalan dilepaskan, klien dipandu untuk merasakan	

	<p>relaks selama 10 detik.</p> <p>4) Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.</p> <p>5) Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan.</p>
3.	<p>Gerakan 2:</p> <p>Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit.</p>
4.	<p>Gerakan 3:</p> <p>1) Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan.</p> <p>2) Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang.</p>
5.	<p>Gerakan 4:</p> <p>1) Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga.</p> <p>2) Fokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang</p>



	terjadi di bahu, punggung atas dan leher.
6.	<p>Gerakan 5 dan 6:</p> <p>1) Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput.</p> <p>2) Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.</p>
7.	<p>Gerakan 7:</p> <p>Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang.</p>
8.	<p>Gerakan 8:</p> <p>Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.</p>



9.	<p>Gerakan 9:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan.</li> <li>2) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat.</li> <li>3) Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.</li> </ol>
10.	<p>Gerakan 10:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Gerakan membawa kepala ke muka.</li> <li>2) Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.</li> </ol>
11.	<p>Gerakan 11:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Angkat tubuh dari sandaran kursi.</li> <li>2) Punggung dilengkungkan.</li> </ol>



Gerakan 8 untuk mulut





Gerakan 9 untuk melatih otot-otot Leher belakang



Gerakan 10 untuk melatih otot leher depan

	<p>3) Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks.</p> <p>4) Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.</p>
12.	<p><b>Gerakan 12:</b></p> <p>1) Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya.</p> <p>2) Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas.</p> <p>3) Saat ketegangan dilepas, lakukan nafas normal dengan lega.</p> <p>4) Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.</p>
13.	<p><b>Gerakan 13:</b></p> <p>1) Tarik dengan kuat perut ke dalam.</p> <p>2) Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.</p> <p>3) Ulangi kembali seperti gerakan</p>



	awal untuk perut ini.	 <p>Gerakan 13 untuk melatih otot perut</p>
14.	<p>Gerakan 14 dan 15:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang.</li> <li>2) Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis.</li> <li>3) Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas.</li> <li>4) Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.</li> </ol>	 <p>Gerakan 14 untuk melatih otot paha</p>
<b>C.</b>	<b>Tahap Terminasi</b>	
1.	Evaluasi perasaan responden	
2.	Lakukan kontrak pertemuan selanjutnya	
3.	Akhiri dengan salam	



## LEMBAR OBSERVASI

### Responden 1

Nama : Ny.N

Tanggal	Kadar gula darah sebelum penerapan ( <i>pre</i> )	Kadar gula darah sesudah penerapan ( <i>post</i> )
17 Juni 2019	252	211
18 Juni 2019	240	128
19 Juni 2019	265	310
20 Juni 2019	134	233
21 Juni 2019	298	220

## LEMBAR OBSERVASI

### Responden 2






Nama : Ny.A

Tanggal	Kadar gula darah sebelum penerapan ( <i>pre</i> )	Kadar gula darah sesudah penerapan ( <i>post</i> )
17 Juni 2019	242	255
18 Juni 2019	408	268
19 Juni 2019	255	266
20 Juni 2019	282	258
21 Juni 2019	264	149

### DAFTAR HADIR RESPONDEN

Nama : Ny.N






Umur : 47 tahun

No.	Tanggal	Tanda Tangan
1.	17 Juni 2019	
2.	18 Juni 2019	
3.	19 Juni 2019	
4.	20 Juni 2019	
5.	21 Juni 2019	

### DAFTAR HADIR RESPONDEN

Nama : Ny.A

Umur : 48 tahun

No.	Tanggal	Tanda Tangan
1.	17 Juni 2019	
2.	18 Juni 2019	
3.	19 Juni 2019	
4.	20 Juni 2019	
5.	21 Juni 2019	



**PEMERINTAH KABUPATEN SUKOHARJO**  
**DINAS KESEHATAN**

JL. DR. MUWARDI NO. 66 TELP. 593015 SUKOHARJO 57514

Nomor : 070/ <sup>A214</sup> / III / 2019  
Lamp. : -  
Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

Sukoharjo, 6 Maret 2019

Kepada :  
Yth. Ka. Pusk. Sukoharjo  
di

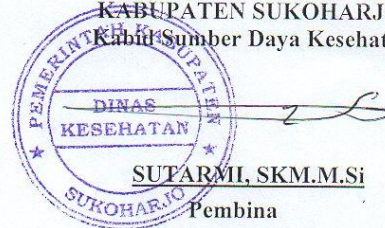
SUKOHARJO

Menindaklanjuti Surat dari STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA Tanggal 25 Februari 2019 No: 5321/C.5-PN/MHN/2019 perihal tersebut pada pokok surat, dengan ini diberitahukan bahwa pada prinsipnya kami tidak keberatan dan kami harap Saudara dapat menerima mahasiswa di bawah ini :

Nama : **ULFI SRI LESTARI**  
Pekerjaan : Mahasiswa (B2016127)  
Alamat : STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA  
Maksud Tujuan : Melakukan Studi Pendahuluan dalam rangka menyelesaikan penulisan Skripsi dengan judul **"PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2"**  
Objek Lokasi : Puskesmas Sukoharjo

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

A.n.KEPALA DINAS KESEHATAN  
KABUPATEN SUKOHARJO  
Kabid Sumber Daya Kesehatan



SUPARMI, SKM.M.Si

Pembina

NIP. 19660610 198903 2 013



## SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) 'AISYIYAH SURAKARTA

Kampus I : Jl. Ki Hajar Dewantara 10 Kentingan, Jebres, Surakarta. 57126 Telp. (0271) 631141, 631143, Fax. (0271) 631142

Kampus II : Jl. Kapulogo No. 03 Griyan, Pajang, Laweyan, Surakarta. 57146 Telp./Fax. (0271) 711270

Ma'had : Purwonegaran RT. 05 RW. 06, Jl. Drenges No. 4 Sriwedari, Laweyan, Surakarta. 57141 Telp./Fax. (0271) 721621

• Website : [www.stikes-aisyiyah.ac.id](http://www.stikes-aisyiyah.ac.id)

• email : [info@stikes-aisyiyah.ac.id](mailto:info@stikes-aisyiyah.ac.id)

---

Nomor	: 5322/C.5-PN/MHN/2019	19 Jumadil Akhir 1440 H
Lampiran	: -	25 Februari 2019 M
Hal	: <b><u>Permohonan Ijin Studi Pendahuluan</u></b>	
Kepada	: <b>Yth. Kepala Puskesmas Sukoharjo</b>	

### di Tempat

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Karya Tulis Ilmiah mahasiswa STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA, maka dengan ini kami mohon ijin untuk dapat melaksanakan Studi Pendahuluan di Puskesmas Sukoharjo.

Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

<b>Nama</b>	: Ulfi Sri Lestari
<b>NIM</b>	: B2016127
<b>Program Studi</b>	: DIII Keperawatan
<b>Judul KTI</b>	: Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2

Demikian permohonan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas Kerjasama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Ketua



Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep.  
NIK. 35.07.05



**PEMERINTAH KABUPATEN SUKOHARJO**  
**DINAS KESEHATAN**

JL. DR. MUWARDI NO. 66 TELP. 593015 SUKOHARJO 57514

Nomor : 070/ 9078 / V / 2019  
Lamp. : -  
Perihal : Ijin Ketidakberatan

Sukoharjo, 22 Mei 2019

Kepada :  
Yth. Kepala Dinas PM-PTSP Kab. Sukoharjo  
di

SUKOHARJO

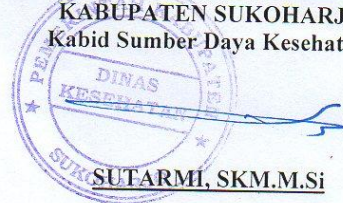
Menindaklanjuti Surat dari Ketua STIKES 'Aisyiyah Surakarta Tanggal 25 April 2019 No : 6853/C.5-PN/MHN/2019, Permohonan ijin Penelitian dengan Judul " PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA DIABETES MELLITUS TIPE 2 " dengan ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami tidak keberatan untuk memberikan ijin kepada Mahasiswa :

Nama : **ULFI SRI LESTARI**  
Pekerjaan : Mahasiswa (NIM. B2016127)  
Alamat : DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta  
Objek Lokasi : Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo

Waktu Pelaksanaan : 22 Mei 2019 s.d. 21 Agustus 2019

Demikian untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

A.n. KEPALA DINAS KESEHATAN  
KABUPATEN SUKOHARJO  
Kabid Sumber Daya Kesehatan



**SUTARMI, SKM.M.Si**  
Pembina  
NIP. 19660610 198903 2 013

Tembusan dikirim kepada Yth :

1. Mahasiswa yang bersangkutan;
2. Arsip



## SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) 'AISYIYAH SURAKARTA'

Kampus I : Jl. Ki Hajar Dewantara 10 Kentingan, Jebres, Surakarta. 57126 Telp. (0271) 631141, 631143, Fax. (0271) 631142

Kampus II : Jl. Kapulogo No. 03 Griyan, Pajang, Laweyan, Surakarta. 57146 Telp./Fax. (0271) 711270

Ma'had : Purwonegaran RT. 05 RW. 06, Jl. Dreneges No. 4 Sriwedari. Laweyan, Surakarta. 57141 Telp./Fax. (0271) 721621

• Website : [www.stikes-aisyiyah.ac.id](http://www.stikes-aisyiyah.ac.id)

• email : [info@stikes-aisyiyah.ac.id](mailto:info@stikes-aisyiyah.ac.id)

---

Nomor : 6855/C.5-PN/MHN/2019 19 Syakban 1440 H  
Lampiran : - 25 April 2019 M  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian  
  
Kepada : **Yth. Kepala Puskesmas Sukoharjo**

### di Tempat

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Karya Tulis Ilmiah mahasiswa STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA, maka dengan ini kami mohon ijin untuk dapat melaksanakan Penelitian di UPTD Puskesmas Sukoharjo.

Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Ulfi Sri Lestari  
NIM : B2016127  
Program Studi : DIII Keperawatan  
Judul KTI : Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2

Demikian permohonan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas Kerjasama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Ketua



Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep.

NIK. 35.07.05



Surakarta, 22 Juni 2019

No : 001/Mhs.STIKES 'AISYIYAH/VI/2019

Hal : Surat Ijin Penelitian

Dengan Hormat,

yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Marwanto

Jabatan: Ketua RT 02 RW 09

Dengan ini menerangkan bahwa, yang tersebut dibawah ini:

Nama : Ulfi Sri Lestari

NIM : B2016127

Prodi : D3 Keperawatan

Benar-benar melakukan asuhan keperawatan kepada Ny.N dan Ny.A di Desa Wotgaleh RT 02 RW 09 Sukoharjo dan yang bersangkutan telah melaksanakan benar-benar tugasnya dengan baik.

Demikian surat ini dibuat dengan benar, untuk dapat dipergunakan dan dimanfaatkan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,

Ketua RT



Marwanto

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

### **PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar proposal KTI pada Program Studi Diploma III Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 April 2019

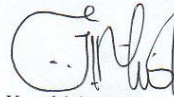
Pembimbing I

Pembimbing II



Riyani Wulandari, S.Kep.Ns., M.Kep

NIDN. 0624087901



Kanthi Suratih, S.Kep.Ns, M.Kes

NIDN. 0007078201

Mengetahui

Kapodi Diploma III Keperawatan



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

NIDN. 0602058501

## PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

### **PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

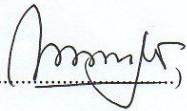
KTI ini telah diujikan pada sidang proposal KTI pada tanggal 10 Mei 2019 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai KTI pada Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 10 Mei 2019

Mengesahkan,

Penguji 1. Mursudarinah, SKM, M.Kes

NIDN. 615126402

(.....)

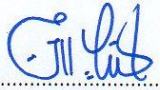
2. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns., M.Kep

NIDN. 0624087901

(.....)

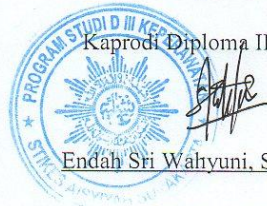
3. Kanthi Suratih, S.Kep.Ns., M.Kes

NIDN. 0007078201

(.....)

Mengetahui

Kaprodi Diploma III Keperawatan



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

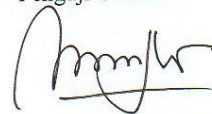
NIDN. 0602058501

**LEMBAR REVISI SETELAH UJIAN**

No	Halaman	BAB	Masukan	Revisi
1.	xii	Daftar Singkatan	Miringkan huruf yang memakai bahasa inggris.	Sudah direvisi
3.		Lampiran	Ganti dengan jurnal utama.	Sudah direvisi

Surakarta, 14 Mei 2019

Penguji Utama



Mursudarinah, SKM, M.Kes

**LEMBAR REVISI SETELAH UJIAN**

No	Halaman	BAB	Masukan	Revisi
1.	4	1	Ganti kata pengaruh menjadi hasil pada rumusan masalah dan tujuan umum	Sudah direvisi
2.		Lampiran	Kurangi tabel observasi menjadi menjadi 2 nomor	Sudah direvisi

Surakarta, 14 Mei 2019

Penguji II



Riyani Wulandari, S.Kep.Ns., M.Kep

**LEMBAR REVISI SETELAH UJIAN**

No	Halaman	BAB	Masukan	Revisi
1.	xii	Daftar Singkatan	Miringkan huruf yang memakai bahasa inggris.	Sudah direvisi
2.	7	2	Hapus kata menurut pada indikasi dan kontraindikasi.	Sudah direvisi
3.		Lampiran	Ganti dengan jurnal utama.	Sudah direvisi

Surakarta, 14 Mei 2019

Penguji III



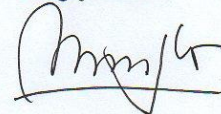
Kanthi Suratih, S.Kep.Ns., M.Kes

**LEMBAR REVISI SETELAH UJIAN**

No	Halaman	BAB	Masukan	Revisi
1.	41	IV	Tambahkan bahwa pasien masih mengonsumsi obat	Sudah direvisi
2.	43	V	Tambahkan di saran sesuai dengan BAB 1 manfaat penelitian	Sudah direvisi

Surakarta, 25 Juli 2019

Penguji Utama



Mursudarinah, SKM, M.Kes

LEMBAR REVISI SETELAH UJIAN

No	Halaman	BAB	Masukan	Revisi
1.	ix	Abstrak	Perbaiki pada latar belakang	Sudah direvisi

Surakarta, 1 Agustus 2019

Penguji II



Riyani Wulandari, S.Kep.Ns., M.Kep

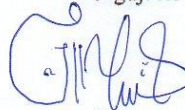


**LEMBAR REVISI SETELAH UJIAN**

No	Halaman	BAB	Masukan	Revisi
1.	15	II	Cari referensi lain nilai batasan kadar gula darah	Sudah direvisi
2.	42	V	Sesuaikan dengan yang didepan	Sudah direvisi
3.	43	V	Tambahkan di saran sesuai dengan BAB 1 manfaat penelitian	Sudah direvisi

Surakarta, 26 Juli 2019

Penguji III



Kanthi Suratih, S.Kep.Ns., M.Kes

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama : Ulfi Sri Lestari

NIM : B2016127



No	Tanggal	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
1.	28/12/2018	Penerapan relaksasi otot progresif terhadap gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2	Re	
2.	28/1/19	OPB I	Kausi	
3.	9/3/19	OPB I	Kausi	
4.	11/3/19	OPB I	Kausi	
5.	17/3/19	OPB I	Kausi	
6.	14/3/19	OPB I	Kausi	
7.	14/3/19	OPB I	Re	
8.	16/3/19	OPB II, III	Kausi	
9.	21/3/19	OPB II, III	Kausi	
10.	26/3/19	OPB I, III	Receji Kausi	
11.	2/4/19	OPB I, III	Kausi (bawa hasil kontrol terakhir saat kontrol lagi)	
12.	10/4/19	OPB II, III	Re	

Raport yg dikonsultasi

LEMBAR KONSULTASI





Nama :

NIM :

No	Tanggal	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
	2/11/19	ORIS 11, 117	Kerugi Cipta Jaj Bisa Ujian	
	27/11/19	ORIS 1-11 Kerugi	ORIS Kerugi Ujian	

**LEMBAR KONSULTASI**

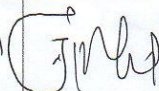
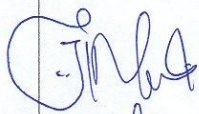


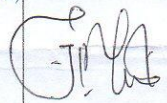

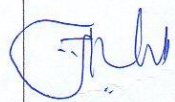
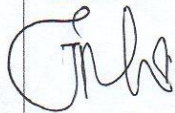

Nama : Ulfy Sri Lestari  
 NIM : B2016127

No	Tanggal	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
	4/7/19	ORIS IV	Revisi	
	4/7/19	ORIS U V	perbaiki lem ke	
	4/7/19	ORIS IV	ke Cantumkan abstract & daftar kandungan	
	15/7/19		Siapkan 4. Ujian	

### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ulfi Sri Lestari

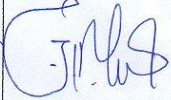

NIM : B2016127

No	Tanggal	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
	31-12-2018	Tema	ACC modul/tema	
	13-3-2019	I	reflksi	
	13-3-2019	II	REFUS	
	15-3-2019	III	reflksi hub rop → kadar gula darah	
	15-3-2019	I	ACC	
	16-3-2019	II	ACC	
	16-3-2019	III	REFUS	
			REFUS	
	10-4-2019		ACC ujian proposal	

### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ulfi Sri Lestari

NIM : B2016127

No	Tanggal	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
	4 Juli	Bab IV, V	refin kesimpulan, saran keperawatan	
	10 Juli	Bab IV, V	ACC usman 1001	

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

### **A. Data Pribadi**

1. Nama Lengkap : Ulfi Sri Lestari
2. NIM : B2016127
3. Tempat/Tanggal Lahir : Sukoharjo, 21 Oktober 1997
4. Jenis Kelamin : Perempuan
5. Alamat Rumah
  - a. Dukuh : Gatakrejo, RT 02 RW 01
  - b. Kelurahan : Nguter
  - c. Kecamatan : Nguter
  - d. Kabupaten/Kota : Sukoharjo
  - e. Provinsi : Jawa Tengah
6. Telepon
  - a. Rumah : -
  - b. HP : 081578690098
  - c. Email : [Ulfisrilestari21@yahoo.com](mailto:Ulfisrilestari21@yahoo.com)

### **B. Riwayat Pendidikan**

1. TK Aisyiyah Nguter, Sukoharjo lulus tahun 2004.
2. SD Negeri Nguter 02, Sukoharjo lulus tahun 2010.
3. SMP Negeri 4 Sukoharjo, lulus tahun 2013.
4. SMA Negeri Nguter 1, Sukoharjo lulus tahun 2016.

### **C. Riwayat Organisasi**

1. Karang taruna Pandu sebagai anggota.
2. BEM Stikes Aisyiyah Surakarta 2017-2018 sebagai Departemen Medkom.

**DOKUMENTASI PENERAPAN TEKNIK  
RELAKSASI OTOT PROGRESIF**

1. Responden Ny.N saat pemeriksaan kadar gula darah sebelum dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif.



2. Responden Ny.A saat pemeriksaan kadar gula darah sebelum dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif.

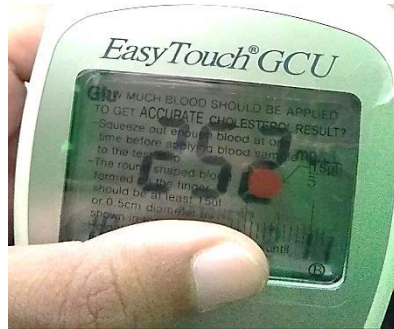




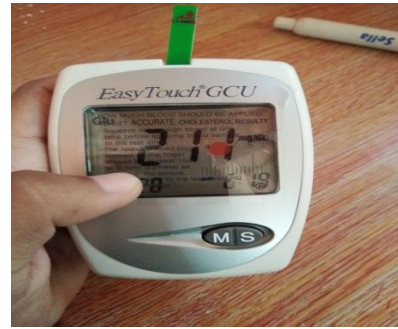
1. Hari ke-1 (17 Juni 2019)

a. Ny.N

Pagi



Sore



b. Ny.A

Pagi



Sore



2. Hari ke-2 (18 Juni 2019)

a. Ny.N

Pagi



Sore



b. Ny.A

Pagi



Sore



3. Hari ke-3 (19 Juni 2019)

a. Ny.N

Pagi



Sore



b. Ny.A

Pagi



Sore



4. Hari ke-4 (20 Juni 2019)

a. Ny.N

Pagi



Sore



b. Ny.A

Pagi



Sore



5. Hari ke-5 (21 Juni 2019)

a. Ny.N

Pagi

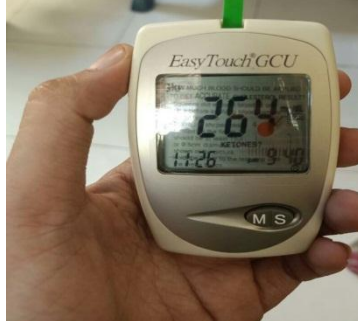


Sore



b. Ny.A

Pagi



Sore

