

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSYARATAN GELAR	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KTI.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Relaksasi Otot Progresif.....	6
1. Pengertian.....	6
1. Tujuan Relaksasi Otot Progresif	6
2. Indikasi dan Kontraindikasi	7
3. Langkah Latihan Relaksasi Otot Progresif	7
4. Kriteria Evaluasi.....	14
5. Waktu Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif	14
B. Kadar Gula Darah.....	15
1. Pengertian	15
2. Alat yang Digunakan	15
3. Kriteria Wajib Periksa Gula Darah secara Teratur	15
C. Diabetes Mellitus.....	16
1. Pengertian	16
2. Etiologi.....	16
3. Klasifikasi	18
4. Manifestasi Klinis	19
5. Komplikasi Diabetes Mellitus.....	20
6. Pemeriksaan Penunjang	21
7. Penatalaksanaan	22

D. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kadar Gula Darah.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Rancangan Penelitian	24
B. Subyek Penelitian	24
1. Kriteria Inklusi	24
2. Kriteria Eksklusi.....	24
C. Fokus Studi.....	25
D. Definisi Operasional.....	25
E. Tempat dan Waktu	26
1. Tempat.....	26
2. Waktu	26
F. Pengumpulan Data	26
G. Cara Pengolahan Data	27
H. Etika Penelitian	27
BAB IV METODE PENELITIAN	29
A. Gambaran Lokasi dan Hasil Penelitian	29
1. Gambaran Lokasi Penelitian	29
2. Hasil Penelitian	30
3. Hasil Pengkajian Data	30
B. Pembahasan	34
1. Hasil Pengukuran Kadar Gula Darah Sebelum dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	35
2. Hasil Pengukuran Kadar Gula Darah Sesudah dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	37
3. Perbedaan Kadar Gula Darah Sebelum dan Sesudah.....	39
C. Keterbatasan Penelitian	42
BAB V METODE PENELITIAN.....	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Latihan Otot Progresif Gerakan 1 (Melatih Otot Tangan)	8
Gambar 2.2 Latihan Otot Progresif Gerakan 2 (Melatih Otot Tangan Bagian Belakang)	8
Gambar 2.3 Latihan Otot Progresif Gerakan 3 (Otot-otot Bisep).....	9
Gambar 2.4 Latihan Otot Progresif Gerakan 4 (Otot-otot Bahu).....	9
Gambar 2.5 Latihan Otot Progresif Gerakan 5-6 (Otot-otot Dahi dan Mata).....	10
Gambar 2.6 Latihan Otot Progresif Gerakan 7 (Otot Rahang)	10
Gambar 2.7 Latihan Otot Progresif Gerakan 8 (Otot Mulut).....	11
Gambar 2.8 Latihan Otot Progresif Gerakan 9 (Otot-otot Leher Belakang).....	11
Gambar 2.9 Latihan Otot Progresif Gerakan 10 (Otot-otot Leher Depan)	12
Gambar 2.10 Latihan Otot Progresif Gerakan 11 (Otot-otot Punggung).....	12
Gambar 2.11 Latihan Otot Progresif Gerakan 12 (Otot-otot Dada).....	13
Gambar 2.12 Latihan Otot Progresif Gerakan 13 (Otot-otot Perut).....	13
Gambar 2.13 Latihan Otot Progresif Gerakan 14-15 (Otot-otot Paha dan Betis)	14

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kadar Gula Darah Normal, Pre Diabetes dan Post Diabetes	16
Tabel 2.2 Kriteria Pengendalian Diabetes Mellitus	16
Tabel 2.3 Kadar Glukosa Darah Sewaktu	21
Tabel 2.4 Kadar Glukosa Darah Puasa	21
Tabel 3.1 Definisi Operasional	25
Tabel 4.1 Kadar Gula Darah Sebelum Penerapan.....	33
Tabel 4.2 Kadar Gula Darah Sesudah Penerapan	32
Tabel 4.3 Perbedaan Sebelum dan Sesudah Penerapan pada Ny.N.....	33
Tabel 4.4 Perbedaan Sebelum dan Sesudah Penerapan pada Ny.A.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pernyataan Persetujuan menjadi Responden

Lampiran 2 *Standard Operating Procedure* (SOP) Teknik Relaksasi Otot Progresif

Lampiran 3 Lembar Observasi

Lampiran 4 Daftar Hadir Responden

Lampiran 5 Surat Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

DM	Diabetes Mellitus
G2PP	Glikosa 2 jam <i>Post Prandial</i>
GDP	Gula Darah Puasa
GDS	Gula Darah Sewaktu
HDL	<i>High Density Lipoprotein</i>
HONK	Hiperglikemia Hiperosmolar <i>Non Ketotik</i>
IDDM	Insulin Dependen Diabetes Mellitus
IMA	Infark Miokard Akut
KAD	Ketoasidosis Diabetik
LDL	<i>Low Density Lipoprotein</i>
NIDDM	<i>Non Insulin Dependen Diabetes Mellitus</i>
OHO	Obat Hipoglikemi Oral
PMR	<i>Progressive Muscle Relaxation</i>
TTGO	Tes Toleransi Glukosa Oral