

**REVIEW LITERATUR**  
**TEKNIK PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION**  
**TERHADAP RESPON STRES PASIEN**  
**DIABETES MELLITUS TIPE 2**



**YOLANDITA HANNA MAYASTIKA**

**P07120217038**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN**  
**JURUSAN KEPERAWATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN**  
**YOGYAKARTA**  
**TAHUN 2021**

**REVIEW LITERATUR**  
**TEKNIK PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION**  
**TERHADAP RESPON STRES PASIEN**  
**DIABETES MELLITUS TIPE 2**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Terapan Keperawatan



**YOLANDITA HANNA MAYASTIKA**

**P07120217038**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN**  
**JURUSAN KEPERAWATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN**  
**YOGYAKARTA**  
**TAHUN 2021**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**  
**REVIEW LITERATUR**  
**TEKNIK PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP**  
**RESPON STRES PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2**

Disusun Oleh:

YOLANDITA HANNA MAYASTIKA

P07120217038

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

.....14.. April 2021.....

Menyetujui,

Pembimbing Utama,



Harmilah, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.MB

NIP 196807031990032002

Pembimbing Pendamping,



Sarka Ade Susana, SIP., S.Kep., MA

NIP 196806011993031006

Yogyakarta, 26 April 2021  
Ketua Jurusan Keperawatan  
BADAN PEMBANGUNAN DAN  
PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA  
MANUSIA KESEHATAN  
Bondan Palestin, S.KM., M.Kep., Sp. Kom  
NIP 197207161994031005



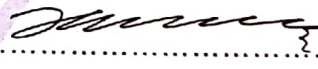
**HALAMAN PENGESAHAN**  
**REVIEW LITERATUR**  
**TEKNIK PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP**  
**RESPON STRES PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2**

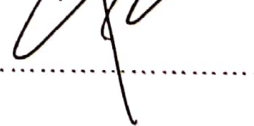
Disusun Oleh  
Yolandita Hanna Mayastika  
NIM. P07120217038

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal : 20 April .....2021

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**


Ketua,  
Maryana, S.Psi., S.Kep., Ns., M.Kep (.....)   
NIP 197504072002121002

Anggota,  
Harmilah, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.MB (.....)   
NIP 196807031990032002

Anggota,  
Sarka Ade Susana, SIP., S.Kep., MA (.....)   
NIP 196806011993031006

Yogyakarta, 26 April 2021 .....

Ketua Jurusan Keperawatan


  
Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp. Kom  
NIP 197207161994031005

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Review literatur ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Yolandita Hanna Mayastika

NIM : P07120217038

Tanda tangan :  .....

Tanggal : 20 April 2021 .....

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
REVIEW LITERATUR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yolandita Hanna Mayastika

NIM : P07120217038

Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas review literatur saya yang berjudul:

**TEKNIK PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP RESPON  
STRES PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta.....

Pada tanggal : 20 April 2021.....

Yang menyatakan



(Yolandita Hanna Mayastika)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan review literatur ini. Penulisan review literatur ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr.Kep) pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Review literatur ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Joko Susilo, SKM., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp. Kom selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Ns. Maryana, S.SiT., S.Kep., M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
4. Harmilah, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.MB selaku pembimbing utama yang selalu memberikan bimbingan, arahan, saran, dan motivasi dalam penyusunan proposal skripsi ini.
5. Sarka Ade Susana, SIP., S.Kep., MA selaku pembimbing pendamping yang selalu memberikan arahan dan motivasi belajar dalam penyusunan proposal skripsi ini.
6. Orangtua saya yang selalu memberi doa restu dan dukungan penuh kepada saya sejak pertama kali saya menyusun proposal skripsi hingga selesai skripsi saya.
7. Sahabat saya Salsabilla Hasna Mutiara Rizki yang selalu ada disaat saya membutuhkan motivasi dan senantiasa membantu saya saat kesusahan.
8. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 11 Oktober 2020

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REVIEW LITERATUR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Ruang Lingkup.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II METODE PENELITIAN.....</b>	<b>9</b>
A. Desain dan Jenis Penelitian.....	9
B. Metode Pengumpulan Data.....	9
C. Merangkum dalam Tabel Ringkasan Pustaka.....	12
D. Analisis dan Sintesis.....	12
<b>BAB III RINGKASAN PUSTAKA.....</b>	<b>14</b>
<b>BAB IV ANALISIS DAN SINTESIS.....</b>	<b>27</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN.....	45

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kata Kunci <i>Literature review</i> .....	10
Tabel 2. Identifikasi Kriteria Inklusi Dan Eksklusi .....	10
Tabel 3. Strategi Penelusuran Publikasi .....	12
Tabel 4. Ringkasan Pustaka .....	14
Tabel 5. Perbedaan Respon Stres .....	29

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Skema Penelitian Artikel Berdasar Kriteria Inklusi dan Eklusi.....	11
Gambar 2. Pathway Proses Stress Meningkatkan Kadar Glukosa Darah .....	32
Gambar 3. Pathway PMR Dalam Menurunkan Kadar Glukosa Darah.....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Jurnal ke-1	(Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) Terhadap Perubahan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus).....	14
Lampiran 2. Jurnal ke-2	(Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah: Penelitian Quasi Eksperimen Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Usia Produktif).....	15
Lampiran 3. Jurnal ke-3	(Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Glukosa Darah dan Ankle Brachial Index Diabetes Mellitus II).....	16
Lampiran 4. Jurnal ke-4	(Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2).....	16
Lampiran 5. Jurnal ke-5	( <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Kadar Glukosa Darah Diabetes Mellitus Tipe 2 Terkontrol dan Tidak Terkontrol ).....	17
Lampiran 6. Jurnal ke-6	(Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Stres dan Penurunan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2).....	18
Lampiran 7. Jurnal ke-7	( <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Perubahan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus).....	19
Lampiran 8. Jurnal ke-8	(Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Panti Sosial Tresna Wreda).....	20
Lampiran 9. Jurnal ke-9	(Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada pasien Diabetes Mellitus di Wilayah Puskesmas Woha-Bima Tahun 2018).....	21
Lampiran 10. Jurnal ke-10	( <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Efektif Menurunkan Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe) .....	22
Lampiran 11. Jurnal ke-11	(Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah dan Ankle Brachial Index Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2).....	23
Lampiran 12. Jurnal ke-12	( <i>The Effect Progressive Muscle Relaxation Exercise on Blood Sugar Levels</i> ).....	24
Lampiran 13. Jurnal ke-13	( <i>Effect of Relaxation Therapy on Depression, Anxiety, Stress, and Quality Of Life Among Diabetic Patients</i> ).....	24
Lampiran 14. Jurnal ke-14	( <i>Progressive Muscle Relaxation Effectiveness of the Blood Sugar Patients With Type 2 Diabetes</i> ).....	25
Lampiran 15. Jurnal ke-15	(Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Psikologis dan Perilaku Perawatan Diri Pasien DM Tipe 2).....	26