

**PENGARUH EDUKASI TERAPI ROP TERHADAP TINGKAT
PENGETAHUAN PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II DI
WILAYAH PUSKESMAS TIMBANGAN
KABUPATEN OGAN ILIR**



SKRIPSI

OLEH :

TIA ANGGRAINI

NIM : 04021381621035

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA (AGUSTUS, 2022)**

**PENGARUH EDUKASI TERAPI ROP TERHADAP TINGKAT
PENGETAHUAN PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II DI WILAYAH
PUSKESMAS TIMBANGAN KABUPATEN OGAN ILIR**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai Persyaratan untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

OLEH:

TIA ANGGRAINI

04021381621035

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA (AGUSTUS, 2022)**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tia Anggraini

NIM : 04021381621035

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarsime sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sriwijaya. Jika kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarsime, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang di jatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, 15 Agustus 2023



Tia Anggraini

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**NAMA : TIA ANGGRAINI
NIM : 04021381621035
JUDUL : PENGARUH EDUKASI TERAPI ROP TERHADAP TINGKAT
PENGETAHUAN PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II DI
WILAYAH PUSKESMAS TIMBANGAN KABUPATEN OGAN
ILIR**

PEMBIMBING SKRIPSI

**1. Herliawati, S.Kep., M.Kes
NIP. 197402162001122002**


(.....)

**2. Sigit Purwanto, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197504112002121002**


(.....)

**Mengetahui
Ketua Bagian Keperawatan**




**Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197602202002122001**

**Koordinator Program Studi
Keperawatan**


**Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198407012008122001**

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : Tia Anggraini
NIM : 04021381621035
**JUDUL : PENGARUH EDUKASI TERAPI ROP TERHADAP
TINGKAT PENGETAHUAN PASIEN DIABETES
MELLITUS TIPE II DI WILAYAH PUSKESMAS
TIMBANGAN KABUPATEN OGAN ILIR**


Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 10 Agustus 2022 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, Agustus 2023

Pembimbing I
Herliawati, S.Kep., M.Kes
NIP. 197402162001122002

(.....)

Pembimbing II
Sigit Purwanto, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197504112002121002

(.....)

Penguji I
Sri Maryatun, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197908162003122002
A.n Penguji I

Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198901272018032001

(.....)

Penguji II
Khoirul Latifin, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198710172019031010

(.....)

Mengetahui
Ketua Bagian Keperawatan

Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197602202002122001

**Koordinator Program Studi
Keperawatan**


Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198407012008122001

UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

Skripsi, Agustus 2023
Tia Anggraini

PENGARUH EDUKASI TERAPI ROP TERHADAP TINGKAT
PENGETAHUAN PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II DI
WILAYAH PUSKESMAS TIMBANGAN KABUPATEN OGAN ILIR

(xvi, + 67 + 9 tabel + 2 diagram + 2 skema + 11 lampiran)

ABSTRAK

Prevalensi kasus Diabetes mellitus Tipe II di wilayah kerja puskesmas Timbangan pada tahun 2020 mencapai 0,4% dari jumlah total penduduk di wilayah kerja puskesmas Timbangan. Terapi ROP bertujuan untuk mengontrol gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe II. Pengetahuan tentang terapi ROP yang rendah bisa membuat pasien diabetes mellitus tipe II tidak dapat mengetahui salah satu cara untuk mengontrol gula darah, menyebabkan gula darah menjadi tinggi. Penelitian ini menggunakan metode *pra-eksperimen* dengan *one group pretest-posttest design*. Pemilihan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan sampel sebanyak 37 orang. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*. Pemilihan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan sampel sebanyak 37 orang. Hasil menunjukkan sebelum dilakukan pemberian edukasi tingkat pengetahuan responden tentang relaksasi otot progresif termasuk kategori cukup. Setelah pemberian edukasi semua peserta tingkat pengetahuannya baik semua (76%-100%). Nilai *p-value* didapatkan sebesar $0,005 < \alpha (0,05)$, sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh tentang ROP terhadap pengetahuan pasien Diabetes Mellitus Tipe II. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengharapkan tenaga kesehatan dapat meningkatkan pendidikan kesehatan khususnya tentang relaksasi otot progresif pada penderita diabetes mellitus.

Kata kunci :Diabetes Mellitus, Pengetahuan, Relaksasi Otot Progresif
Daftar Pustaka :67 (2002-2022)

SRIWIJAYA UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE
NURSING DEPARTEMENT
NURSING STUDY PROGRAM
Undergraduate Thesis, August 2023
Tia Anggraini

THE EFFECT OF ROP THERAPY EDUCATION ON THE LEVEL OF KNOWLEDGE OF TYPE II DIABETES MELLITUS PATIENTS IN THE TIMBANGAN PUSKESMAS AREA OGAN ILIR DISTRICT

(xvi+ 67 + 9 tables + 2 diagram + 2 schemes + 11 attachments)

ABSTRACT

The prevalence of Type II Diabetes mellitus cases in the Timbangan health center working area in 2020 reached 0.4% of the total population in the Timbangan health center working area. ROP therapy aims to control blood sugar in Type II Diabetes Mellitus patients. Low knowledge of ROP therapy can make patients with type II diabetes mellitus unable to recognize one of the ways to control blood sugar, causing blood sugar to be high. This study used a pre-experiment method with a one group pretest-posttest design. The sample selection used purposive sampling technique with a sample of 37 people. Data analysis using univariate analysis and bivariate analysis using the Wilcoxon test. Sample selection using purposive sampling technique with a sample of 37 people. The results showed that before education was given, the level of knowledge of respondents about progressive muscle relaxation was in the moderate category. After providing education, all participants had a good level of knowledge (76%-100%). The p-value obtained is $0.005 < \alpha (0.05)$, so it can be concluded that there is an influence on ROP on the knowledge of Type II Diabetes Mellitus patients. Based on the results of the study, researchers expect health workers to increase health education, especially about progressive muscle relaxation in patients with diabetes mellitus.

Keyword :Diabetes Mellitus, Knowledge, Progressive Muscle Relaxation
Bibliography : 67 (2002-2022)

HALAMAN PERSEMBAHAN

**Ku Persembahkan Skripsi Ini untuk yang selalu bertanya:
" Kapan Skripsimu selesai?"**

Terlambat lulus atau lulus tidak tepat waktu bukan sebuah kejahatan, bukan sebuah aib. Alangkah kerdilnya jika mengukur kepintaran seseorang hanya dari siapa yang paling cepat lulus. Bukankah sebaik-baik skripsi adalah skripsi yang selesai? Baik itu selesai tepat waktu maupun tidak tepat waktu.

- ❖ **Teruntuk Ayah dan Ibu
Holidin dan Herni
Kupersembahkan Sarjana Keperawatanku untuk kalian berdua ayah,ibu. Terimakasih karena selalu memberikan yang terbaik walaupun dalam keadaan sesulit apapun, terimakasih karena telah mendukung baik secara moral maupun moril, terimakasih karena telah menjadi alasan terbesar untuk selalu tetap berjuang dan memberikan yang terbaik, dan untuk saudra-saudra ku yang selalu memberi semangat walau hanya lewat kata, tetapi sudah lebih dari cukup untuk memberi dukungan.**
- ❖ **Terimakasih juga untuk teman-teman psik 2016,dan sahabat-sahabatku Younanda,Riski (kiki),Yulianti,Lusiana ,Mustari,Yunita,Ranti,Elsy,Raudhatun Nur,Ismail ,Deva,Dienni,mba Naya, Nisrina,Fidia, Fartner kerja,yang menjadi tempat pelipur lara, tempat bertanya, tempat meminta pendapat, yang selalu mengasih dukungan, yang selalu bilang semua pasti terlewatkan asalkan kita bisa percaya dengan kemampuan kita sendiri, jangan minder karna terlihat berbeda sendiri.**
- ❖ **Terimakasih juga untuk saudara-saudaraku yang selalu bertanya kapan aku wisudah, yang selalu bertanya kapan aku bisa pake toga, tapi aku tau tujuan kalian bertanya seperti itu karna ingin melihat aku cepat menyelesaikan tugas akhir sarjana keperawatan ini.**

- ❖ Teimakasih juga kepada staf-staf dan dosen PSIK yang selama ini telah memfasilitasi, membimbing dan mengajarkan dengan sabar dan ikhlas kepada kami, terutama untuk staf TU yang dengan sabarnya mengurus berkas baik surat-menyurat maupun persiapan pada saat kami mau ujian skripsi.
- ❖ Terimakasih juga kepada ibu herliawati, S.Kep.,M.Kes selaku dosen pembimbing I, Pak Sigit Purwanto, S.Kep., Ns.,M.Kes selaku dosen pembimbing II, Ibu Sri Maryatun S.Kep., Ns., M.Kep selaku Penguji I, Ibu Fuji Rahmawati. S.Kep., Ns. M.Kep selaku dosen perwakilan penguji I,Pak Khairul Latifin, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Penguji II yang telah membimbing dan memberikan motivasi kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Disetiap perjalanan yang hebat,pasti akan ada badai yang hebat pula, jika kau mulai lelah dan ingin berhenti, maka menepihlah sejenak lalu lanjutkan kembali karena memang sungguh tidak ada keberhasilan tanpa perjuangan.

- Tia Anggraini -

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengetahuan Pasien Diabetes Mellitus tipe II tentang Relaksasi Otot Progresif Sebelum Dengan Sesudah diberikan Intervensi”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana program Strata-1 di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua bagian Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Herliawati, S.Kep., M.Kes selaku dosen pembimbing 1 yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan saran kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Sigit Purwanto, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing 2 yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan saran kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Sri Maryatun, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji I yang telah memberikan kritik dan sarannya dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Ibu Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen perwakilan penguji I yang telah memberikan kritikan dan sarannya dalam penyempurnaan skripsi ini.
7. Bapak Khoirul Latifin, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji II yang telah memberikan kritik dan sarannya dalam penyempurnaan skripsi ini.
8. Seluruh Dosen, Staf Administrasi dan keluarga besar program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas sriwijaya.

9. Kedua Orang Tua dan keluarga yang selalu memberikan do'a dan dukungan yang begitu banyak selama ini.
10. Teman-teman yang selalu memberikan dukungan dan memberikan masukan dalam pembuatan laporan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari berbagai kekurangan baik teknik penulisan maupun isinya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap karya sederhana ini dapat memberikan manfaat kepada para pembaca, bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan.

Indralaya, 15 Agustus 2023



Peneliti

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

Nama : Tia Anggraini
Tempat, Tanggal Lahir : Indralaya, 19 Agustus 1997
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Anak Ke : 3 dari 4 bersaudara
Orang Tua
Ayah : Holidin
Ibu : Herni
Saudara : 1. Meila Sari
2. Anggun Puspita
3. Ramayani
Alamat : Palembang, Blok L nomor 06, Kab. Ogan Ilir.
Kec. Indralaya Utara
Email : tiaanggraini77@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

- SDN 15 Indralaya Utara (2004-2009)
- SMPN 02 Indralaya Utara (2009-2013)
- SMKN 1 Indralaya Utara (2013-2015)
- Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya (2016-2023)

Riwayat Organisasi :

- Tahun 2016-2017 : Anggota Badan Esekutif Mahasiswa IK Unsri
- Tahun 2017-2018 : Ketua Dinas Seni Dan Olahraga Bem IK Unsri
- Tahun 2018 : Anggota Sahara IK Unsri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
SURAT PERNYATAAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR SKEMA.....	x
DAFTAR DIAGRAM	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Ruang Lingkup Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Diabetes Mellitus	7
1. Definisi Diabetes Mellitus	7
2. Klarifikasi Diabetes Mellitus	7
3. Patofisiologi Diabetes Mellitus	9
4. Tanda dan Gejala Diabetes Mellitus	10
5. Kriteria Diagnosis Diabetes Mellitus	10
6. Penatalaksanaan Diabetes Mellitus	11
7. Komplikasi Diabetes Mellitus	14
8. Kondisi Psikologis Penderita Diabetes Mellitus	17
B. Konsep Dasar Relaksasi Otot Progresif	18
1. Pengertian Relaksasi Otot Progresif	18
2. Manfaat Relaksasi Otot Progresif	19
3. Fisiologi Kontraksi dan Relaksasi	19
4. Prosedur Relaksasi Otot Progresif	21
C. Konsep Pengetahuan	23
1. Definisi Pengetahuan	23
2. Faktor-faktor yang Mmempengaruhi Pengetahuan	23
3. Tingkat Pengetahuan	25
4. Pengukuran Pengetahuan	26
D. Penelitian Terkait	27
E. Kerangka Teori	29

BAB III METODELOGI PENELITIAN	31
A. Kerangka Konsep Penelitian	31
B. Desain Penelitian	32
C. Hipotesis	32
D. Definisi Operasional	33
E. Populasi dan Sampel	35
1. Populasi	35
2. Sampel	35
F. Tempat Penelitian	36
G. Waktu Penelitian	37
H. Etika Penelitian	37
I. Alat Pengumpulan Data	39
1. Data Primer	40
2. Data Sekunder	40
3. Panduan Pengisian Kuesioner	40
J. Instrumen Penelitian	40
K. Analisis Data	41
1. Pengolahan Data	43
2. Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	45
B. Hasil Penelitian	46
C. Pembahasan	53
D. Keterbatasan Penelitian	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Simpulan	60
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kadar Glukosa Darah Sewaktu dan Puasa	11
Tabel 2.2 Penelitian Terkait	27
Tabel 3.1 Desain Penelitian	32
Tabel 3.2 Definisi Operational	33
Tabel 3.3 Kisi-kisi Kuesioner Pengetahuan tentang ROP	41
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	47
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi relaksasi otot progresif	48
Tabel 4.3 Pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi relaksasi otot progresif.....	49
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan responden sesudah diberikan edukasi terapi relaksasi otot progresif.....	50
Tabel 4.5 Pengetahuan responden sesudah diberikan edukasi terapi relaksasi otot progresif.....	51
Tabel 4.6 Perbedaan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi ROP.....	52

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1	Kerangka Teori	29
Skema 3.1	Kerangka Konsep Penelitian	31

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Pengetahuan pasien sebelum diberikan terapi ROP.....	49
Diagram 4.2 Pengetahuan pasien sesudah diberikan terapi ROP.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Penjelasan Penelitian
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Inform Consent
Lampiran 3	Kuesioner Karakteristik Responden
Lampiran 4	Standar Operational Prosedur Relaksasi Otot Progresif (ROP)
Lampiran 5	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 6	Sertifikat Etik Penelitian
Lampiran 7	Surat Izin Penelitian
Lampiran 8	Lembaran Konsultasi Pembimbing I
Lampiran 9	Lembaran Konsultasi Pembimbing II

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO), jumlah penderita Diabetes Mellitus (DM) tipe II diperkirakan akan meningkat dan menjadi ancaman global. Di Indonesia dan di seluruh dunia, jumlah penderita DM meningkat dari tahun ke tahun. WHO, *International Diabetes Federation* (IDF) memperkirakan sedikitnya terdapat 436 juta orang pada usia 20-79 tahun di Dunia menderita diabetes pada tahun 2019 atau setara dengan angka prevalensi sebesar 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama. Prevalensi diabetes diperkirakan meningkat seiring penambahan umur penduduk menjadi 19,9% atau 111,2 juta orang pada umur 65-79 tahun. Wilayah Asia Tenggara dimana Indonesia berada, menempati peringkat ke-3 dengan prevalensi sebesar 11,3% (Infodatin Kemenkes. 2020). : Provinsi Sumatera Selatan berada di peringkat 32 untuk kasus DM tipe II di Indonesia (Kemenkes RI, 2019). Sedangkan di Puskesmas Timbangan Kabupaten Ogan Ilir tahun 2020 mendapatkan 1060 orang (Dinkes OI, 2020).

Prevalensi kejadian diabetes mellitus di wilayah kerja puskesmas Timbangan pada Januari tahun 2020 sebesar 0,4% dan bulan Juni sebesar 0,3%. Sedangkan pada tahun 2021 prevalensi terjadinya kasus diabetes mellitus sebesar 0,03%. Sebagian besar masyarakat yang terkena diabetes mellitus terjadi pada perempuan.

Prevalensi Diabetes Melitus tipe 2 bisa disebabkan oleh faktor risiko yang tidak dapat berubah seperti jenis kelamin, umur, serta faktor genetik dan faktor risiko yang dapat diubah seperti kebiasaan merokok tingkat pendidikan, pekerjaan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, Indeks Masa Tubuh, lingkaran pinggang dan umur (Bhatt, Saklani & Upadhyay, 2016).

Diabetes Mellitus tidak dapat disembuhkan, namun dapat dikendalikan penyakit DM rentan terhadap komplikasi yang berat dan bersifat terminal (Bustan, 2007). Menurut PERKENI (2015) pengelolaan DM melalui empat pilar yaitu, edukasi, terapi gizi medis, latihan jasmani dan intervensi farmakologis. Penderita DM harus tergantung pada terapi pengelolaan DM. Hal tersebut dapat menimbulkan permasalahan bagi penderita, seperti merasa lemah karena harus membatasi diet. Setiap perubahan dalam kesehatan dapat menjadi stressor sehingga mempengaruhi pengendalian DM (Potter & Perry, 2005).

Tujuan utama terapi diabetes adalah meningkatnya kualitas hidup penderita DM, hilangnya keluhan dan tanda DM, mempertahankan rasa nyaman, tercapainya target pengendalian glukosa darah, serta mencegah atau terhambatnya progresivitas penyulit berupa mikroangiopati dan makroangiopati serta neuropati. Tujuan akhir pengelolaan adalah turunnya morbiditas dan mortalitas DM (PERKENI, 2015).

Relaksasi Otot Progresif (ROP) adalah jenis latihan yang berfokus pada pengencangan dan relaksasi kelompok otot berurutan. PMR pertama kali diperkenalkan oleh Mashudi pada tahun 2011 dan masih banyak digunakan

saat ini, Mashudi menjelaskan bahwa relaksasi otot progresif dapat memfasilitasi konsumsi oksigen tubuh, meningkatkan metabolisme, mempercepat pernapasan, tekanan darah sistolik dan diastolik, dan meningkatkan gelombang otak alfa (Lindquist, Tracy & Snyder, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Karakaro & Muhammad (2019) dengan topik penelitian yang berjudul pengaruh tehnik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe II di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam, dengan hasil penelitian yaitu rata-rata kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe II sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif sebesar 43,100, dengan standar deviasi (SD) 27, 795 dan standar error (SE) 8,789. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,001 \leq \alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe II di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam tahun 2019. Kemudian hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh penelitian Safitri & Putriningrum (2019) dengan topik penelitian yaitu pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap kadar gula darah pasien mellitus tipe II. Dengan hasil penelitian yaitu hasil penelitian menunjukkan kadar gula darah sebelum perlakuan didapatkan rata-rata sebesar 173,07 mg/dL hasil pengukuran kadar gula darah sesudah perlakuan didapatkan data rata-rata sebesar 161,68 mg/dL.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian terhadap “ Pengaruh edukasi terapi ROP terhadap tingkat

pengetahuan pasien diabetes mellitus tipe II di wilayah Puskesmas Timbangan Kabupaten Ogan Ilir”.

B. Rumusan Masalah

Diabetes Mellitus adalah kelainan metabolik dimana ditemukan ketidakmampuan untuk mengoksidasi karbohidrat. Di wilayah kerja puskesmas Timbangan prevalensi kejadian kasus diabetes mellitus pada tahun 2020 mencapai 0,4%. Sebagian besar manajemen DM di Rumah Sakit masih terkonsentrasi pada pengobatan dan diet, sedangkan perhatian terhadap pemenuhan aktivitas fisik masih rendah. Aktivitas fisik akan membuat metabolisme tubuh bekerja lebih optimal yang mengakibatkan kadar glukosa darah akan terkontrol sehingga penanganan holistik diperlukan. Salah satu aktivitas fisik yang dapat diterapkan yaitu terapi relaksasi otot progresif merupakan jenis latihan yang berfokus pada pengencangan dan relaksasi kelompok otot berurutan. Relaksasi otot progresif dapat memfasilitasi konsumsi oksigen tubuh, meningkatkan metabolisme, mempercepat pemapasan, mengendurkan ketegangan otot, menyeimbangkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Sebagian besar pasien yang memiliki penyakit diabetes hanya mengetahui cara menurunkan kadar gula darahnya yaitu dengan cara mengkonsumsi obat, diet dan mengatur pola makan, tanpa dilakukan aktivitas fisik, seperti melakukan olahraga atau terapi.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “ Pengaruh edukasi terapi relaksasi otot progresif terhadap

pengetahuan pasien diabetes mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Timbangan Kabupaten Ogan Ilir”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat pengetahuan pasien diabetes mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Timbangan Kabupaten Ogan Ilir.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik pasien diabetes mellitus tipe II (usia, jenis kelamin, pendidikan, dan lama menderita diabetes mellitus).
- b. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang ROP pasien diabetes mellitus tipe II sebelum diberikan edukasi terapi ROP
- c. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang ROP pasien diabetes mellitus tipe II sesudah diberikan edukasi terapi ROP
- d. Untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan tentang ROP pasien diabetes mellitus tipe II sebelum dan sesudah diberikan terapi ROP

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Perawat

Sebagai sarana mempermudah mengetahui pengetahuan pasien diabetes mellitus tipe II tentang relaksasi otot progresif sebelum dengan sesudah diberikan intervensi.

2. Bagi Pendidikan dan perkembangan Keperawatan

Pemahaman pengetahuan pasien diabetes mellitus tipe II tentang relaksasi otot progresif sebelum dengan sesudah diberikan intervensi yang ditimbulkan bagi perawat yang berasimilasi di rumah sakit, klinik, puskesmas ataupun bidang pendidikan kesehatan dapat meningkat.

3. Bagi Masyarakat

Sebagai ladang informasi untuk masyarakat mengenai pengetahuan pasien diabetes tipe II tentang relaksasi otot progresif sebelum dengan sesudah diberikan intervensi sehingga masyarakat yang belum mengetahui tentang relaksasi otot progresif sehingga dengan adanya penelitian ini, masyarakat menjadi tau relaksasi otot progresif tersebut.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi untuk melakukan penelitian berikutnya dan melakukan dengan media yang menarik lainnya.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini relevan dengan perawatan medis dan bedah, komunitas, jiwa dan psikiatri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan pasien DM tipe II tentang perubahan kadar glukosa darah setelah penggunaan ROP yang dilakukan pada bulan januari 2022. Penelitian ini merupakan eksperimen dengan menggunakan metode kuantitatif.

Jumlah subjek penelitian adalah 53 orang, dan sampel penelitian dipilih dengan metode purposive sampling. Penelitian ini menggunakan sampel 37 orang dari puskesmas skala besar, sesuai dengan kriteria inklusi yang ditetapkan oleh peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, M. Mulyati, T & Isworo, J. T. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kadar gula darah penderita diabetes mellitus (DM) tipe 2 rawat jalan di RS Tugurejo Semarang." *Jurnal Gizi* 2.1 (2017).
- Akhtyo. (2009). *Gambaran Klinis Hipoglikemia pada Pasien Diabetes Mellitus* rawat inap di Unit Penyakit Dalam RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta,
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Arisman. (2011). *Buku ajar ilmu gizi: obesitas, diabetes mellitus & dyslipidemia: konsep teori dan penanganan aplikatif*. Arisman. Jakarta: EGC
- Azizi, M., & Mashady, H. (2012). Analisis progresif efek relaksasi pada kualitas hidup dari migrain pasien. Saat ini Riset *Jurnal Ilmu Sosial* 4 (2), 150–152
- Bernstein, D. A. Borkovec, T. D. & Hazlett-Stevens, H. (2003). *New Directions in Progressive Relaxation Training: A Guidebook for Helping Professionals*. Westport: Praeger Publisher
- Bhatt, H., Saklani, S. & Upadhayay, K. (2016)' Anti-oxidant and anti-diabetic activities of ethanolic extract of *Primula Denticulata* Flowers', *Indonesian Journal of Pharmacy*, 27(2), pp. 74–79. doi: 10.14499/indonesianjpharm27iss2pp74.
- Budiman & Riyanto. (2013). *Kuesioner Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Bustan, M, N. (2007). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular* Ed. Rev. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, Gerlad. (2015). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Chang, E., Daly, J., & Elliott, D., (2010). *Patofisiologi aplikasi pada praktik keperawatan*, 112-113, Jakarta: EGC
- Dahlan, M. S. (2009). *Statistik UNTUK Kedokteran Kesehatan*. Jakarta: Salembang Medika

- Damayanti,S (2015). Hubungan Antara Frekuensi Senam Diabetes Mellitus Dengan Kadar Glukosa Darah, Kadar Kolestrol, dan Tekanan Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Kelompok Persadia RS Jogja.Vol. X Nomor 2 April 2015 – *Jurnal Medika Respati* ISSN : 1907 – 3887
- Daryanto. (2016). *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media
- Davis & McKay. (2001). *Panduan relaksasi dan reduksi stres (Edisi V)*. Jakarta: EGC.
- Dehdari. (2009), 'Effects of Progressive Muscle Relaxation Training on Quality of Life in Anxious Patients After Coronary Artery Bypass Graft Surgery', *Indian J Med Res* 129, May 2009, pp 603-608
- Elviana, N. S. D., Suriadi, & Nurfianti, A. (2017). Pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe II di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan. *Jurnal Proners*
- Dinkes Kabupaten OI (2020). *Profil Kesehatan Ogan Ilir*. Kompas. 2020.
- Dunning, (2003). *Care of People with Diabetes*. Melbourne: Blackwell Publishing.
- Fatimah, Noor. (2015). *Diabetes Mellitus Tipe 2*. Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung.
- Fitriani, N.L., & Andriyani, S. (2015). Hubungan Antara Pengetahuan dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 tahun) Tentang Makanan Jajanan di SD Negeri Ii Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015.
- Gibney, MJ., Margetts, BM., Kearney, JM & Arab, L. (2015). *Gizi Kesehatan Masyarakat : Penerbit Buku Kedokteran EGC*; 2015
- Indra, K. (2010). *Diabetes Mellitus Tipe 2 Pada Usia Lanjut*. Ml.scribd.com/doc/96716102/755-816-1-PB. Diakses tanggal 31 Mei 2016.
- Infodatin Kemenkes (2020). *Pusat Data & Informasi Kementerian Kesehatan RI*. www.Pusdatin.Kemkes.go.id

- International Diabetes Federation. (2015). <http://www.idf.org/worlddiabetesday/toolkit/gp/factsfigures>. diakses tanggal 10 April 201
- Irawan, D. (2010). Prevalensi dan Faktor Resiko Kejadian Diabetes Mellitus tipe II di Daerah Urban Indonesia (Analisa Data Sekunder Riskesdes 2007). Tesis Fakultas Kesehatan Masyarakat Indonesia. Jakarta.
- Karakoro, M. T & Muhammad, R (2019). *Pengaruh Tehnik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Rumah Sakit Gamed Lubuk Pakam*. Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JFK) Volume 1 Nomor 2. <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JFK>
- Kemendes RI (2019). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Khusnaini, A. A. N. Widiastuti, & Ruhyana. (2019). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Pasien DM Tipe 2 di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta*. Dspace UNISA Yogyakarta. [Http://digilib2.Unisayogya.ac.id](http://digilib2.Unisayogya.ac.id)
- Komisi Nasional Lanjut Usia. (2011). Profil Penduduk Lanjut Usia, Jakarta.
- Kurniawan, I (2010). *Diabetes Mellitus Tipe 2 Pada Usia Lanjut*. Klinik Usiala Puskesmas Pangkalbalam, Pangkalpinang, Kepulauan Bangka Belitung
- Lindquist, R. Tracy, M. F. & Snyder, M. (2018). *Complementary & alternative therapies innursing*. New York: Springer Publishing Company.
- Lubis, I. (2014). *Manifestasi Diabetes Mellitus dalam Rongga Mulut*. *Poltekkes Kemenkes Jakarta I*, 3 (5), hal 1-9.
- Maghfirah, S. Sudiana, IK. & Widyawati, Ika (2015). Efek Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Status Psikologi dan Perilaku perawatan Diri pasien DM tipe 2 . *Jurnal kesehatan masyarakat*. 10(2):137-146
- Mansjoer, Arief. (2005). *Kapita Seleta Kedokteran*. EGC: Jakarta
- Mashudi. (2011). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Tipe 2 Di Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Jambi.

- Masruroh, E.- (2018) 'Hubungan Umur Dan Status Gizi Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe II', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), p. 153. doi: 10.32831/jik.v6i2.172.
- Meilani, R., Alfikrie, F. & Purnomo, A. (2020) 'Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah: Penelitian Quasi Eksperimen Pada Penderita Diabetes Militus Tipe 2 Usia Produktif', *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 2(2), pp. 22–29.
- Mier. (2008). *Factors affecting diabetes knowledge in Type 2 diabetic veterans. Diabetologia*. 1170-1178-46
- Miltenberger, R. (2004). *Behavior modification, principles and procedures* 3thed. Belmont CA: Wadsworth Thomposn Learning
- Nur, A,A (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di wilayah kerja UPDT Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho & Purwanti. (2010). *Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sukohardjo I Kabupaten Sukohardjo*. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/>, diakses tanggal 15 Januari 2015.
- Nursalam. (2017). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Papdi. (2015). *Pengenalan Penyakit Diabetes Mellitus & Penanganannya Dewasa* <http://www.papdi.org/>. Diakses tanggal 15 Januari 2015
- PERKENI. (2015). *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia 2006*. <http://www.perkeni.org/>, diunduh tanggal 16 Januari 2015.
- Price & Wilson. (2012). *Patofisiologi, Ed. 6, Vol. 1*, Jakarta: EGC

- Potter, Patricia. A & Perry, Anne G. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan. Konsep, proses dan praktik ed. 4 vol.1.* Jakarta: EGC.
- Puspitasari Nengke, Deno Hermanto. 2020. *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Glukosa Darah dan Ankle Brachial Index Diabetes Mellitus II.* Journal of Nursing and Public Health Volume 8 Nomor 2. <https://jurnal.unived.ac.id>
- Rendy, Celvo. (2012). *Asuhan Keperawatan Medikal Bedah dan Penyakit Dalam.* Nuha Medika. Yogyakarta
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). *Hasil Riskesdas Tahun 2013.* Diakses dari depkes.go.id/downloads/riskesdas2013/Hasil%20Riskesdas%2013.pdf. Tanggal 13 November 2014.
- Safitri, W. & Putriningrum, R. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2, (*Profesional Islam*) : *Media Publikasi Penelitian*, 16 Nomor 2.
- Sari, A. N. & Irawan, Adi AM. (2022) 'Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Pada Penderita Diabetes Mellitus
- Setiadi. (2013). *Konsep dan praktek penulisan riset keperawatan (Ed.2)* Yogyakarta: Graha Ilmu
- Setyawati, Indah. (2018). *Asuhan Keperawatan Keluarga Ny. T dengan Masalah Utama Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulharjo 2 Kota Yogyakarta.* Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Sihombing, M. (2017). 'Faktor yang berhubungan dengan Hipertensi pada Penduduk Indonesia yang Menderita Diabetes Mellitus (Data Riskesdes 2013) Factors Associated With Hypertension Among Diabetes Mellitus People', pp. 53-6
- Smeltzer, S.C. & Bare, B.G, (2002). *Brunner & Suddarth's: Textbook of medical surgical nursing.* Philadelphia: Lippincott
- Soegondo, S., Soewondo, P., & Subekti, I. (2007). *Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Terpadu.* Jakarta: Philadelphia: Lippincott
- Soewondo, S. (2012). *Stres, Manajemen Stres, dan Relaksasi Otot Progresif.* Jakarta LPSP3 UI

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta Bandung

World Health Organization (2015). <http://www.who.int/diabetes/facts/en/>, diakses tanggal 10 April 2015.

Yuliana. (2017) . *Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan*. Jakarta