

SKRIPSI
PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN
SENAM KAKI DIABETIK TERHADAP PENURUNAN KADAR
GULA DARAH PADA DIABETES MELITUS TIPE II
DI PUSKESMAS SIKUMANA



OLEH:

FRANS DJARA GANYA

NIM.PO5303209211483

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
KEPERAWATAN

2025

SKRIPSI
PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN
SENAM KAKI DIABETIK TERHADAP PENURUNAN KADAR
GULA DARAH PADA DIABETES MELITUS TIPE II
DI PUSKESMAS SIKUMANA

Skripsi Ini Dibuat Sebagai Salah Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Terapan Keperawatan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Pada Politeknik
Kesehatan Kupang



OLEH:

FRANS DJARA GANYA

NIM.PO5303209211483

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
KEPERAWATAN

2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

“Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif Dan Senam Kaki Diabetik Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Sikumana”

Disusun Oleh

Frans Djara Ganya
PO.5303209211483

Telah Disetujui oleh Pembimbing pada Tanggal: 06 Agustus 2025

Menyetujui

Pembimbing Utama



Riny Pujiyanti, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 199211072022032001

Pembimbing Pendamping



Simon Sani Kleden, S. Kep, Ns., M.Kep
NIP. 197409061997031000



Mengetahui
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan



Ns. Yoany M. V. B. Aty, S.Kep., M.Kep
NIP.197908052001122001

Mengesahkan
Ketua Jurusan Keperawatan Kupang



Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes
NIP.1969112819930331005

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

“Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif Dan Senam Kaki Diabetik terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Sikumana”

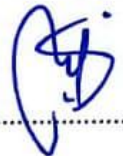
Disusun Oleh

Frans Djara Ganya
PO.5303209211483

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dosen Penguji
Pada Tanggal, 06 Agustus 2025

Mengesahkan,

Ketua Penguji,
Mariana Oni Betan, S.Kep, Ns., MPH
NIP.197307101997032003


(.....)

Penguji I,
Simon Sani Kleden, S. Kep, Ns., M.Kep
NIP. 197409061997031000


(.....)

Penguji II
Riny Pujiyanti, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 199211072022032001


(.....)

Mengesahkan
Ketua Jurusan Keperawatan Kupang


Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes
NIP.1969112819930331005

Mengetahui
 Ketua Program Studi Sarjana Terapan
Keperawatan

Ns. Yoany M. V. B. Aty, S.Kep., M.Kep
NIP.197908052001122001

BIODATA PENULIS

IDENTITAS

Nama : Frans Djara Ganya
Tempat Tanggal Lahir : Bolua, 12 Mei 2002
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Agama : Kristen Protestan
Alamat : Bolua



RIWAYA PENDIDIKAN

Tamat SD Negeri Bolua, 2008-2014
Tamat SMP Negeri 2 Raijua, 2015-2018
Tamat SMA Negeri 1 Raijua, 2019-2021
Poltekkes Kemenkes Kupang Tahun 2021- Sekarang

MOTO :

**“SESULIT APAPUN MASALAH YANG KAMU
HADAPI PASTI ADA JALAN KELUAR UNTUK
MERAH APA YANG KAMU IMPIKAN”**

Matius 7:7

“ Mintalah, maka akan diberikan kepadamu; carilah, maka kamu akan
mendapat; ketoklah, maka pintu akan dibukakan bagimu”.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas limpahan berkat dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “pengaruh kombinasi relaksasi otot profresif dan senam kaki diabetik terhadap penurunan kadar gula darah pada diabetes melitus tipe II ” dengan baik dan tepat pada waktunya. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak proposal ini tidak dapat diselesaikan. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada Ibu Riny Pujiyanti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing I dan Bapak Simon Sani Kleden, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan, motivasi dan semangat kepada penulis. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada Ibu Mariana Oni Betan, S.Kep, Ns., MPH selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan demi penyempurnaan skripsi ini.

1. Bapak Irfan SKM., M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M. Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
3. Ibu Ns.Yoani M. V. B. Aty., S. Kep., M.Kep, selaku Ketua Program studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
4. Bapak dan Ibu Dosen yang telah membekali penulis dengan pengetahuan selama di bangku perkuliahan.
5. Puskesmas Sikumana Kota Kupang yang telah memberikan izin bagi penulis untuk melakukan penelitian.
6. Kedua orang tua yang sangat penulis cintai Mama Idje Habba dan juga Almarhum Bapa tercinta Nada Riwu yang sudah memberikan Doa yang terbaik untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
7. Kepada kakak, adik dan semua keluarga yang sudah mendukung dalam doa, maupun material, terkhususnya Kakak Sinta dan Kaka Marta yang telah membiayai dalam proses perkuliahan.
8. Sahabat seperjuangan alias 4 sekawan: Dolvi, Comte, & Steven yang selalu

menemani penulis dalam keadaan apapun. Tak lupa juga buat teman-teman group Bakar-bakar dan group Persaudaraan yang selalu saling suport

9. Kepada teman-teman seperjuangan, khususnya kelas PPN TK 4B Keperawatan Kupang Angkatan 06 dan semua pihak yang penulis tidak dapat sebutkan namanya satu persatu yang telah membantu dan saling memotivasi kepada penulis dalam penyusunan Skripsi ini.
10. Untuk diriku “ Terima kasih, diriku... sudah bertahan sejauh ini. Dalam lelah, walau kadang rasanya ingin menyerah kau tetap memilih untuk melangkah.”

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan Skripsi ini masih banyak terdapat kekeliruan baik dari segi penulisan maupun penyusunan dan metodologi, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan bimbingan dari berbagai pihak agar penulis dapat berkarya lebih baik dan optimal lagi di masa yang akan datang. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu dalam bidang keperawatan.

Kupang, 06 Agustus 2025

Frans Djara Ganya

DAFTAR ISI

LEMBAR KEASLIAN PENULISAN.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
BIODATA PENULIS	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
10.1. Latar Belakang	1
10.2. Rumusan Masalah	5
10.3. Tujuan Penelitian	5
10.3.1. Tujuan Umum	5
10.3.2. Tujuan Khusus	5
10.4. Manfaat Penelitian	5
10.5. Keaslian Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKAN	8
2.1 Konsep Diabetes Melitus Tipe 2	8
2.1.1 Definisi Diabetes Melitus Tipe 2.....	8
2.1.2 Etiologi	8
2.1.3 Klasifikasi	9
2.1.4 Faktor Risiko.....	9
2.1.5 Tanda Dan Gejala Diabetes Melitus Tipe II.....	11

2.1.6	Patofisiologi diabetes melitus tipe II	12
2.1.7	Komplikasi diabetes melitus tipe II.....	13
2.1.8	Penatalaksanaan	13
2.2 -	Terapi Relaksasi Otot Progresif	15
2.2.1	Definisi relaksasi otot progresif	15
2.2.2	Tujuan relaksasi otot progresif.....	16
2.2.3	Langkah-langkah relaksasi otot progresif	16
2.2.4	Manfaat relaksasi otot progresif	19
2.3	Konsep Senam Kaki Diabetik	19
2.3.1	Definisi senam kaki.....	19
2.3.2	Tujuan senam kaki	19
2.3.3	Prosedur pelaksanaan senam kaki	20
2.3.4	Manfaat senam kaki	22
2.4	Kerangka Teori	23
2.5-	Kerangka Konsep Penelitian	24
2.6	Hipotesis	24
BAB 3 METODE PENELITIAN		25
3.1	Desain Penelitian	25
3.2	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	26
3.3	Variabel Penelitian.....	27
3.4	Definisi Operasional Penelitian.....	28
3.5	Instrumen Penelitian	29
3.6	Prosedur Penelitian	29
3.7	Teknik Analisa Data	30
3.8	Etika Penelitian	30
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN		32

4.1	Hasil Penelitian	32
4.1.1	Gambaran umum wilayah penelitian.....	32
4.1.2	Data Umum.....	33
4.1.3	Data Khusus.....	34
4.2	Pembahasan	36
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	44
BAB 5 PENUTUP.....		46
5.1	Kesimpulan	46
5.2	Saran	46
DAFTAR PUSTAKA		48

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	7
Tabel 2. Langkah-Langkah Relaksasi Otot Progresif.....	16
Tabel 3. Langkah-langkah senam kaki.....	20
Tabel 4. Skema Rancangan Penelitian.....	25
Tabel 5. Definisi Operasional	28
Tabel 6. Distribusi frekuensi karakteristik responden di Puskesmas Sikumana Kota Kupang berdasarkan Usia, Jenis kelamin, Pendidikan, pekerjaan, pendidikan, Lama Penderita Diabetes Melitus	33
Tabel 7. Pengukuran kadar gula darah sesuai intervensi Relaksasi Otot progresif Dan Senam Kaki Diabetik Di puskesmas Sikumana Kota Kupang 2025	34
Tabel 8. Karakteristik pengukuran kadar gula darah sesudah intervensi Relaksasi Otot progresif Dan Senam Kaki Diabetik Di puskesmas Sikumana Kota Kupang 2025	34
Tabel 9. Hasil Uji Normality.....	35
Tabel 10. Hasil Analisa Kadar gula darah pre dan post menggunakan Uji Wilcoxon Signed-Rank Test di Puskesmas Sikumana Kota Kupang 2025	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	23
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Menjadi Responden (Informed Consent)	
.....	
52	
Lampiran 2. Surat pengambilan data awal	
.....	
53	
Lampiran 3. Lembar persetujuan judul	
.....	
54	
Lampiran 4. Hasil Uji Turnitin	
.....	
55	
Lampiran 5. Hasil Cek Plagiasi	
.....	
56	
Lampiran 6. Relaksasi Otot Progresif Dan Senam Kaki Diabetik	
.....	
57	
Lampiran 7. Lembar Observasi Penderita Diabetes Melitus	
.....	
58	
Lampiran 8. Lembar Konsultasi	
.....	
59	
Lampiran 9. Lampiran Surat Ijin Penelitian	
.....	
60	
Lampiran 10. Hasil Uji SPSS	
.....	
61	
Lampiran 11 Uji Etik	
.....	
64	
Lampiran 12 Surat Selesai Penelitian	
.....	
65	
Lampiran 13 Foto Dokumentasi	
.....	
66	