

**PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH
PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2**



KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)

Disusun Oleh :

ANASTASYA BELLA NATALIA

2535031

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS
PALEMBANG**

2026

**PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH
PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2**



KARYA ILMIAH AKHRI NERS (KIAN)

Diajukan kepada
Universitas Katolik Misi Charitas
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan program Profesi Ners

Disusun Oleh :

ANASTASYA BELLA NATALIA

2535031

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KATOLIK MISI CHARITAS
PALEMBANG
2026**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS**



Tanda Persetujuan Ujian Karya Ilmiah Akhir Ners

Nama : Anastasya Bella Natalia
Nim : 2535031
Judul : Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* untuk Menurunkan
Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2

Menyetujui untuk Diujikan pada Ujian KIAN jenjang Profesi Ners
Palembang, 22 Juni 2026

Pembimbing

Ns. Novita Elisabeth Daeli, M.Kep

Mengetahui
Ketua Program Studi Profesi Ners



Ns. Ketut Sunyanti, M.Kep

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS**



Tanda Pengesahan Karya Ilmiah Akhir Ners

Nama : Anastasya Bella Natalia
NIM : 2535031
Judul : Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* untuk Menurunkan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2

Telah disetujui, diperiksa dan dipertahankan dihadapan
Tim Penguji KIAN jenjang Profesi
Palembang, 26 Juni 2026, dan dinyatakan **LULUS**

TIM PENGUJI

TANDA TANGAN

Ketua Dewan Penguji : Ns. Novita Elisabeth Daeli, M.Kep

Anggota Penguji I : Ns. Aniska Indah Fari, M.Kep

Mengesahkan
Ketua Program Studi Profesi Ners

Ns. Ketut Sulistyani, M.Kep

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Theresia Anita, SST., M.Tr.Keb

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Anastasya Bella Natalia, S.Kep

NIM : 2535031

Program Studi : Profesi Ners

Judul : Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* untuk Menurunkan

Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus 2

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners yang sudah saya buat ini merupakan karya sendiri dan besar keasliannya. Jika ternyata di kemudian hari penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan dari orang lain maka saya menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas Katolik Misi Charitas Palembang.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Penulis, Juni 2026



Anastasya Bella Natalia

**PERNYATAAN
PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS SKRIPSI**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Anastasya Bella Natalia

NIM : 2535031

Judul : Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* untuk menurunkan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2

Menyatakan bahwa saya memberikan hak kepada Universitas Katolik Musi Charitas untuk mempublikasikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) saya tanpa meminta ijin dari saya selama nama saya tetap tercantum sebagai penulis.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, Juni 2026



Anastasya Bella Natalia