

DAFTAR PUSTAKA

- Alavi, M., et al. (2021). "The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety and Quality of Life in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus." *Journal of Diabetes Research*, 2021: Article ID 6623456. American Diabetes Association. (2020). *Standards of Medical Care in Diabetes—2020. Diabetes Care*, 43(Supplement 1), S1-S212. <https://doi.org/10.2337/dc20-Sint>
- Alavi, N. M., et al. (2021). *The effect of progressive muscle relaxation on anxiety in patients with type 2 diabetes: A randomized controlled trial. Complementary Therapies in Clinical Practice*, 44, 101422. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101422>
- American Psychological Association. (2022). *Panduan praktik klinis: Progressive muscle relaxation dalam pengelolaan stres*. American Psychological Association.
- Anipah, A., et al. (2024). Gejala kecemasan pada anak: Tinjauan klinis dan psikologis. *Jurnal Psikologi Anak*, 15(2), 112-125.
- APA. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR)*. American Psychiatric Association.
- Bandelow, B., et al. (2022). Kecemasan sebagai kondisi multidimensi: Faktor genetik, lingkungan, dan epigenetik. *World Psychiatry*, 21(1), 45-58.
- Brown. (2021). Teknik relaksasi progresif dan peningkatan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus: Pengurangan stres dan kesejahteraan psikologis. *Journal of Medical Psychology*, 18(3), 112-128.
- Costanza, A., et al. (2023). Dampak pandemi pada kualitas hidup: Dari material ke emosional. *Quality of Life Research*, 32(4), 567-580.
- Decroli, A. (2019). Resistensi insulin pada orang gemuk: Mekanisme dan dampak klinis. *Jurnal Kedokteran Metabolik*, 12(3), 78-89.
- Dinas Kesehatan Kota Bengkulu. (2023). *Laporan Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2023*. Kota Bengkulu: Dinas Kesehatan Kota Bengkulu.
- Epstein, S., et al. (2022). Faktor lingkungan dan kualitas hidup: Analisis kesehatan planet. *The Lancet Planetary Health*, 6(5), 345-356.
- Ernawati, A., et al. (2022). Hubungan antara pekerjaan dan kejadian diabetes melitus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 123-135.
- Fauziyah, E. (2020). Uji Wilcoxon Signed Rank untuk data tidak normal. *Jurnal Statistik Terapan*, 14(2), 45-58
- Folkman, S. (2021). Model coping adaptif: Pembaruan teori Lazarus. *Journal of Personality and Social Psychology*, 121(2), 234-248.

- Goessl, V., et al. (2023). Mekanisme fisiologis progressive muscle relaxation. *Behaviour Research and Therapy*, 158, 104-115.
- Gupta, R., et al. (2022). *Online progressive muscle relaxation for anxiety and quality of life in type 2 diabetes during COVID-19: A randomized trial. International Journal of Diabetes in Developing Countries*, 42(3), 456-467. <https://doi.org/10.1007/s13410-022-01045-6>
- Hastono, S. (2007). Analisa univariat dalam penelitian kesehatan. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 9(3), 67-79.
- Hawari, D. (2016). Penanggulangan kecemasan: Dari farmakologi hingga non-farmakologi. *Jurnal Psikiatri Indonesia*, 14(3), 89-102.
- Hossain, M. S., Mamun, A., & Islam, M. S. (2024). Global burden of diabetes and its complications: An update. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 207, Article 111034. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2024.111034>
- Hosseini, M., et al. (2019). *The effect of progressive muscle relaxation on anxiety in type 2 diabetic patients. Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 24(6), 447-452. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_178_18
- Ida, R. (2021). Gejala diabetes melitus: Dari kesemutan hingga komplikasi kehamilan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(4), 67-78.
- IDF Diabetes Atlas. (2021). *IDF Diabetes Atlas* (9th ed.). International Diabetes Federation.
- Imelda, et al. (2022). Diabetes melitus sebagai penyakit kronis: Peran pancreas dan insulin dalam regulasi gula darah. *Journal of Endocrinology and Metabolism*, 25(4), 301-315.
- Jafari, H., et al. (2020). *The effect of relaxation techniques on anxiety in patients with diabetes: A systematic review and meta-analysis. Journal of Diabetes Research*, 2020, 1-10. <https://doi.org/10.1155/2020/1798643>
- Johnson, R. (2022). "Integrating Relaxation Techniques in Diabetes Management
- Jones. (2019). Efektivitas teknik relaksasi progresif dalam mengurangi kecemasan pada pasien dengan kondisi medis, termasuk diabetes melitus. *International Journal of Health Sciences*, 12(1), 78-92.
- Khan, A. (2022). Kecemasan pada pasien kronis: Faktor psikologis dan coping. *Journal of Clinical Psychology*, 78(4), 567-579.
- Kumar, S., et al. (2022). *Progressive muscle relaxation improves quality of life in type 2 diabetes: A randomized controlled trial. Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 16(1), 102377. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2021.102377>
- Li, Y., et al. (2021). *Effects of progressive muscle relaxation on depression and quality of life in patients with type 2 diabetes mellitus: A randomized*

- controlled trial. BMC Complementary Medicine and Therapies*, 21(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12906-021-03245->.
- Litha, A. (2024). Diabetes mellitus in Indonesia: Prevalence, projections, and public health implications. *Journal of Indonesian Health Sciences*, 15(2), 78-92. <https://doi.org/10.1234/jihs.2024.150278>
- Mahmuda, S. (2020). *Zung Self-Rating Anxiety Scale: Pengukuran kecemasan pada dewasa. Jurnal Psikometri*, 17(2), 45-58.
- Mahmuda, S. (2021). Validitas dan reliabilitas Zung Self-Rating Anxiety Scale dalam penelitian klinis. *Jurnal Psikometri*, 18(1), 67-79.
- Manzoni, G., et al. (2023). Efektivitas progressive muscle relaxation terhadap kecemasan. *Clinical Psychology Review*, 102, 102-115.
- Maria, S. (2021). Hipoglikemia: Penyebab dan pencegahan pada pasien diabetes. *Jurnal Endokrinologi Klinis*, 13(2), 56-67.
- Maria, S. (2021). Mekanisme resistensi insulin pada diabetes melitus. *Jurnal Endokrinologi Klinis*, 13(1), 34-45.
- McCoy, E., & Strauss, S.E. (2021). *Sample size determination in one-group pre-post test design. Journal of Clinical Epidemiology*.
- Nadrati, N., & Supriatna, E. (2021). Neuropati diabetik: Klasifikasi dan penanganan. *Jurnal Neurologi Indonesia*, 18(3), 89-101.
- Nedjat, S., et al. (2021). Adaptasi WHOQOL-BREF untuk populasi Indonesia. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(1), 112-125.
- Notoadmojo, S., & Soekidjo, N. (2018). Kerangka konsep dalam penelitian kesehatan. *Jurnal Epidemiologi Indonesia*, 16(2), 78-89.
- Nur, A. (2020). Komponen harapan dalam kualitas hidup individu. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(3), 123-135.
- Nurjanah, L. (2022). Proses emosional: Dari korteks serebri hingga amigdala. *Jurnal Psikologi Kognitif*, 14(1), 22-33.
- Nursalam, M. (2015). Metode penelitian keperawatan: Pendekatan quasy-eksperimental. *Salemba Medika*.
- Patel, D., et al. (2023). *Combined progressive muscle relaxation and mindfulness for glycemic control and quality of life in type 2 diabetes. Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 29(5), 412-420. <https://doi.org/10.1089/acm.2022.0254>
- PERKENI. (2021). Pencegahan tersier diabetes melitus: Rehabilitasi dan peningkatan kualitas hidup. *Jurnal Endokrinologi Indonesia*, 12(1), 34-45.
- Pramana, R. (2020). Hubungan pendidikan dengan tingkat kecemasan. *Jurnal Kesehatan Mental*, 12(4), 56-68.

- Rezaei, M., et al. (2020). *The effect of progressive muscle relaxation on quality of life in patients with type 2 diabetes. Journal of Research in Medical Sciences*, 25(1), 1-6. https://doi.org/10.4103/jrms.JRMS_1038_19
- Saeed, M., et al. (2022). Progressive muscle relaxation pada pasien diabetes tipe 2. *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders*, 21(3), 234-246.
- Sahir, M. (2022). Penentuan ukuran sampel dalam penelitian eksperimen. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 18(1), 23-35.
- Santosa, B. (2021). Faktor lingkungan dan kecemasan pada lansia. *Jurnal Geriatri*, 19(2), 89-101.
- Setyawan, A. (2021). Definisi operasional dalam penelitian sosial. *Jurnal Metodologi Sosial*, 16(4), 89-102.
- Smith. (2020). Kualitas hidup pasien diabetes melitus: Beban psikologis dan perbandingan dengan populasi umum. *Journal of Health Sciences*, 15(2), 45-60.
- Smith. (2020). Kualitas hidup pasien diabetes melitus: Beban psikologis dan perbandingan dengan populasi umum. *Journal of Health Sciences*, 15(2), 45-60.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.
- Tandra, H. (2020). Risiko kecemasan berdasarkan usia dewasa. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 18(1), 45-57.
- Universitas Toronto. (2004). Komponen kualitas hidup: Harapan, kepemilikan, dan kesehatan. *Studi Psikologi Sosial*, 5(2), 112-125.
- Videbeck, S. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental. *Psychiatric-Mental Health Nursing* (Edisi ke-7). Lippincott Williams & Wilkins.
- Wagh, P. (2024). Data primer dalam penelitian ilmiah. *International Journal of Research Methodology*, 12(1), 56-68.
- Wang, Y., et al. (2024). *Meta-analysis of relaxation therapies for anxiety and quality of life in type 2 diabetes mellitus. World Journal of Diabetes*, 15(1), 123-135. <https://doi.org/10.4239/wjd.v15.i1.123>
- Widiasari, N., Wijaya, I., & Suputra, A. (2021). Terapi farmakologi diabetes: Dari biguanida hingga injeksi. *Jurnal Farmakologi Klinis*, 16(2), 78-90.
- Widiyaningsih, L. (2022). Hubungan jenis kelamin dengan kecemasan pada lansia. *Jurnal Gerontologi*, 20(3), 67-79.
- Widya Sari, A., et al. (2020). Kolesterol tinggi sebagai faktor risiko diabetes melitus. *Jurnal Endokrinologi dan Metabolisme*, 8(1), 45-56.

- Williams, S. R. (Chair), et al. (2020). *Williams textbook of endocrinology* (14th ed.). Elsevier.
- World Health Organization. (1996). *WHOQOL-BREF: Instrumen pengukuran kualitas hidup*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *WHOQOL: Definisi kualitas hidup*. World Health Organization.
- Yasa, I., et al. (2022). Tes toleransi glukosa oral: Prosedur dan interpretasi. *Jurnal Laboratorium Medis*, 11(3), 45-56.
- Zhang, Y., et al. (2023). *Progressive muscle relaxation combined with diabetes education enhances quality of life in type 2 diabetes*. *Frontiers in Endocrinology*, 14, 1123456. <https://doi.org/10.3389/fendo.2023.1123456>

L
A
M
P
I
R
A
N

Lampiran 1. Lembar permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada yth :

Responden di Wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa kota Bengkulu

Di

Kota Bengkulu

Dengan hormat, Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dona Utari

NPM : 2214201081

Pekerjaan :Mahasiswa semester VII Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Bersama ini saya mengajukan permohonan kepada saudara untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian saya yang berjudul “**Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu**” yang pengumpulan datanya akan dilakukan pada bulan Desember adapun tujuan dari penelitian saya ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat Kecemasan Dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu. Saya akan tetap menjaga segala kerahasiaan data maupun informasi yang diberikan.

Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas perhatian, kerjasama dan kesediaanya saya mengucapkan termakasih.

Responden

.....

Bengkulu,

2026

Peneliti

Dona Utari

NPM: 2214201081

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :.....

Umur :.....

Alamat :.....

Setelah membaca Lembar Permohonan Menjadi Responden yang diajukan oleh saudari Dona Utari, Mahasiswa semester VII Program studi sarjana Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu, yang penelitiannya tentang "**Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu**", maka dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian tersebut, secara sukarela dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun.


Demikian persetujuan ini saya berkisar agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 2026

Responden

(.....)

Lampiran 3. SOP *Progressive Muscle Relaxation*

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR)
Pengertian	Progressive muscle relaxation adalah memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks.
Tujuan	Mengurangi ketegangan otot dan syaraf, mengurangi tingkat kecemasan klien, bermanfaat untuk penderita insomnia, mengurangi stres dan gangguan tidur.
Persiapan Pasien	Menjelaskan prosedur dan tujuan tindakan yang akan dilakukan.
Persiapan Lingkungan	Memberikan lingkungan yang aman dan nyaman.
Prosedur	<p>A. Oreantasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ucapkan salam 2. Memperkenalkan diri peneliti dan klien 3. Menjelaskan tujuan dan cara melakukan gerakan <i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i> <p>B. Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan Pasien (tanyakan kesiapan pasien) 2. Memposisikan pasien pada posisi aman dan nyaman 3. Melakukan gerakan PMR : <ol style="list-style-type: none"> a. Gerakan 1 Menggenggam tangan kanan sambil membuat suatu kepalan semakin kuat, sambil merasakan ketegangan, kemudian kepalan dilepaskan dan rasakan rileks selama 10 detik. Setelah selesai tangan kanan kemudian dilanjutkan tangan kiri. b. Gerakan 2 Menekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot-otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang,

	<p>jari-jari menghadap ke langit-langit. Gerakan 2 ini seperti pada gambar 1</p> <p>c. Gerakan 3</p> <p>Gerakan ini diawali dengan menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot-otot biceps akan menjadi tegang. Gerakan 3 seperti pada gambar 3.</p> <p>d. Gerakan 4</p> <p>Mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan bahu akan dibawa hingga menyentuh kedua telinga. Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas, dan leher. Gerakan 4 seperti pada gambar 4.</p> <p>e. Gerakan 5</p> <p>Mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput. Gerakan 5 seperti pada gambar 5.</p> <p>f. Gerakan 6</p> <p>Menutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata. Gerakan 6 gambar 5.</p> <p>g. Gerakan 7</p> <p>Mengatupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi-gigi sehingga ketegangan di sekitar otot-otot rahang. Gerakan 7 seperti pada gambar 5.</p> <p>h. Gerakan 8.</p> <p>Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut. Gerakan 8 seperti pada gambar 5.</p> <p>i. Gerakan 9</p>
--	---

	<p>Meletakkan kepala sehingga bisa beristirahat, kemudian diminta untuk menekan kepala ke bantalan kursi atau sandaran sedemikian rupa sehingga responden dapat merasakan ketegangan dibagian leher dan punggung atas. Gerakan 9 seperti pada gambar 6.</p> <p>j. Gerakan 10</p> <p>Membawa kepala ke muka, kemudian diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya. Sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka. Gerakan 10 gambar 6.</p> <p>k. Gerakan 11</p> <p>Mengangkat tubuh dari sandaran kursi, kemudian punggung dilengkungkan, lalu busungkan dada. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks. Pada saat rileks, letakkan tubuh kembali ke kursi, sambil membiarkan otot-otot menjadi lemas. Gerakan 11 seperti pada gambar 6.</p> <p>l. Gerakan 12</p> <p>Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas. Saat tegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks. Gerakan 12 pada gambar 6.</p> <p>m. Gerakan 13 dan 14</p> <p>Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke</p>
--	---

	<p>otot betis. Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas. Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali. Pada gerakan 13 dan 14 gambar 7.</p> <p>C. Tahap Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi pelaksanaan prosedur (perhatikan reaksi/respon klien terhadap tindakan) 2. Berpamitan dan ucapkan salam
Dokumentasi	Perhatikan dan catat respon klien
Resferensi	<p>Alim, M.B. 2022. Langkah-langkah Relaksasi Otot Progresif. http://www.psikologizone.com/langkah-langkah-relaksasi-otot-progresif.</p> <p>Hirza Ainin Nur dan Septi Anggraini (2022). Pembarian <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Stres Dan Penurunan Gula Darah pada pasien Diabetes Melitus tipe 2</p>

Lampiran 4. Kuesioner Kecemasan HARS

KUESIONER KECEMASAN
HAMILTON RATING SCALE ANXIETY (HARS)

Nama :

Tanggal pemeriksaan :

Keterangan Skor :

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1.	Perasaan ansietas ► Cemas ► Firasat buruk ► Takut akan pikiran sendiri ► Mudah tersinggung					
2.	Ketegangan ► Merasa tegang ► Lesu ► Tak bisa istirahat tenang ► Mudah terkejut ► Mudah menangis ► Gemetar ► Gelisah					
3.	Ketakutan ► Pada gelap ► Pada orang asing ► Ditinggal sendiri ► Pada binatang besar ► Pada keramaian lalu lintas ► Pada kerumunan orang banyak					

4.	<p>Gangguan tidur</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Sukar untuk tidur ▶ Terbangun malam hari ▶ Tidur nyenyak ▶ Bangun dengan lesu ▶ Banyak mimpi-mimpi ▶ Mimpi buruk ▶ Mimpi menakutkan 					
5.	<p>Gangguan kecerdasan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Sukar konsentrasi ▶ Daya ingat buruk 					
6.	<p>Perasaan depresi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Hilangnya minat ▶ Berkurangnya kesenangan pada hobi ▶ Sedih ▶ Bangun dini hari ▶ Perasaan berubah-ubah sepanjang hari 					
7.	<p>Gejala somatic (otot)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Sakit dan nyeri di otot-otot ▶ Kaku ▶ Kedutan otot ▶ Gigi gemerutuk ▶ Suara tidak stabil 					
8.	<p>Gejala somatic (sensorik)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Tinitus ▶ Penglihatan kabur ▶ Muka merah atau pucat ▶ Merasa lemah ▶ Perasaan ditusuk-tusuk 					

9.	<p>Gejala kardiovaskuler</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Takhikardia ▶ Berdebar ▶ Nyeri di dada ▶ Denyut nadi megeras ▶ Perasaan lesu/ lemas seperti mau pingsan ▶ Detak jantung menghilang (berhenti sekejap) 					
10.	<p>Gejala respiratori</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Rasa tertekan atau sempit di dada ▶ Perasaan tercekik ▶ Sering menarik napas ▶ Napas pendek/ sesak 					
11.	<p>Gejala gastrointestinal</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Sulit menelan ▶ Perut melilit ▶ Gangguan pencernaan ▶ Nyeri sebelum dan sesudah makan ▶ Perasaan terbakar di perut ▶ Rasa penuh atau kembung ▶ Mual ▶ Muntah ▶ Buang air besar lembek ▶ Kehilangan berat badan ▶ Sukar buang air besar (konstipasi) 					
12.	<p>Gejala uro genetalia</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Sering buang air kecil ▶ Tidak dapat menahan air seni ▶ Amenrrhoe ▶ Menjadi dingin (Frigid) 					

	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ejakulasi praecoocks ▶ Ereksi hilang 					
13.	Impotensi <ul style="list-style-type: none"> ▶ Gejala otonom ▶ Mulut kering ▶ Muka merah ▶ Mudah berkeringat ▶ Pusing, sakit kepala ▶ Bulu-bulu berdiri 					
14.	Tingkat laku pada wawancara <ul style="list-style-type: none"> ▶ Gelisah ▶ Tidak tenang ▶ Jari gemetar ▶ Kerut kening ▶ Muka tegang ▶ Tonus otot meningkat ▶ Napas pendek dan cepat ▶ Muka merah 					
Total Skor :						

Keterangan Total Skor:

14-20 : Kecemasan Ringan
 21-27 : Kecemasan Sedang
 28-41 : Kecemasan Berat
 42-56 : Kecemasan Berat Sekali

Keterangan Skor:

0 : Tidak ada
 1 : Ringan
 2 : Sedang
 3 : Berat
 4 : Berat Sekali

Sumber : (Hamilton, M. 1959)

Lampiran 5. Kuesioner Kualitas Hidup DQOL

KUESIONER KUALITAS HIDUP
DIABETES OF LIFE (DQOL)

Nama :

Tempat, Tanggal Lahir :

Alamat :

No. Handpone :

Berilah tanda centang pada kolom, untuk menjawab yang Anda pilih!

No	Pertanyaan tentang kepuasan: seberapa puas bapak/ibu/saudara/saudari dalam satu minggu terakhir merasakan hal-hal seperti yang tercantum pada kuesioner ini	Sangat Puas	Puas	Tidak Puas	Sangat Tidak Puas
1.	Lamanya waktu yang digunakan untuk kontrol/berobat?				
2.	Perawatan dan pengobatan yang ada?				
3.	Diet yang dilakukan?				
4.	Penerimaan keluarga terhadap diabetes?				
5.	Pengetahuan yang anda miliki tentang diabetes?				
6.	Tidur anda?				
7.	Hubungan sosial dan persahabatan anda?				
8.	Kehidupan seksual?				
9.	Aktivitas anda (pekerjaan dan tugas rumah tangga anda)?				
10.	Penampilan tubuh anda?				
11.	Waktu yang anda gunakan untuk olahraga?				
12.	Waktu santai/senggang anda?				
13.	Hidup anda?				
	Pertanyaan tentang dampak Bapak/Ibu/Saudara/saudari yang dirasakan: seberapa sering dalam satu minggu terakhir mengalami hal-hal seperti yang tercantum pada kuesioner ini.	Tidak Pernah	Jarang atau 1-2 minggu	Sering atau 3-4 minggu	Setiap saat atau 4-5 minggu
14.	Merasa sakit (nyeri) sehubungan dengan diabetes?				

15.	Dipermalukan disepan umum karena diabetes?				
16.	Mengalami gemetar/keringat dingin?				
17.	Tidak bisa tidur di malam hari?				
18.	Hubungan sosial anda terganggu karena diabetes?				
20.	Merasa diri dalam kondisi baik?				
21.	Merasa dibatasi oleh diet anda?				
22.	Merasa dicegah melakukan olahraga karena diabetes?				
23.	Meninggalkan aktivitas (pekerjaan atau tugas rumah tangga) karena diabetes?				
24.	Merasa terganggu aktivitas santai anda karena diabetes?				
25.	Bercerita tentang diabetes anda kepada orang lain?				
26.	Merasa pergi ke kamar mandi lebih sering dibandingkan orang lain karena diabetes?				
27.	Merasa takut apakah akan kehilangan pekerjaan?				
28.	Merasa takut apakah dapat melakukan liburan/perjalanan?				
29.	Merasa takut apakah akan meninggal dunia?				
30.	Merasa takut mengalami komplikasi karena diabetes?				
Total Skor :					

Kategori skor dari 30 pernyataan yaitu:

1. Kualitas hidup tinggi skor ≥ 60 median
2. Kualitas hidup rendah skor < 60 mean /median

Keterangan :		
Skoring pertanyaan 1-13 : 1 = Sangat tidak puas 2 = tidak puas 3 = puas 4 = sangat puas	Skoring pertanyaan 14- 30 dampak dari penyakit positif : 1 = tidak pernah 2 = jarang atau 1-2 kali seminggu 3 = sering atau 3-4 kali seminggu 4 = setiap saat atau 4-5 kali seminggu.	Skoring pertanyaan 14- 30 dampak dari penyakit negatif : 1 = setiap saat atau 4-5 kali seminggu. 2 = sering atau 3-4 kali seminggu 3 = jarang atau 1-2 kali seminggu 4 = tidak pernah

Sumber : (Yahya, M.A, 2023)

Lampiran 6. Tabel Observasi Pre dan Post PMR

TABEL OBSERVASI PRE DAN POST INTERVENSI PMR

NO	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan	Pemberian Intervensi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR)			
						Kec-PRE	Kec-POST	KH-PRE	KH-POST
1.	NY.R	Perempuan	61	SMP	Tidak bekerja	26	19	55	61
2.	NY.S	Perempuan	64	SD	Tidak bekerja	22	20	58	62
3.	TN.H	Laki – laki	66	SMA	Tidak bekerja	30	23	50	57
4.	TN.M	Laki – laki	58	SMA	Bekerja	27	19	60	66
5.	NY.E	Perempuan	53	SMA	Tidak bekerja	28	20	57	62
6.	NY.S	Perempuan	72	SMA	Bekerja	32	27	56	64
7.	NY.M	Perempuan	52	SD	Bekerja	25	16	59	65
8.	NY.D	Perempuan	50	SMP	Tidak bekerja	25	18	60	67
9.	NY.R	Perempuan	50	S1	Bekerja	30	22	60	63
10.	NY.L	Perempuan	59	SMP	Tidak bekerja	25	19	63	66
11.	NY.M	Perempuan	68	SMA	Tidak bekerja	25	19	58	62
12.	NY.I	Perempuan	46	S1	Bekerja	27	21	55	60
13.	NY.M	Perempuan	48	SMP	Bekerja	25	18	60	62
14.	NY.N	Perempuan	48	SMA	Bekerja	24	20	66	68
15.	NY.I	Perempuan	52	S1	Bekerja	27	22	60	60
16.	NY.A	Perempuan	55	SMA	Bekerja	26	20	57	64
17.	NY.L	Perempuan	53	SMP	Tidak bekerja	28	22	63	67
18.	NY.S	Perempuan	54	SMP	Bekerja	32	25	57	64
19.	NY.M	Perempuan	50	SMP	Tidak bekerja	20	15	60	62
20.	TN.Y	Laki - laki	61	SMA	bekerja	28	19	57	64

Keterangan :

Jenis pemeriksaan	Kategori
Tingkat Kecemasan Kecemasan PRE – Kecemasan POST	Ringan : 14-20 Sedang : 21-27 Berat : 28-41 Berat Sekali : 42-56
Kualitas Hidup Kualitas hidup PRE – Kualitas Hidup POST	Tinggi : ≥ 60 Rendah : < 60



















Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian

DOKUMENTASI PENELITIAN

HARI PERTAMA :



HARI KEDUA :

				
NY.R	NY.S	TN.H	TN.M	NY.E
				
NY.D, NY.S, NY.M			NY.R	NY.I
				
NY.M	NY.L	NY.A	NY.N	NY.L
				
NY.S	NY.I	NY.M	TN.Y	NY.M

HARI KETIGA :



Lampiran 8. Analisis Univariat SPSS

USIA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	46	1	5.0	5.0	5.0
	48	2	10.0	10.0	15.0
	50	3	15.0	15.0	30.0
	52	2	10.0	10.0	40.0
	53	2	10.0	10.0	50.0
	54	1	5.0	5.0	55.0
	55	1	5.0	5.0	60.0
	58	1	5.0	5.0	65.0
	59	1	5.0	5.0	70.0
	61	2	10.0	10.0	80.0
	64	1	5.0	5.0	85.0
	66	1	5.0	5.0	90.0
	68	1	5.0	5.0	95.0
	72	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

PEKERJAAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BEKERJA	11	55.0	55.0	55.0
	TIDAK BEKERJA	9	45.0	45.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

JENIS KELAMIN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LAKI-LAKI	3	15.0	15.0	15.0
	PEREMPUAN	17	85.0	85.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

PENDIDIKAN TERAKHIR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	2	10.0	10.0	10.0
	SMP	7	35.0	35.0	45.0
	SMA	8	40.0	40.0	85.0
	D3/S1	3	15.0	15.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 9. Analisis Uji Bivariat SPSS

KECEMASAN PRE TEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RINGAN	1	5.0	5.0	5.0
	SEDANG	12	60.0	60.0	65.0
	BERAT	7	35.0	35.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

KECEMASAN POST TEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RINGAN	12	60.0	60.0	60.0
	SEDANG	8	40.0	40.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

KUALITAS HIDUP PRE TEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	14	70.0	70.0	70.0
	TINGGI	6	30.0	30.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

KUALITAS HIDUP POST TEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	1	5.0	5.0	5.0
	TINGGI	19	95.0	95.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Uji Normalitas Data Tingkat Kecemasan

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecemasan Pre	.148	20	.200*	.961	20	.555
Kecemasan Post	.178	20	.095	.951	20	.380

Uji Normalitas Data Kualitas Hidup

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kualitas Hidup Pre	.186	20	.068	.950	20	.360
Kualitas Hidup Post	.131	20	.200*	.967	20	.696

*. This is a lower bound of the true significance.

Uji T dependen Tingkat Kecemasan

Paired Samples Test


		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	KECEMASAN PRE – KECEMASAN POST	23,500	1.69830	.37975	5.60517	7.19483	16.853	19	.001

Uji T Dependen Kualitas Hidup

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	kualitasHidupPre - KualitasHidupPost	60.82	2.22131	.49670	-5.78960	-3.71040	-9.563	19	.001

Lampiran 10. Surat Keputusan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

● Kampus IV, Jl. Adam Malik KM 8.5, Sido Mulyo, Gading Cempaka, Kota Bengkulu, 38221
 ● fikes-ners.umb.ac.id (0736) 22765
 ● fikes@umb.ac.id (0736) 26161

SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
 Nomor : 564/KEP/DF.05/II.3.AU//2025
 TENTANG
PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI
MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU

Bismillahirrahmanirrahim

DEKAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU

Menimbang : 1. Bahwa Skripsi pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan adalah merupakan kegiatan kurikulum yang harus dilaksanakan
 2. Bahwa untuk kelancaran pelaksanaan Skripsi tersebut perlu penunjukan Dosen Pembimbing
 3. Bahwa untuk penunjukan Dosen Pembimbing ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan

Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
 2. Undang-Undang Nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi
 3. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2014 tentang penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi
 4. Kepmendiknas Nomor 232/U/2000 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Perguruan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa
 5. Kepmendiknas Nomor 234/U/2000 tentang Pedoman Pendirian Perguruan Tinggi
 6. Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan tinggi Nomor 44 Tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi
 7. Pedoman Pimpinan Pusat Muhammadiyah Nomor 02/PED/1.0/B/2012 Tentang Perguruan Tinggi Muhammadiyah
 8. Statuta Universitas Muhammadiyah Bengkulu

MEMUTUSKAN

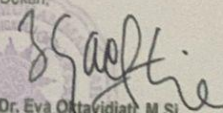
Menetapkan :
 Pertama : Menunjuk Pembimbing Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan yang namanya tercantum dibawah ini :

Nama	Program Studi	Judul	Pembimbing
Dona Utari 2214201081	Ilmu Keperawatan	Pengaruh Progressive Relaxation Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu	Ns. Fatsiwi Nunik Andari., S.Kep, M.Kep


Kedua : Kepada Pembimbing diberi hak penuh untuk merubah/merevisi kerangka Skripsi dengan sepengetahuan fakultas
Ketiga : Pembimbing diberikan honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku
Keempat : Lamanya waktu bimbingan Skripsi adalah 1 (satu) tahun terhitung mulai tanggal ditetapkan
Kelima : Mahasiswa yang tidak menyelesaikan skripsinya selama waktu yang dimaksud dalam diktum keempat diatas maka Skripsinya dianggap batal
Keenam : Mahasiswa yang skripsinya dinyatakan batal maka yang bersangkutan harus mengajukan judul baru kepada Ketua Program Studi dengan melengkapi persyaratan administrasi dan keuangan yang baru
Ketujuh : Keputusan ini berlaku sejak tanggal dan apabila terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Tembusan Yth :
 1. LLDIKTI Wilayah II
 2. Rektor UM Bengkulu
 3. Bendahara UM Bengkulu
 4. Mahasiswa yang bersangkutan

DITETAPKAN DI : BENGKULU
 PADA TANGGAL : 13 Juni 2025
 Dekan,


Dr. Eva Oktavidiati, M.Si
 NIP. 19681005 199402 2 002

Lampiran 11. Surat Pra Penelitian


UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
 ● Kampus IV, Jl. Adam Malik KM 8.5, Sido Mulyo, Gading Cempaka, Kota Bengkulu, 38221
 ● fikes-keperawatan.umb.ac.id | ● keperawatan@umb.ac.id

☎ (0736) 22765
 ☎ (0736) 26161

Nomor : 116/SI/KEP.05/II.3.AU//2025
 Lamp : -
 Hal : **Permohonan Izin Pra Penelitian**

Kepada Yth.
 Kepala Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu
 Assalamu'alaikum Wr.Wb.
 Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian tugas akhir bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu (UMB), maka dengan ini kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu kiranya dapat mengizinkan mahasiswa:

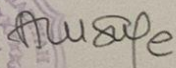
Nama : Dona Utari
 NPM : 2214201081
 Program Studi : Keperawatan
 Judul : Pengaruh *Progressive Relaxtion* Terhadap Kecemasan dan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

Untuk dapat mendapatkan data dari Instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Data tersebut diperlukan untuk digunakan sebagai langkah awal dalam penyusunan proposal skripsi.


Demikianlah hal ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami haturkan terimakasih.

Waa'laikumsalam Wr.Wb.

Bengkulu, 1 Oktober 2025
 Mengetahui,
 Ka. Prodi Keperawatan


Ns. Lussyefrida Yanti, S.Kep., M.Kep
 NIDN. 0202048101

Lampiran 12. Surat Rekomendasi Pra Penelitian DINKES



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu dinkeskotabengkulu1@gmail.com / www.dinkes.bengkulukota.go.id
Kode Pos 34223

REKOMENDASI
Nomor : 000.9.2/2102 /D.Kes/2025

Dasar Surat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu Nomor: 116/SI/KEP.05/IL3.AU/2025 Tanggal 01 Oktober 2025 Perihal : Permohonan Izin Pengambilan data guna tugas mata kuliah Surveilans Kesehatan Masyarakat atas nama :


Nama	: Dona Utari
NPM	: 2214201081
Program Studi	: Keperawatan
Judul/Data	: Pengaruh progressive relaxation terhadap kecemasan dan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu
Tempat Penelitian	: Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu
Lama Kegiatan	: 08 Oktober 2025 s/d. 18 Oktober 2025

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan pra penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Pra Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Pra Penelitian.
- d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- e. Surat Rekomendasi Pra Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, Oktober 2025
 Kepala Dinas Kesehatan
 Kota Bengkulu



Nelli Hartati, SKM, M.M
 NIP.197204191991012001

Tembusan :

1. Yth.Sdr.Ka UPTD Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 13. Surat Izin Penelitian KESBANGPOL

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU FAKULTAS ILMU KESEHATAN	
	● Kampus IV, Jl. Adam Malik KM 8.5, Sido Mulyo, Gading Cempaka, Kota Bengkulu, 38221 ● fikes.umb.ac.id ● fikes@umb.ac.id	☎ (0736) 22765 ☎ (0736) 26161
	UM BENGKULU	

Nomor : 163/KEP/DF.05/II.3.AU/C/2026
 Lampiran : 1 (satu) berkas
 Perihal : **Mohon Izin Penelitian**

Kepada Yth,
 Kepala Kesbangpol Kota Bengkulu

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu, dengan ini kami mengajukan permohonan izin penelitian atas mahasiswa:

Nama	: Dona Utari
N P M	: 2214201081
Program Studi	: Ilmu Keperawatan

Untuk dapat melakukan penelitian skripsi di:

Tempat Penelitian	: Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa kota Bengkulu
Lama Penelitian	: 1 Bulan
Judul Penelitian Skripsi	: Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

Sebagai bahan pertimbangan, kami lampirkan proposal skripsi yang telah disetujui oleh dosen pembimbing.


Demikianlah atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami haturkan terima kasih.

Nasrun Minallah
Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Bengkulu, 26 Januari 2026
 An Dekan
 Wakil Dekan I

Ns. Liza Fitri Lina, S. Kep., M. Kep
 NIDN. 0223038601

Lampiran 14. Surat Rekomendasi Penelitian KESBANGPOL



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
 Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN
 Nomor : 000.9.2/258/KESBANGPOL-REK/2026

Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian

Memperhatikan : Surat dari Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu Nomor : 163/KEP/DF.05/II.3.AU/C/2026 tanggal 26 Januari 2026 perihal Mohon Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama : Dona Utari
 NIM : 2214201081
 Pekerjaan : Mahasiswa
 Prodi/ Fakultas : Ilmu Keperawatan/ Ilmu Kesehatan
 Judul Penelitian : Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu


Tempat Penelitian : Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu
 Waktu Penelitian : 29 Januari 2026 – 29 Februari 2026
 Penanggung Jawab : Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Dengan Ketentuan : 1 Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
 2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
 3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
 4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 29 Januari 2026


a.n. WALI KOTA BENGKULU
 Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu,



Syofyan Tosoni, SE, MM
 Pembina Utama Muda (IVc)
 NIP. 197009021993031006

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 15. Surat Izin Penelitian DINKES

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU FAKULTAS ILMU KESEHATAN	
	Kampus IV, Jl. Adam Malik KM 8.5, Sido Mulyo, Gading Cempaka, Kota Bengkulu, 38221 fikes.umb.ac.id fikes@umb.ac.id	(0736) 22765 (0736) 26161
	UM BENGKULU	

Nomor : 163/KEP/DF.05/II.3.AU/C/2026
 Lampiran : 1 (satu) berkas
 Perihal : **Mohon Izin Penelitian**

Kepada Yth,
 Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu, dengan ini kami mengajukan permohonan izin penelitian atas mahasiswa:

Nama : Dona Utari
 N P M : 2214201081
 Program Studi : Ilmu Keperawatan

Untuk dapat melakukan penelitian skripsi di:


Tempat Penelitian : Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa kota Bengkulu
 Lama Penelitian : 1 Bulan
 Judul Penelitian Skripsi : Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

Sebagai bahan pertimbangan, kami lampirkan proposal skripsi yang telah disetujui oleh dosen pembimbing.


Demikianlah atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami haturkan terima kasih.

Nasrun Minallah
Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Bengkulu, 26 Januari 2026
 An Dekan
 Wakil Dekan I.


Ns. Liza Fitri Lina, S. Kep., M. Kep
 NIDN. 0223038601

Lampiran 16. Surat Rekomendasi Penelitian DINKES

 PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban Kota Bengkulu Email
dinkeskotabengkulu1@gmail.com / www.dinkes.bengkulukota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI
Nomor : 000.9.2 / 245 / D.Kes / 2026

Dasar Surat


1. Wakil Dekan I Universitas Muhammadiyah Bengkulu Fakultas Ilmu Kesehatan Nomor : 163/KEP/DF.05/II.3.AU/C/2026 Tanggal 26 Januari 2026
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Bengkulu Nomor : 000.9.2/258/KESBANGPOL-REK/2026 Tanggal 29 Januari 2026, Perihal : Penelitian untuk penyusunan tugas akhir mahasiswa Atas nama :

Nama : Dona Utari
NIM : 2214201081
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul : Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu
Lokasi Penelitian : Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu
Lama Kegiatan : 29 Januari 2025 s/d 28 Februari 2026
No Hp / Email : -

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
- d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- e. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.


Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, Februari 2026
Plt. Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Nelli Harwati SKM,MM
Pembina, IV/a
Nip. 197204191991012001

Tembusan :

1. Yth.Sdr. ka. UPTD Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 17. Surat Izin Penelitian Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu


UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
 ● Kampus IV, Jl. Adam Malik Km 8.5, Sido Mulyo, Gading Cempaka, Kota Bengkulu, 38221
 ● fikes.umb.ac.id
 ● fikes@umb.ac.id

☎ (0736) 22765
 ☎ (0736) 26161

Nomor : 163/KEP/DF.05/IL3.AU/C/2026
 Lampiran : 1 (satu) berkas
 Perihal : **Mohon Izin Penelitian**

Kepada Yth,
 Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu, dengan ini kami mengajukan permohonan izin penelitian atas mahasiswa:

Nama	: Dona Utari
N P M	: 2214201081
Program Studi	: Ilmu Keperawatan

Untuk dapat melakukan penelitian skripsi di:


Tempat Penelitian	: Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa kota Bengkulu
Lama Penelitian	: 1 Bulan
Judul Penelitian Skripsi	: Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

Sebagai bahan pertimbangan, kami lampirkan proposal skripsi yang telah disetujui oleh dosen pembimbing.


Demikianlah atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami haturkan terima kasih.

Nasrun Minallah
Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Bengkulu, 26 Januari 2026
 An Dekan
 Wakil Dekan


Ns. Liza Fitri Lina, S. Kep., M. Kep
 NIDN: 0223038601

Lampiran 18. Surat Izin Selesai Penelitian Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu

	<p>PEMERINTAH KOTA BENGKULU DINAS KESEHATAN UPTD PUSKESMAS TELAGA DEWA Jl. Telaga Dewa Baru RT.18 Rw.04 Pagar Dewa Kota Bengkulu Email : Pkm.basukirahmad@gmail.com</p>	
<p><u>SURAT KETERANGAN</u> Nomor : 070 / 700 / TU / PKM - TD / 11 / 2026</p>		
<p>Kepala UPTD Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu dengan ini menyatakan :</p>		
<p>Nama</p>	<p>: Dona Utari</p>	
<p>NPM</p>	<p>: 2214801081</p>	
<p>Mahasiswa</p>	<p>: S1. Keperawatan</p>	
<p>Berdasarkan surat dari</p>		
<p>1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Nomor : 163/KEP/DF.05/11.3.AU/C/2026, tanggal 26 Januari 2026</p>		
<p>2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Bengkulu, Nomor: 000.9.2/258/Kesbangpol-REK/2026, tanggal 29 Januari 2026</p>		
<p>3. Rekomendasi dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, Nomor: 000.9.2/275/D.Kes/2026, Tanggal 2 Februari 2026</p>		
<p>Perihal izin Penelitian untuk Penyusunan Skripsi dengan judul :</p>		
<p>“ Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu “</p>		
<p>Bahwa benar yang bersangkutan telah selesai melakukan penelitian di wilayah kerja UPTD Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu, lama kegiatan 29 Januari s/d 28 Februari 2026</p>		
<p>Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>		
<p>Bengkulu, 20 Februari 2026 Ka. Tata Usaha Puskesmas Telaga dewa Kota Bengkulu</p>		
		