

DAFTAR PUSTAKA

1. Sihalohe RW, Tarigan FGN, Sirait R, Nurliati, Sihombing RJ. Aplikasi teori self care orem terhadap kualitas hidup pasien diabetes melitus: Systematic literature review. JONS: Journal of Nursing. 2024;2(1):11–20.
2. Ayunda, Wayunah, Hidayatin T. Hubungan self care management dengan kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus. Medical Journal Awatara. 2023;1(1):8-16.
3. Sari NP, Harmanto D. Effect of progressive muscle relaxation therapy on blood glucose and ankle brachial index diabetes mellitus II. Journal of Nursing and Public Health. 2020;8(2):59–64.
4. Saras PA, Purwono J, Pakarti AT. Application of progressive muscle relaxation to blood sugar levels in patients with tipe 2 diabetes mellitus. Jurnal Cendikia Muda. 2022;2(3):383–90.
5. Karokaro TM, Riduan M. Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam. Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF). 2019 Apr 29;1(2):48–53.
6. Hartono D. Hubungan self care dengan komplikasi diabetes mellitus pada pasien diabetes mellitus tipe ii di poli penyakit dalam RSUD Dokter Mohamad Saleh Kota Probolinggo. Journal of Nursing Care & Biomolecular. 2019;4(2):111-8.
7. Ramadhan MA. Patient empowerment and self-management in type 2 diabetes mellitus patients. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada. 2019;10(2):331–5.
8. Komarudin, Sesaria TG. Self-care activity prevent complication diabetic patient in Puskesmas Sitopeng Cirebon. Darmabakti Cendekia: Journal of Community Service and Engagements. 2024 Jun 11;6(1):32–7.

9. Arini HN, Anggorowati A, Pujiastuti RrSE. Dukungan keluarga pada lansia dengan diabetes melitus tipe II: Literature review. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*. 2022 Mar 10;7(2):172–80.
10. Susanto D. Perilaku perawatan diri lansia dengan diabetes melitus tipe 2 (T2DM). *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*. 2021 Jul 5;1(2):39–51.
11. Numsang P, Oumtane A, Kurat S, Sananok R, Kraichan S, Sarapoke P. “Failure to control blood sugar” experiences of persons with type 2 diabetes mellitus. *Int J Nurs Sci*. 2023 Oct 1;10(4):527–32.
12. Rawi SBM, Ibrahim R. Health literacy association with diabetes self-care behaviour and glycemic control: a scoping review. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*. 2024;20(6):331–40.
13. Meo MY, Paulus Y, Rangga P, Ovi F. Dukungan keluarga dan penerapan self care management lansia penderita hipertensi dukungan keluarga dan penerapan self care management lansia penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan*. 2023;12(1):2721–8007.
14. Sabil FA, Kadar KS, Sjattar EL. Faktor-faktor pendukung self care management diabetes mellitus tipe 2: a literature review. *Jurnal Keperawatan*. 2019;10(1):48–57.
15. Luthfa I. Implementasi selfcare activity penderita diabetes mellitus di wilayah puskesmas bangetayu semarang. *Buletin Penelitian Kesehatan*. 2019 Jun 19;47(1):23–8.
16. Amerkamp J, Benli S, Isenmann E, Brinkmann C. Optimizing the lifestyle of patients with type 2 diabetes mellitus - systematic review on the effects of combined diet and exercise interventions. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*. 2024.
17. Simanjuntak I, Indriarini MY, Arianto AB. Terapi relaksasi otot progresif dalam kadar gula darah penderita diabetes melitus: literature review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*. 2023;5(1):216–28.
18. Asnaniar WOS, Munir NW, Akbar A, Safruddin, Emin WS, Samsualam, et al. Optimalisasi self care pada penderita hipertensi melalui edukasi latihan

- relaksasi otot progresif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*. 2022;2(1):161–5.
19. Wisnusakti K. Pengaruh terapi relaksasi otot progresif trhadap tingkat stres pada lansia di rw 23 kelurahan melong. *Jurnal Ilmiah Indonesia*. 2021;6(1):124–39.
 20. Baykal D, Bilgic B. The effects of progressive muscle relaxation exercise on dementia caregivers. *Geriatr Nurs (Minneap)*. 2024 Sep 1;59:491–7.
 21. Kabakcıoğlu NK, Alkaya SA. The effect of progressive muscle relaxation on stress, anxiety, and depression in adolescents: a quasi-experimental design. *J Pediatr Nurs*. 2024;78:89–96.
 22. Juniarti I, Nurbaiti M, Surahmat R. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe II di RSUD Ibnu Sutowo. *Jurnal Keperawatan Merdeka*. 2021;1(2):115-21.
 23. Faridah I, Afiyanti Y, Ariska M. Pengaruh aromaterapi terhadap kualitas tidur, kualitas hidup, kelelahan & kecemasan pada pasien diabetes melitus. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2020;9(2):237-259.
 24. Darma AS, Maryatun. Pengaruh senam kaki dan pemberian aromaterapi terhadap penurunan glukosa pada lansia penderita diabetes melitus. *Jurnal Vokasi Keperawatan*. 2023;6(2):194-200.
 25. Cahyani AR, Tasalim R. Efektivitas terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alam terhadap tingkat stres mahasiswa semester akhir. *Jurnal of Health*. 2024;11(1):52-60.
 26. Suryati I, Primal D, Sulni RP. Pengaruh terapi musik flute terhadap penurunan gula darah pada pasien diabetes melitus tipe II. *Jurnal Kesehatan Perintis*. 2021;8(1):39-44.
 27. Raudhoh S, Pramudiani D. lansia asik, lansia aktif, lansia produktif. *Medical Dedication (medic) : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. 2021 Dec 24;4(1):126–30.
 28. Arywibowo JD, Rozi HF. Kualitas hidup lansia yang tinggal di panti wreda dan faktor-faktor yang memengaruhinya: tinjauan pustaka pada lansia di Indonesia. *Jurnal Empati*. 2024 Apr 19;13(2):129–42.

29. Budiono NDP, Rivai A. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 2021 Dec 31;10(2):371–9.
30. Rahayu D, Irawan H, Santoso P, Susilowati E, Atmojo S, Kristanto H. Deteksi dini penyakit tidak menular pada lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*. 2021 Mar 28;3(1):91–6.
31. Lestari, Zulkarnain, Sijid A. Diabetes melitus: review etiologi, patofisiologi, gejala, penyebab, cara pemeriksaan, cara pengobatan dan cara pencegahan. *Prosiding Seminar Nasional Biologi*. 2021 Nov 8;7(1):237–41.
32. Adelita M, Arto KS, Deliana M. Kontrol metabolik pada diabetes melitus tipe-1. *Cermin Dunia Kedokteran*. 2020;47(3):227–32.
33. Hardianto D. A comprehensive review of diabetes mellitus: classification, symptoms, diagnosis, prevention, and treatment. *Jurnal Bioteknologi & Biosains Indonesia*. 2020;7(2):304–17.
34. Saputri RD. Komplikasi sistemik pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 2020;11(1):230–6.
35. Anugrah C, Purwandari A, Wirjatmadi RB, Mahmudiono T. Faktor risiko terjadinya komplikasi kronis diabetes melitus tipe 2 pada pra lansia. *Jurnal Amerta Nutrition*. 2022;6(3):262–71.
36. Cahyoajibroto MA, Dewi LM, Nandasari D, Sabilla FF, Ratnaasri UD, Anisah YH, et al. Mengenal penyakit diabetes melitus dan faktor risikonya pada lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*. 2023 Mar 1;29–34.
37. Milita F, Handayani S, Setiaji B. Kejadian diabetes mellitus tipe II pada lanjut usia di indonesia. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 2021;17(1):9–20.
38. Susanti N, Maulida P, Rizqi S, Dewi S, Barokah W. Hubungan usia, jenis kelamin terhadap pola makan dan risiko diabetes mellitus di desa air hitam. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2024;5(3).
39. Meilani N, Azis WOA, Saputra R. Faktor resiko kejadian diabetes mellitus pada lansia. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2022 Feb 15;15(4):346–54.
40. Kriswiastiny R, Yoeby Sena K, Hadiarto R, Prasetya T. Hubungan lama menderita diabetes melitus dan kadar gula darah dengan kadar kreatinin

pasien diabetes melitus tipe 2 pada perempuan dan laki-laki. *Medical Profession Journal of Lampung*. 2022;12(3):413–6.

41. Arania R, Triwahyuni T, Esfandiari F, Nugraha FR. Hubungan antara usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan dengan kejadian diabetes mellitus di klinik mardiyaluyo lampung tengah. *Jurnal Medika Malahayati*. 2021;5(3).
42. Himmah SC, Nur Irawati D, Triastuti N, Ambar NS. Pengaruh pola makan dan aktifitas terhadap penurunan kadar gula pada pasien diabetes melitus tipe 2 di klinik aulia jombang. *Magna Medica*. 2020;7(1):8–14.
43. Liawati N, Novia Pertiwi E, Purnairawan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi Y, Karamat No J, Sukabumi K, Barat J. Hubungan penerimaan diri dengan tingkat stres pada penderita diabetes mellitus tipe II. *Jurnal Keperawatan*. 2024;16(4):1255–62.
44. Adiatma SN, Asriyadi F. Hubungan manajemen diri (self management) dengan peran diri pada pasien diabetes mellitus di wilayah kerja puskesmas palaran samarinda. *Borneo Student Research*. 2020;1(2):848–58.
45. Fawaiha C, Parmilah, Wulandari TS. Efektivitas senam kaki diabetes untuk mengatasi resiko integritas kulit/ jaringan pada diabetes mellitus. *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar*. 2024;3(2):13–29.
46. Erda R, Novitri W, Gemini S, Yunaspi D. Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada penderita diabetes mellitus. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*. 2021;4(2):82–6.
47. Angriani S. Hubungan tingkat kecemasan dengan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe II di wilayah kerja puskesmas batua kota makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*. 2020;15(2):2302–531.
48. Bahar K, Syaifuddin, Kadrianti E. Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di ruang rawat inap. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*. 2023;3(1):122–6.
49. Harianto TD, Yuliadarwati NM, Yulianti A. Hubungan kadar gula darah sewaktu dengan kualitas tidur pada lansia beresiko diabetes melitus di posyandu desa kincang wetan kota madiun. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*. 2021 Jul 7;2(2):77–84.

50. Arsad SFM, Djamaluddin N, Yusuf NAR, Jafar CPSH. Penerapan 5 pilar melalui pendampingan dan pemberdayaan keluarga penderita diabetes mellitus. *Jurnal Kolaboratif Sains*. 2023;6(11):1595–601.
51. Muhlishoh A, Marchelaona R, Ismawanti Z. Upaya peningkatan pengetahuan dan sikap pasien diabetes mellitus terhadap pola makan melalui edukasi gizi di wilayah puskesmas gambirsari. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2021;4(3):749–54.
52. Prawinda YD, Minahussanyyah, Ningrum DES, Listiana, Mujirahayu V, Noviana DW, et al. Penatalaksanaan lima pilar diabetes melitus oleh diabetisi: studi fenomenologi. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*. 2024 Feb 29;3(1):12–25.
53. Sangadji F. Model kontrol kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe II. *Jurnal Keperawatan*. 2023;15(2):49–56.
54. Husna A, Jafar N, Hidayanti H, Dachlan DM, Salam A. Hubungan kepatuhan minum obat dengan gula darah pasien DM tipe II di puskesmas tamalanrea makassar. *The Journal of Indonesian Community Nutrition*. 2022;11(1):20–6.
55. Widodo C, Tamtomo D, Prabandari AN. Hubungan aktifitas fisik, kepatuhan mengkonsumsi obat anti diabetik dengan kadar gula darah pasien diabetes mellitus di fasyankes primer klaten. *Jurnal Sistem Kesehatan*. 2021;2(2):63–9.
56. Rissa MM, Riana H, Ikawati N, Pratiwi DM, Oktaviani FI, Puspitasari I, et al. Edukasi diabetes mellitus dan cara penggunaan obat antidiabetes sebagai upaya pencegahan penyakit degeneratif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. 2022;6(1):293.
57. Astutisari IDAEC, Darmini AAAY, Wulandari IAP. The correlation between physical activity and blood sugar level in patient with type 2 diabetes mellitus in public health centre manggis I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*. 2022;6(2):79–87.

58. Eltrikanawati T, Tampubolon M. Hubungan pola makan dan pola aktivitas fisik terhadap kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*. 2020;6(2):171–5.
59. Prabandari AS, Pramonodjati F, Sari AN, Lestari KA, Saputro PY. Pencegahan komplikasi diabetes mellitus pada lansia di wilayah TPA putri cempo surakarta melalui edukasi dan pemeriksaan glukosa darah sewaktu. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*. 2023;5(1):72–7.
60. Aissyah D, Qodir A, Zahra F. Pengaruh aktivitas fisik dan pola makan terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus. *Journal of Nursing Science*. 2022;3(1):83–92.
61. Chandra R, Saichudin W, Andiana O. Hubungan tingkat pengetahuan tentang penyakit diabetes melitus pada penderita terhadap pengaturan pola makan dan physical activity. *Sport Science and Health*. 2020;2(2):152–61.
62. Mpila DA, Wiyono WI, Lolo WA. Hubungan tingkat kepatuhan minum obat dengan kadar gula darah dan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 di klinik immanuel manado. *Medical Scope Journal*. 2023 Dec 6;6(1):116–23.
63. Firdausi Nuzula I, Asmaningrum N, Tri Afandi A. Prediktor perilaku menjaga kadar glukosa darah pasien diabetes mellitus: persepsi sehat berbasis health belief model. *Bali Medika Jurnal*. 2023 Dec 30;10(2):150–61.
64. Arimbi DSD, Indra RL. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap motivasi mengontrol kadar gula darah pada pasien DM tipe II. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*. 2020;4(1):2579–8723.
65. Suwanti E, Andarmoyo S, Purwanti LE. Hubungan dukungan keluarga dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2. *Health Sciences Journal*. 2021;5(1):70–88.
66. Muzhaffarah SF, Simamora RS. Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan kontrol gula darah pada penderita diabetes mellitus (DM). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 2024 Feb 25;6(4):1539–48.
67. Kaseger H, Akbar H, Ningsih SR. Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan minum obat pada pasien diabetes mellitus di wilayah kerja

- puskesmas tungoi. *The Indonesian Journal of Health Promotion*. 2023 Feb 3;6(2):348–52.
68. Fandinata SS, Darmawan R. Pengaruh kepatuhan minum obat oral anti diabetik terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe II. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*. 2020 Jun 30;10(1):23–31.
 69. Saputra SI, Berawi KN, Susianti S, Hadibrata E. The relationship between diabetes mellitus and the incidence of chronic renal failure. *Medical Profession Journal of Lampung*. 2023 Jun 20;13(5):787–91.
 70. Rahmi AS, Syafrita Y, Susanti R. Hubungan lama menderita DM tipe 2 dengan kejadian neuropati diabetik. *Jambi Medical Journal : Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 2022 May 30;10(1):20–5.
 71. Rahayu SM, Vitniawati V, Aep A. Hubungan lama menderita diabetes mellitus dan kadar gula darah dengan sensitivitas kaki. *Jurnal Keperawatan*. 2023 Feb 3;15(1):279–86.
 72. Sudirman. Pengaruh Diabetes Melitus Terhadap Tajam Penglihatan. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*. 2020 Jun 30;8(1):1–7.
 73. Naim AJ. Hubungan konsumsi obat diabetes dengan penyakit jantung koroner. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2023;4(3):3708–13.
 74. Joseph JJ, Deedwania P, Acharya T, Aguilar D, Bhatt DL, Chyun DA, et al. Comprehensive management of cardiovascular risk factors for adults with type 2 diabetes: a scientific statement from the american heart association. *Circulation*. 2022 Mar 1;145(9):722–59.
 75. Ghezalje TN, Kohandany M, Oskouei FH, Malek M. The effect of progressive muscle relaxation on glycated hemoglobin and health-related quality of life in patients with type 2 diabetes mellitus. *Applied Nursing Research*. 2019 Feb 1;33:142–8.
 76. Richard SD, Sari DAKW. Pengaruh terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan nyeri sendi pada lansia di posyandu lansia. *Jurnal Penelitian Keperawatan*. 2020 May 11;6(1):28–34.
 77. Dianita EM, Sukartini T, Pratiwi IN, Lie L, Fuadiati P, Nurvita S. Efektivitas relaksasi otot progresif pada stress pasien Covid-19: Tinjauan

- sistematis. *NURSCOPE Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*. 2022;8(2):26–35.
78. Ghorbannejad S, MehdizadehTourzani Z, Kabir K, MansourehYazdkhasti. The effectiveness of Jacobson's progressive muscle relaxation technique on maternal, fetal and neonatal outcomes in women with non-severe preeclampsia: a randomized clinical trial. *Heliyon*. 2022 Jun 1;8(6):1–6.
 79. Bramucci M. Relaxation and visualization techniques: practical applications (english edition). 2017. 16–19 p.
 80. Hidayah RN, Husain F, Sutarwi. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe II di RSUD Karanganyar. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2023 Aug 28;2(3):424–32.
 81. Sarı E, Gündoğdu F, Semerci R. The effect of progressive muscle relaxation exercises on sleep quality in cancer patients undergoing chemotherapy: a randomized controlled study. *Semin Oncol Nurs*. 2024;40(2):2–9.
 82. Bostani S, Rambod M, Irani PS, Torabizadeh C. Comparing the effect of progressive muscle relaxation exercise and support group therapy on the happiness of nursing students: a randomized clinical trial study. *Int J Afr Nurs Sci*. 2020;13.
 83. Ariana PA, Putra GNW, Wiliantari NK. Relaksasi otot progresif meningkatkan kualitas tidur pada lansia wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 2020;3(2):416–25.
 84. Martuti BSL, Pakarti AT. Penerapan relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe II di wilayah kerja puskesmas metro. *Jurnal Cendikia Muda*. 2021;1(4):493–501.
 85. Julieta SH, Hartono, Sunarto. Perbedaan penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe II dengan pemberian relaksasi otot progresif dan senam kaki diabetes. *Medical Journal of Nusantara*. 2023 Dec 26;2(3):105–14.
 86. Hanani TA, Ratnawati D. Efek kombinasi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap kadar glukosa darah pada pasien DM tipe 2. *Jurnal Kesehatan Tradisional*. 2020;5(2):67-74.

87. Mustafida I, Rayasari F, Anggraini D, Jumaiyah W. The effect of progressive muscle relaxation on stress and blood sugar in diabetes mellitus patients. *Indonesian Journal of Global Health Research*. 2024;6(6):1443-8.
88. Riskinah D, Wirawati MK. Upaya penurunan kadar gula darah dengan penerapan relaksasi otot progresif pada penderita diabetes mellitus tipe II di RSUD dr. H Soewondo Kendal. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*. 2020;1(1):26-35.
89. Rahmasari F, Sumarni T, Khasanah S. Edukasi terapi relaksasi otot progresif pada penderita diabetes melitus tipe II sebagai upaya penurunan kadar glukosa darah di posyandu lansia 1 Kalicupak Kidul Kabupaten Banyumas. *Jurnal Studi Multidisipliner*. 2024;8(9):116-122.