

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Pathway Diabetes Melitus Tipe 2.....	20
Gambar 2. 2	Gerakan untuk latihan otot tangan.....	43
Gambar 2. 3	Gerakan untuk latihan otot belakang tangan	44
Gambar 2. 4	Gerakan untuk latihan otot biceps	44
Gambar 2. 5	Mengendurkan otot bahu.....	45
Gambar 2. 6	Gerakan untuk mengendurkan otot dahi.....	46
Gambar 2. 7	Gerakan untuk mengendurkan sekitar mata	46
Gambar 2. 8	Gerakan mengendurkan ketegangan otot rahang	46
Gambar 2. 9	Gerakan untuk mengendurkan otot-otot di sekitar mulut.....	47
Gambar 2. 10	Gerakan untuk otot leher bagian depan dan belakang.....	47
Gambar 2. 11	Gerakan untuk melatih otot leher bagian depan	48
Gambar 2. 12	Gerakan melatih otot punggung	48
Gambar 2. 13	Gerakan untuk merilekskan otot-otot di area dada.....	49
Gambar 2. 14	Gerakan melatih otot perut	49
Gambar 2. 15	Gerakan melatih otot-otot kaki	50
Gambar 2. 16	Sistematik Fisiologis <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) terhadap kadar glukosa darah	56