

# **TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS**

Bayu Aji Prasetyo, Dewi Kartika Sari, Wahyu Purwaningsih

[bhayuyujip1410@gmail.com](mailto:bhayuyujip1410@gmail.com)

Universitas Aisyiyah Surakarta

## **INTISARI**

**Latar Belakang:** Diabetes Mellitus merupakan kumpulan gejala pada seseorang yang disebabkan adanya peningkatan kadar glukosa darah akibat penurunan sekresi insulin yang progresif oleh resistensi insulin. Keadaan ini ditandai dengan ketidakmampuan organ menggunakan insulin, sehingga insulin tidak bisa berfungsi optimal dalam mengatur metabolisme glukosa. **Tujuan:** Tujuan dari video ini adalah memberikan informasi terapi non farmakologi yaitu tutorial terapi relaksasi otot progresif untuk penurunan kadar gula darah. **Metode:** Metode yang digunakan adalah dengan menggunakan media KIE yaitu video, diharapkan mampu dijadikan sumber informasi tentang relaksasi otot progresif yang dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus. **Hasil:** Hasil video akan di HKI kan di Universitas Aisyiyah Surakarta dan khususnya kepada masyarakat penderita diabetes mellitus sehingga dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif untuk penurunan kadar gula darah. **Kesimpulan:** Sebagai media pendidikan, kesehatan, media edukasi bagi masyarakat khususnya penderita diabetes mellitus untuk meningkatkan pengetahuan tentang relaksasi otot progresif untuk penurunan kadar gula darah.

**Kata Kunci:** *Diabetes mellitus, Relaksasi otot progresif, Video*