

# **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE II DI KELURAHAN PALUR MOJOLABAN SUKOHARJO**

Muhammad Adi Setyawan<sup>1</sup>, Ida Nur Imamah<sup>2</sup>  
[adisetyawanm@gmail.com](mailto:adisetyawanm@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Indonesia termasuk ke dalam angka kejadian peningkatan kadar gula darah yang cukup tinggi. Data yang ditemukan penderita DM tipe 2 di Indonesia mencapai 1,5 % atau sekitar 4,1 juta jiwa dari total jumlah penduduk. **Tujuan :** Mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2. **Metode :** Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah suatu penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama memberikan deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif. **Hasil :** Penanganan DM tipe 2 dengan penerapan terapi PMR diberikan 6 kali, 2 kali dalam satu hari setiap pagi dan sore. Penerapan terapi ini diberikan selama 3 hari ,terapi dilakukan selama 15 menit dalam satu kali pertemuan.Terapi ini dapat menurunkan kadar gula pasien. **Kesimpulan :** Penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita DM II.

**Kata kunci :** Diabetes mellitus tipe II,Relaksasi otot progresif,penderita diabetes mellitus.