

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KADAR  
GULA DARAH PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI DUSUN  
JENGLONG KABUPATEN KARANGANYAR**

Padilah Putri Nur Janah, Eska Dwi Prajayanti  
Diploma Tiga Keperawatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta  
[puputfadil2@gmail.com](mailto:puputfadil2@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Diabetes Mellitus (DM) merupakan sekelompok penyakit metabolik yang dikarakteristikan dengan hiperglikemia. Diabetes melitus tipe 2 menjadi diabetes melitus yang paling umum, terhitung sekitar 90% dari semua kasus diabetes. Jika tidak segera ditangani bisa menyebabkan kerusakan mata, ginjal, penyakit jantung, hipertensi, stroke bahkan sampai menyebabkan genggren. Penanganan non farmakologis salah satunya terapi relaksasi otot progresif. **Tujuan :** Mengetahui perubahan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. **Metode :** Metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus kepada 2 responden di Dusun Jengglong Kabupaten Karanganyar. Lama pemberian terapi relaksasi otot progresif kepada responden adalah 20 menit pagi dan sore selama 7 hari mulai 25 Mei 2023 hingga 31 Mei 2023. **Hasil :** Kadar gula darah kedua responden sebelum penerapan terapi relaksasi otot progresif adalah 243 mg/dL dan 255 mg/dL. Setelah dilakukan penerapan, kadar gula dalam darah turun menjadi 167 mg/dL dan 221 mg/dL. **Kesimpulan :** Penerapan terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan kadar gula darah pada kedua penderita diabetes melitus tipe 2 Di Dusun Jengglong Kabupaten Karanganyar.

**Kata kunci : Kadar Gula Darah, Diabetes Melitus Tipe 2, Terapi Relaksasi Otot Progresif.**