

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KADAR
GULA DARAH PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II
DI RSUD KARANGANYAR**

Ririn Nurul Hidayah¹, Fida' Husain², Sutarwi³

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta

³RSUD Karanganyar

rinnurhidayah@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang; Prevalensi Diabetes Melitus di Jawa Tengah sebesar 1,59 % atau sekitar 91.161 jiwa. Pada Kabupaten Karanganyar terdapat 2 % penderita diabetes melitus atau sekitar 2.322 jiwa dari jumlah penduduk. Pada penderita diabetes mellitus untuk mengurangi komplikasi vaskuler, neuropati, dan untuk mencapai kadar glukosa darah normal dengan melakukan latihan fisik. Latihan fisik salah satunya dengan memberikan latihan relaksasi otot progresif. **Tujuan;** Mengetahui hasil implementasi penerapan relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe II DI RSUD Karanganyar. **Metode;** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Implementasi dilakukan 3 kali selama 3 hari berturut-turut. **Hasil;** Terjadi penurunan kadar gula darah setelah dilakukan latihan relaksasi otot progresif. Hari pertama responden Tn. R memiliki kadar gula darah sewaktu 244 mg/dl setelah implementasi menjadi 216 mg/dl. Responden Ny. W kadar gula dari 368 mg/dl menjadi 349 mg/dl. **Kesimpulan;** Responden Tn. R pada hari pertama sampai hari ke tiga memiliki selisih skor kadar gula darah 28-30 mg/dl, dan responden Ny. W hari pertama sampai hari ke tiga memiliki selisih skor kadar gula darah 19-22 mg/dl. Responden Tn. R memiliki selisih skor kadar gula darah yang lebih signifikan dibandingkan dengan responden Ny. W setelah dilakukan relaksasi otot progresif.

Kata Kunci : *Diabetes Mellitus, Kadar Gula Darah, Relaksasi Otot Progresif*