

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DENGAN PENURUNAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI RUANG TERATAI 3 RSUD KARTINI KARANGANYAR

Hana Ajeng Wahidya Paramita¹, Ida Nur Imamah², Sugito³

hanaajeng12@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan ketidakstabilan gula darah yang disebabkan oleh sekresi dan kerja insulin yang tidak mencukupi. Diabetes melitus dapat dikendalikan melalui empat pilar penatalaksanaan, salah satunya dengan aktivitas fisik seperti relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu intervensi keperawatan yang dapat diberikan kepada pasien DM yang melibatkan pengencangan dan peregangan otot secara teratur untuk meningkatkan relaksasi dan kemampuan manajemen diri untuk menurunkan kadar gula darah. **Tujuan :** Mengetahui hasil penerapan relaksasi otot progresif dengan penurunan kadar glukosa darah pada penderita DM. **Metode:** Studi kasus dengan membandingkan *pre* dan *post test* pada 2 responden yang dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2024. **Hasil :** Kadar glukosa darah sebelum dilakukan penerapan relaksasi otot progresif pada Tn. S yaitu 452 mg/dl dan setelah dilakukan penerapan menjadi 196 mg/dl sedangkan pada Ny. S sebelum penerapan yaitu 378 mg/dl dan setelah penerapan menjadi 193 mg/dl. **Kesimpulan:** Terdapat penurunan kadar glukosa darah sebelum dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif selama 25-30 menit dalam 4 hari.

Kata kunci : Diabetes melitus, relaksasi otot pgrgesif, glukosa darah, studi kasus