

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KONTROL STRES FISIOLOGIS DAN PSIKOLOGIS KLIEN
DIABETES MELLITUS DI BANGSAL SAKURA
RSUD Dr. SOERATNO GEMOLONG**

Fitri Nur Shinta¹, Irma Mustika Sari², Fitria Purnamawati³

fitrinurshinta.student@aiska-university.ac.id

Universitas 'Aisyiyah Surakarta ^{1,2}

RSUD dr. Soeratno Gemolong ³

ABSTRAK

Latar belakang: Diabetes Melitus disebut dengan *the silent killer* karena penyakit ini dapat menimbulkan berbagai komplikasi antara lain gangguan penglihatan mata, katarak, penyakit jantung, sakit ginjal, impotensi seksual, luka sulit sembuh dan membusuk/gangren, infeksi paru-paru, gangguan pembuluh darah, stroke dan sebagainya. Tingginya prevalensi diabetes melitus Tipe 2 disebabkan oleh faktor risiko yang tidak dapat berubah misalnya jenis kelamin, umur, dan faktor genetik, selain itu dapat juga disebabkan oleh faktor genetik yang dapat diubah misalnya kebiasaan merokok, tingkat pendidikan, konsumsi alkohol, dan indeks masa tubuh, aktivitas fisik, lingkar pinggang. Klien DM mengalami berbagai stres baik secara fisiologis (hiperglikemi dan fatigue) maupun psikologis (kecemasan). **Tujuan:** Mengetahui hasil implementasi pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kontrol Stress Fisiologis Dan Psikologis Klien Diabetes Mellitus Di Bangsal Sakura RSUD Dr. Soeratno Gemolong. **Metode:** deskriptif, jumlah responden 2, Instrument pada penerapan ini menggunakan Numeric Fatigue Scale, Hamilton Anxiety Rating Scale/HARS. **Hasil penelitian:** Terdapat penurunan tekanan stress fisiologis dan psikologis pada klien diabetes mellitus setelah dilakukan penerapan selama 3 hari. **Kesimpulan:** Relaksasi otot progresif efektif dapat menurunkan stres fisiologis dan stres psikologis pada penderita diabetes mellitus.

Kata kunci : Relaksasi Otot Progresif, Kontrol Stres, Diabetes Mellitus