

**PENERAPAN TERAPI KOMPLEMENTER RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA
DARAH PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI
BANGSAL SAKURA RSUD DR.SOERATNO
GEMOLONG, SRAGEN**

Putri Ana Devi, Ika Silvitasari, Fitria Purnamawati

Email : putrianadevi0@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Diabetes mellitus merupakan suatu penyakit kronik yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa dalam darah yang disebabkan karena terjadinya resistensi insulin. Salah satu cara untuk membantu menurunkan kadar gula darah pasien yaitu dengan latihan aktivitas fisik. Terapi relaksasi otot progresif dapat menjadi salah satu aktivitas pilihan bagi penderita diabetes karena dapat menurunkan ketegangan, menurunkan stress, serta memperbaiki laju metabolik. **Tujuan :** dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif yaitu untuk mengetahui hasil penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes mellitus tipe II. **Metode :** menggunakan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus pada dua responden dengan memfokuskan implementasi terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kadar gula darah pasien diabetes mellitus dengan pemberian intervensi selama tiga hari. **Hasil :** terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah pasien sehingga kadar gula darah pasien berkurang. Pasien pertama kadar gula darah dari 251 mg/dl menjadi 123 mg/dl dan pasien kedua kadar gula darah dari 388 mg/dl menjadi 141 mg/dl. **Kesimpulan :** Terapi relaksasi otot progresif pada pasien diabetes mellitus efektif untuk menurunkan kadar gula darah pasien.

Kata Kunci : *Diabetes Mellitus tipe II, Terapi Relaksasi Otot Progresif*