

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI DESA NGORESAN JEBRES

Ahmaad Noval Baihaqi, Anjar Nurrohmah

baihaqiahmadnoval@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang; Diabetes Melitus tipe 2 merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan hiperglikemia akibat gangguan sekresi insulin dan resistensi insulin. Prevalensi DM di dunia 830 juta, *International Diabetes Federation* (IDF) sekitar 783 juta,. Penatalaksanaan DM tidak hanya melalui terapi farmakologis, tetapi juga dapat dilakukan melalui pendekatan nonfarmakologis seperti terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini dipercaya dapat menurunkan kadar glukosa darah dengan cara meningkatkan relaksasi, menurunkan stres, dan meningkatkan metabolisme tubuh. **Tujuan;** mendeskripsikan hasil penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien Diabetes Melitus tipe 2. **Metode;** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek terdiri dari dua orang pasien Diabetes Melitus tipe 2 di Desa Ngoresan, Kota Surakarta. Terapi relaksasi otot progresif diberikan selama 7 hari berturut-turut, pagi hari masing-masing selama 15 menit. Kadar glukosa darah diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan glucometer.. **Hasil;** Setelah dilakukan intervensi, kadar glukosa darah pada responden pertama (Ny. J) menurun dari 325 mg/dl menjadi 301 mg/dl (penurunan 24 mg/dl), dan pada responden kedua (Ny. S) menurun dari 468 mg/dl menjadi 430 mg/dl (penurunan 38 mg/dl). **Kesimpulan;** Penerapan terapi relaksasi otot progresif selama satu minggu terbukti dapat menurunkan kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus tipe 2.

Kata kunci: *Diabetes Melitus Tipe 2, Glukosa Darah, Terapi Relaksasi Otot Progresif*