

EDUKASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2 MELALUI MEDIA VIDEO

Arista Febriyanto¹, Norman Wijaya Gati²
aristafebriyanto123@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Diabetes mellitus (DM) merupakan penyakit tidak menular disebabkan sel beta pankreas sehingga mempengaruhi hiperglikemia atau kadar gula darah tinggi lebih dari 140 mg/dl. Diabetes mellitus tipe 2 merupakan kombinasi faktor genetic yang berhubungan dengan gangguan pada sekresi insulin. Prevalensi DM tipe 2 didunia menurut *World Health Organization* (WHO) mengalami kenaikan secara dramatis saat ini mencapai 422 juta jiwa. Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang menggunakan rangkaian gerakan tubuh dengan menggerakkan otot di beberapa bagian tubuh sehingga otot menjadi rileks dan membantu mengurangi kecemasan dan stress. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan 2 kali sehari selama 1 minggu dengan durasi waktu 15 menit. **Metode:** metode luaran KIE berupa video “Kontrol Kadar Gula Darah Dengan Teknik Relaksasi Otot Progresif”. **Hasil:** Project yang dihasilkan media video edukasi dengan pengambilan gambar melalui kamera, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan menambah wawasan penderita tentang relaksasi otot progresif sehingga dapat menurunkan kadar gula darah. **Kesimpulan:** Dengan menggunakan media video diharapkan dapat mempermudah menyampaikan informasi mengenai relaksasi otot progresif untuk menurunkan kadar gula darah kepada penderita. Sehingga relaksasi otot progresif dapat dilakukan secara mandiri oleh penderita. **Kata Kunci:** Edukasi, Diabetes Mellitus, Relaksasi Otot Progresif, Video