

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KADAR
GULA DARAH PASIEN DIABETES MELITUS
DI RSUD dr. SOERATNO GEMOLONG**

Nasywa Yumna Hamidah¹, Irma Mustika Sari², Fitria Purnamawati³
Program Studi Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Surakarta^{1,2}
RSUD dr. Soeratno Gemolong³
Email : nasywayumna51@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Diabetes menyebabkan 6,7 juta kematian atau 1 tiap 5 detik. Indonesia berada di posisi kelima dengan jumlah penderita diabetes sebanyak 19,47 juta. Prevalensi diabetes diperkirakan meningkat seiring bertambahnya umur penduduk menjadi 19,9% atau 111,2 juta orang pada umur 65-79 tahun. Manajemen kadar gula darah yang tinggi dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu manajemen pengendalian non farmakologi adalah dengan relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif merupakan terapi relaksasi yang diberikan kepada pasien dengan menggabungkan latihan pernapasan dalam dan serangkaian kontraksi dan relaksasi otot tertentu dengan tujuan membantu menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus. **Tujuan :** Penerapan ini bertujuan untuk mengetahui hasil pemberian relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pasien diabetes melitus di RSUD dr. Soeratno Gemolong. **Metode :** metode yang digunakan dalam penerapan ini adalah deskriptif menggunakan studi kasus. **Hasil :** Hasil penerapan menunjukkan bahwa dengan intervensi selama 3 hari, sebelum penerapan relaksasi otot progresif kadar gula darah pasien tinggi >200 mg/dl dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif kadar gula darah pasien membaik yaitu mengalami penurunan. **Kesimpulan :** Terdapat perbedaan perkembangan kadar gula darah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif pada pasien dengan diabetes melitus.

Kata Kunci : Relaksasi Otot Progresif, Kadar Gula Darah, Diabetes Melitus