

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH
PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE II
DI PETORAN RT 01 RW 07 JEBRES
KOTA SURAKARTA**

Mutiara Putri Sevtiani¹, Norman Wijaya Gati², Nur Haryani³
Universitas 'Aisyiyah Surakarta¹, RSUD Karanganyar²
Email: mutiarasya24@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes melitus adalah penyakit kronis biasa terjadi dikarenakan pankreas tidak dapat menghasilkan insulin secara efektif kenaikan prevalensi secara global pada penderita diabetes melitus di usia 20-79 tahun meningkat dari 151 juta kasus pada tahun 2000 menjadi 537 juta pada tahun 2021, jika tidak diatasi hal ini akan berdampak pada sistem organ dalam tubuh seperti penyakit jantung, penyakit pembuluh darah perifer dan cedera pada sistem saraf. Penanganan non farmakologis yang dapat diajarkan adalah teknik relaksasi otot progresif. **Tujuan:** Mengetahui hasil penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe II di Petoran Rt 01 Rw 07 Jebres Kota Surakarta. **Metode:** Menggunakan studi kasus dengan metode pengukuran *pretest-posttest* yang dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut dilakukan selama 10-15 menit **Hasil:** Kadar gula darah kedua responden sebelum penerapan relaksasi otot progresif adalah 269 mg/dL dan 246 mg/dL. Setelah dilakukan penerapan, kadar gula dalam darah turun menjadi 198 mg/dL dan 189 mg/dL. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi otot progresif sebagai terapi komplementer yang dapat menurunkan kadar gula darah pada kedua responden penderita diabetes melitus tipe II di Petoran Rt 01 Rw 07 Jebres Kota Surakarta

Kata Kunci: *Diabetes melitus, kadar gula darah, Relaksasi Otot Progresif*