

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KADAR
GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKOHARJO**

Ulfi Sri Lestari, Riyani Wulandari, Kanthi Suratih

Ulfisrilestari21@yahoo.com

STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes Mellitus dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah faktor keturunan/genetik, obesitas, perubahan gaya hidup, pola makan yang salah, aktivitas fisik, proses menua, kehamilan dan stress. Sebanyak 85% diabetes merupakan penderita Diabetes Mellitus tipe 2. Berdasarkan dari beberapa Puskesmas di wilayah Kota Sukoharjo terdapat 7.347 orang yang menderita Diabetes Mellitus tipe 2. Salah satu terapi *non* farmakologi untuk menurunkan kadar gula darah yaitu relaksasi otot progresif. Relaksasi membuat tubuh melepaskan hormon endorphin yang dapat menenangkan sistem syaraf sehingga kadar glukosa menjadi berkurang. **Tujuan:** Mengetahui hasil penerapan relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Sukoharjo. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan instrumen kadar gula darah – *glucotest* dan lembar observasi. **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan kadar gula darah pada Ny.N dan Ny.A sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif. Kadar gula darah Ny.N mengalami penurunan akan tetapi masih dalam klasifikasi Diabetes Mellitus, sedangkan kadar gula darah pada Ny.A termasuk dalam klasifikasi Diabetes Mellitus menjadi kadar gula darah pra diabetes.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus Tipe 2, Relaksasi Otot Progresif, Kadar Gula Darah.