

PENERAPAN INTERVENSI "RELAKSASI OTOT PROGRESIF" PADA PASIEN DIABETES MELITUS PADA NY."S" DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GODEAN 1

Resipa¹, Ferianto²
Email : resirrr9@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Diabetes melitus adalah penyakit kronis yang disebabkan karena pankreas tidak dapat menghasilkan insulin secara cukup. Diabetes mellitus yang kadar gula darahnya tidak tertangani dengan baik sering mengalami beberapa gejala yang ditimbulkan seperti kelemahan pada badan dan kurangnya energi. Salah satu terapi yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan relaksasi otot progresif guna meningkatkan relaksasi dan memberikan tegangan pada suatu kelompok otot. Latihan ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan toleransi terhadap aktivitas sehari-hari, meningkatkan imunitas, sehingga status fungsional dan kualitas hidup meningkat.

Tujuan : Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi relaksasi otot progresif dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus di puskesmas godean 1.

Metode : Pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi terhadap kadar glukosa darah pada salah satu pasien diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Godean 1 ketika sebelum melakukan intervensi relaksasi otot progresif dan setelah melakukan intervensi relaksasi otot progresif selama tiga hari implementasi asuhan keperawatan.

Hasil : Hasil dari observasi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara intervensi relaksasi otot progresif terhadap nilai kadar glukosa darah pada klien asuhan keperawatan di wilayah kerja Puskesmas Godean 1. Dengan nilai kadar glukosa darah *pre* intervensi 216 mg/dl dan *post* intervensi 189 mg/dl.

Kesimpulan : Relaksasi otot progresif efektif menurunkan kadar glukosa darah, dan mengurangi gejala lain pada diabetes mellitus seperti kram, kesemutan dan nyeri.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus, relaksasi otot progresif, kadar glukosa darah

¹Mahasiswa Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

IMPLEMENTATION OF THE "PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION" INTERVENTION IN DIABETES MELLITUS PATIENTS IN NY "S" IN THE WORKING AREA OF GODEAN HEALTH CENTER 1

Resipa¹, Ferianto²
Email : resirrr9@gmail.com

ABSTRACT

Background: Diabetes mellitus is a chronic disease caused by the pancreas not being able to produce enough insulin. Diabetes mellitus whose blood sugar levels are not managed properly often experience several symptoms such as weakness in the body and lack of energy. One therapy that can be carried out is by carrying out progressive muscle relaxation to increase relaxation and provide tension in a muscle group. This exercise can help reduce muscle tension, increase tolerance for daily activities, increase immunity, so that functional status and quality of life improves.

Objective: This paper aims to determine the effect of applying progressive muscle relaxation therapy on the instability of blood glucose levels in diabetes mellitus patients at Godean 1 Community Health Center.

Method: Data collection was carried out by observing blood glucose levels in one of the diabetes mellitus patients in the Godean 1 Health Center working area before carrying out the progressive muscle relaxation intervention and after carrying out the progressive muscle relaxation intervention for three days of implementing nursing care.

Results: The results of the observations show that there is an influence between progressive muscle relaxation intervention on blood glucose levels in nursing care clients in the work area of Godean Community Health Center 1. With pre- intervention blood glucose levels of 216 mg/dl and post -intervention 189 mg/dl.

Conclusion: Progressive muscle relaxation is effective in reducing blood glucose levels and reducing other symptoms of diabetes mellitus such as cramps, tingling and pain.

Keywords: Diabetes Mellitus, progressive muscle relaxation, blood glucose levels

1Nursing Professional Student, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

2Nursing Profession Lecturer at Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta