

PENERAPAN INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DENGAN DIABETES MELITUS TIPE II DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PANDAK 1

Deva Faradina Asnawinda¹, Sujono Riyadi²

E-mail : devafaradina14@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Diabetes mellitus tipe II termasuk pada kategori penyakit kronik dengan peningkatan kadar gula darah. Ada berbagai macam aktifitas fisik yang dapat dilakukan untuk penderita diabetes melitus, yaitu dengan cara melakukan relaksasi otot progresif yang berfokus pada relaksasi dan pengencangan otot.

Tujuan Penelitian: Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pada pasien dengan diabetes melitus tipe II

Metode Penelitian: Teknik yang digunakan adalah observasi-partisipasi. Dimana peneliti melakukan pengamatan dan turut serta melakukan intervensi kepada responden sesuai dengan intervensi yang diberikan

Hasil Penelitian: Setelah diberikan intervensi selama 3 kali berturut-turut dengan durasi 10 menit didapatkan hasil adanya penurunan kadar gula darah pada kedua pasien. Pengukuran pertama pada Ny. F 217 mg/dl dan Ny. T 426 mg/dl mengalami penurunan yang signifikan pada hari ketiga yaitu pada Ny.F 117 mg/dl menjadi dan Ny. T 107 mg/dl.

Kesimpulan: Terapi nonfarmakologi relaksasi otot progresif memiliki pengaruh dalam mengontrol kadar gula darah pada pasien dengan diabetes melitus tipe II

Kata kunci: diabetes melitus tipe II, relaksasi otot progresif

¹Mahasiswa Profesi Ners, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Profesi Ners, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
INTERVENTION TO BLOOD SUGAR LEVELS IN PATIENTS
WITH TYPE II DIABETES MELLITUS IN THE WORKING AREA
OF PANDAK 1 HEALTH CENTER**

Deva Faradina Asnawinda¹, Sujono Riyadi²
E-mail : devafaradina14@gmail.com

ABSTRACT

Background: Type II diabetes mellitus is categorized as a chronic disease with elevated blood sugar levels. There are various kinds of physical activities that can be done for people with diabetes mellitus, namely by doing progressive muscle relaxation which focuses on relaxation and muscle tightening.

Objective: The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation on blood sugar levels in patients with type II diabetes mellitus.

Methods: The technique used is participant-observation. Where researchers make observations and participate in interventions to respondents in accordance with the interventions provided.

Results: After being given the intervention for 3 consecutive times with a duration of 10 minutes, the results showed a decrease in blood sugar levels in both patients. The first measurement in Mrs. F 217 mg/dl and Mrs. T 426 mg/dl experienced a significant decrease on the third day, namely in Mrs. F 117 mg/dl to and Mrs. T 107 mg/dl.

Conclusion: Nonpharmacological therapy of progressive muscle relaxation has an influence in controlling blood sugar levels in patients with type II diabetes mellitus.

Keywords: type II diabetes mellitus, progressive muscle relaxation

¹Student of Nursing Profession, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Lecturer of Nursing Profession, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta