

RELAKSASI OTOT PROGRESIF” PADA PASIEN DIABETES MELITUS PADA NY.”P” DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GODEAN 1

Indah PermataSari¹, Suwarno²

indahpermatasari58165@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit yang dikenal sebagai penyakit kronis, dan penyakit degeneratif yang tidak menular dari orang ke orang melalui apa pun. PTM yang diderita masyarakat menjadi *silent killer* yang mengancam nyawa dan jika diderita dalam waktu lama akan mengganggu produktivitas dan kualitas hidup seseorang. Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi banyak perhatian salah satunya yaitu penyakit diabetes mellitus.

Tujuan: menegetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif dengan ketidakstabilan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus di puskesmas godean 1.

Metode: Teknik pengambilan data dengan menggunakan observasi – partisipasi dimana peneliti melakukan pengamatan dan ikut serta dalam melakukan Tindakan asuhan keperawatan kepada 1 pasien.

Hasil: Pelaksanaan intervensi relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut-turut Ny. P mampu melakukan latihan secara mandiri tanpa didampingi oleh penulis dengan berbekal melihat vidio youtube tutorial pelaksanaan relaksasi otot progresif. Sebelum dilakukan terapi Ny P mengeluhkan sering mengalami kebas dan kesemutan pada bagian tangan dan juga nyeri di bagian otot kaki namun setelah silakukan terapi selama 3 hari Ny. P mengatakan bahwa keluhan kebas dan kesemutan dan nyeri sudah banyak berkurang bahkan Ny. P juga merasa lebih rileks setelah melakukan relaksasi otot progresif.

Kesimpulan: ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar glukosa darah.

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

¹Mahasiswa Progam Studi Profesi Ners Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Progam Studi Profesi Ners Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION” IN DIABETES MELLITUS PATIENTS IN NY.”P” IN THE WORKING AREA OF GODEAN HEALTH CENTER 1

Indah PermataSari¹, Suwarno²

indahpermatasari58165@gmail.com

ABSTRACT

Background: Non-Communicable Diseases (NCDs) are diseases known as chronic diseases, and degenerative diseases that are not transmitted from person to person through anything. PTM that people suffer from is a silent killer that threatens lives and if suffered for a long time will disrupt a person's productivity and quality of life. One of the non-communicable diseases (NCDs) that is getting a lot of attention is diabetes mellitus.

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

Method: Data collection technique using observation - participation where the researcher makes observations and participates in carrying out nursing care actions for 1 patient.

Results: Implementation of progressive muscle relaxation intervention for 3 consecutive days, Mrs. P was able to carry out the exercises independently without being accompanied by the author armed with watching YouTube videos tutorials on implementing progressive muscle relaxation. Before the therapy, Mrs. Dr. P said that complaints of numbness, tingling and pain had reduced a lot, even Mrs. P also felt more relaxed after doing progressive muscle relaxation.

Conclusion: there is an effect of progressive muscle relaxation therapy on reducing blood glucose levels.

Keywords : Diabetes Mellitus, Progressive Muscle Relaxation, Blood Sugar Levels.

¹Student of Nursing Professional Study Program, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Lecturer in Nursing Professional Study Program, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta