

INTISARI

Latar Belakang: *Diabetes Mellitus* merupakan salah satu penyakit degeneratif yang sering tidak teridentifikasi sampai komplikasi muncul. Kita ketahui pula bahwa penyakit DM merupakan penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan, sehingga perlu penanganan yang terus menerus untuk mengontrol hiperglikemi agar tidak terjadi komplikasi. Salah satu faktor terjadinya hiperglikemia pada pasien *Diabetes Mellitus* tipe 2 adalah stres. Stres dapat menyebabkan kadar gula darah seseorang meningkat, ini disebabkan oleh pengeluaran epinefrin. Salah satu bentuk cara meredakan ketegangan emosional yang cukup mudah dilakukan adalah relaksasi otot progresif, selain mudah dan praktis untuk dilakukan, teknik relaksasi otot progresif dapat dilakukan kapan saja.

Tujuan Penelitian: Diketahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pada pasien *Diabetes Mellitus* tipe 2.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *quasi eksperiment*. Jumlah sampel yang digunakan 12 responden, dengan metode sampel berpasangan yaitu 12 responden sebagai kelompok intervensi dan kelompok kontrol dari RSUD Panembahan Senopati Bantul. Teknik pengambilan sampel sendiri dengan teknik *Purposive Sampling*. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariabel dan analisis bivariabel menggunakan *Paired sample T-test* dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

Hasil: Penurunan kadar gula darah pada pasien *Diabetes Mellitus* tipe 2 dengan intervensi teknik relaksasi otot progresif lebih tinggi ($p=0,000$) dibanding saat pengobatan tanpa intervensi teknik relaksasi otot progresif ($p=0,003$)

Kesimpulan: Teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2, terlihat dari perbedaan penurunan kadar gula darah antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Kata kunci : *Diabetes Mellitus*, Teknik relaksasi otot progresif.

ABSTRACT

Background: Diabetes Mellitus is a degenerative disease that is often not identified until complications arise. It is also known that DM is a chronic disease that can't be cured, so it needs continuous treatment to control hyperglycemia in order to avoid the complications. One of the occurrence of hyperglycemia in patients who have Diabetes Mellitus Type 2 is stress. Stress can cause a person's blood sugar levels rise. This is caused by spending epinephrine. One way to relieve the emotional strain is quite easy, by doing progressive muscle relaxation, but easy and practical thing to do, progressive muscle relaxation techniques can be done anytime.

Objective: To know the effect of progressive muscle relaxation techniques on blood sugar in patients who have Diabetes Mellitus Type 2.

Method: The study is a quantitative study with quasi-experiment research design. For the sample, it used 12 respondents, the method of paired sample of 12 respondents as the intervention group and control group in RSUD Panembahan Senopati Bantul. The sampling technique is purposive sampling technique. Analysis of the data that is used is the analysis of univariabel and analysis bivariabel that used Paired sample t-tests with $p < 0.05$.

Result: Decreasing in blood sugar levels in patients who have Diabetes Mellitus Type 2 with the intervention (mean= 2,44) is higher than when there is no intervention progressive muscle relaxation technique (mean= 1,97).

Conclusion: Progressive muscle relaxation technique can make blood sugar levels become lower in diabetic patients type 2. It can be seen from the difference in reduction of blood sugar levels between the control and intervention groups.

Key words: Diabetes Mellitus, progressive muscle relaxation technique