

**PENERAPAN INTERVENSI PENGARUH RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP KADAR GULA DARAH DALAM ASUHAN
KEPERAWATAN PADA KLIEN DENGAN PENYAKIT DIABETES
MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS KASIHAN I**

Wasilla Rahmawati¹, Dewi Utari², Dwi Aryani³

Email: sillarahme19@gmail.com

INTISARI

Latar belakang: Diabetes Miletus adalah suatu penyakit yang ditandai oleh glukosa darah yang melebihi normal dan terdapat gangguan metabolisme karbohidrat, lemak dan protein yang disebabkan oleh kekurangan hormon insulin secara relatif maupun absolut. Data *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa tercatat 422 juta orang di dunia menderita diabetes mellitus atau terjadi peningkatan sekitar 8,5% pada populasi orang dewasa diperkirakan terdapat 2,2 juta kematian dengan persentase akibat penyakit diabetes melitus. Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu intervensi keperawatan yang dapat diberikan kepada pasien DM untuk meningkatkan relaksasi dan kemampuan pengelolaan diri.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh otot progresif sebagai intervensi non farmakologi untuk mengontrol gula darah pada pasien Diabetes Miletus.

Metode: Pengambilan data penulis mendapatkan data dari data primer yaitu melalui observasi dan wawancara. Dalam melakukan observasi tersebut penulis menggunakan *glukometer* (alat cek gula darah) untuk melihat penurunan kadar gula darah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif

Hasil:Setelah dilakukan implementasi teknik relaksasi otot progresif selama 30 menit pasien mengalami penurunan dari 154 mg/dl menjadi 144 mg/dl

Kesimpulan: Terdapat manfaat dan pengaruh dari penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan kadar glukosa darah pada penderita diabetes miletus di padukuhan Kenalan.

Kata Kunci: Diabetes Miletus, Relaksasi Otot Progresif

¹Mahasiswa Profesi Ners Universitas Jenderal achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Profesi Ners Universitas Jenderal achmad Yani Yogyakarta

³Pembimbing Klinik Puskesmas Kasihan I Yogyakarta

**IMPLEMENTATION OF INTERVENTIONS ON THE INFLUENCE OF
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON BLOOD SUGAR LEVELS
IN NURSING CARE FOR CLIENTS WITH TYPE II DIABETES
MELLITUS AT KASIHAN I HEALTH CENTER**

Wasilla Rahmawati¹, Dewi Utari², Dwi Aryani³

Email: sillarahma19@gmail.com

ABSTRACT

Background: Diabetes Miletus is a disease characterized by blood glucose that exceeds normal and there are disorders of carbohydrate, fat and protein metabolism caused by a relative or absolute deficiency of the hormone insulin. Data from the World Health Organization (WHO) states that 422 million people in the world are recorded as suffering from diabetes mellitus or an increase of around 8.5% in the adult population, with an estimated 2.2 million deaths, the percentage of which is due to diabetes mellitus. Progressive muscle relaxation therapy is one of the nursing interventions that can be given to DM patients to improve relaxation and self-management abilities.

Objective: To determine the effect of progressive muscle as a non-pharmacological intervention to control blood sugar in Diabetes Miletus patients.

Method: Data collection: The author obtained data from primary data, namely through observation and interviews. In making these observations the author used a glucometer (blood sugar check tool) to see the decrease in blood sugar levels before and after progressive muscle relaxation.

Results: After implementing the progressive muscle relaxation technique for 30 minutes the patient experienced a decrease from 154 mg/dl to 144 mg/dl

Conclusion: There are benefits and effects of applying progressive muscle relaxation to reduce blood glucose levels in diabetes mellitus sufferers in Padukuhan Kenalan.

Keywords: Miletus Diabetes, Progressive Muscle Relaxation

¹Nursing Profession Student at Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

²Nursing Profession Lecturer at Jenderal Ahmad Yani University, Yogyakarta

³Clinical Supervisor of Kasihan I Yogyakarta Community Health Center