

ABSTRAK

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Fitri Hanifah¹, Nuniek Nizmah Fajriyah²

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Diabetes melitus adalah suatu penyakit yang terjadi karena ketidakmampuan tubuh mengolah karbohidrat, protein, dan lemak yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara ketersediaan dan kebutuhan insulin. Faktor risiko penyakit diabetes melitus yang sangat erat kaitannya dengan faktor lingkungan dan pola hidup tidak sehat dan pola makan yang tinggi karbohidrat. Tujuan studi kasus ini adalah untuk menurunkan kadar gula darah. Rancangan studi kasus ini adalah deskriptif. Metode dalam studi kasus ini adalah pemberian relaksasi otot progresif pada 2 (dua) pasien dengan diabetes melitus untuk menurunkan kadar gula darah. Hasil studi kasus ini pada kedua pasien diabetes melitus mengalami penurunan kadar gula darah. Penulis menyimpulkan relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus. Berdasarkan hasil penerapan direkomendasikan kepada perawat agar memberikan relaksasi otot progresif pada pasien dengan diabetes melitus tipe 2 untuk menurunkan kadar gula darah.

Kata kunci: diabetes melitus, kadar gula darah, relaksasi otot progresif

ABSTRACT

Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy to Reduce Blood Glucose Levels in Type 2 Diabetes Mellitus Patients at RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Fitri Hanifah¹, Nuniek Nizmah Fajriyah²

Diploma Three Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences,
Muhammadiyah University of Pekajangan, Pekalongan

Diabetes mellitus is a condition caused by the body's inability to properly metabolise carbohydrates, proteins, and fats, due to an imbalance between insulin availability and the body's insulin needs. Risk factors for diabetes mellitus are closely linked to environmental influences, unhealthy lifestyles, and high carbohydrate diets. The aim of this case study was to lower blood glucose levels. This study used a descriptive case study design. Progressive muscle relaxation therapy was applied to two patients with type 2 diabetes mellitus as an intervention to reduce their blood glucose levels. The results showed a decrease in blood glucose levels in both patients. It is concluded that progressive muscle relaxation is effective in lowering blood glucose levels in patients with diabetes mellitus. Based on these findings, it is recommended that nurses provide progressive muscle relaxation therapy to patients with type 2 diabetes mellitus as a supportive intervention to help manage blood glucose levels.

Keywords: blood glucose levels, diabetes mellitus, progressive muscle relaxation