



LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Penerapan Relaksasi Otot Progresif dalam Penurunan Kadar Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2

Nama : Putri Fazaa Wafiqo Nabila

Menerangkan bahwa abstrak ini telah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia oleh Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK), Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Pekalongan, 10 Juli 2023

Disahkan oleh,

Kepala Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK)



Aida Rusmariana, S.Kep., Ns., MAN

ABSTRAK

Penerapan Relaksasi Otot Progresif dalam Penurunan Kadar Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2

Putri Fazaa Wafiqo Nabila, Firman Faradisi

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

Diabetes Melitus (DM) merupakan suatu kondisi terganggu nya fungsi pankreas dalam memproduksi insulin yang diperlukan tubuh atau gagal menguraikan insulin. Ketidakmampuan tersebut menyebabkan berbagai komplikasi pada mata, saraf, ginjal dan pembuluh darah. Salah satu solusi yang digunakan untuk mengatasi masalah tersebut adalah pemberian teknik relaksasi otot progresif. Studi kasus ini bertujuan untu menggambarkan penerapan teknik relaksasii otot progresif pada penderta DM tipe 2. Rancangan studi kasus yang digunakan adalah deskriptif dengan subyek dua penderita diabetes mellitus yang tidak memiliki komplikasi. Hasil dari studi kasus ini setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif menunjukkan penurunan. Pada kasus I dari 270 mg/dL menjadi 195 mg/dL. Pada kasus 2 awalnya 249 mg/dL menjadi 200 mg/dL. Kesimpulan dari studi kasus ini adalah teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan kadar glukosa darah. Saran bagi rumah sakit Rumah sakit khususnya perawat dapat menjadikan teknik relaksasi otot progresif sebagai tindakan non farmakologis untuk menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus.

Kata Kunci: Diabetes mellitus, Penurunan glukosa darah, Teknik relaksasi otot progresif.

**Vocational Program in Nursing
Faculty of Health and Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRACT

Putri Fazaa Wafiqo Nabila¹, Firman Faradisi²

The Implementation of Progressive Muscle Relaxation in Lowering Blood Glucose Levels in Type 2 Diabetes Mellitus Patients

Diabetes Mellitus (DM) is impaired pancreatic function in producing insulin needed by the body or failing to decompose insulin. Such inability leads to various complications in the eyes, nerves, kidneys and blood vessels. One solution to this problem is the provision of progressive muscle relaxation techniques. The study aims to illustrate the implementation of progressive muscle relaxation techniques in people with type 2 diabetes. The study design was descriptive with the subjects of two people with diabetes mellitus who had no complications. The results showed a decrease after being given progressive muscle relaxation techniques. In case I from 270 mg/dL to 195 mg/dL. In case 2, 249 mg/dL initially becomes 200 mg/dL. This study concludes that progressive muscle relaxation techniques can lower blood glucose levels. Advice for hospitals, especially nurses, can make progressive muscle relaxation techniques a non-pharmacological measure to lower blood sugar levels in patients with diabetes mellitus.

Keywords: *Diabetes mellitus, Decrease in blood glucose, Progressive muscle relaxation techniques*