

ABSTRAK

Devita Listiani¹, Trina Kurniawati², Purwanti³

Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Ruang Nusa Indah Dan Flamboyan RSUD Kraton Pekalongan

Latar Belakang : Diabetes Mellitus merupakan gangguan metabolisme yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah. Permasalahan yang sering muncul pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2 yaitu sulitnya mengendalikan kadar gula darah. Penatalaksanaan pasien dengan kadar gula darah yang tinggi dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi non farmakologi yang diketahui dapat membantu menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus karena dapat menekan pengeluaran hormon-hormon yang dapat meningkatkan kadar glukosa darah, yaitu epinefrin, kortisol, glukagon, *adre-nocorticotropic hormone* (ACTH), kortikosteroid, dan tiroid.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2.

Metode : Metode yang digunakan penelitian ini berupa studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan dengan mengambil satu kasus sebagai unit analisa. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tiga responden di RSUD Kraton dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, kriteria inklusi yang digunakan yaitu pasien merupakan pasien dengan diagnose Diabetes Mellitus Tipe 2, pasien mempunyai kadar gula darah > 150 mg/dl, dan pasien mendapatkan terapi insulin. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu pasien diabetes mellitus dengan ulkus diabetikum

Hasil : Terdapat penurunan rata – rata kadar gula darah dari ketiga pasien sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif sebesar 855 mg dl dan nilai rata – rata setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif selama 3 hari mengalami penurunan menjadi 784,3 mg/dl.

Simpulan : Terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2

Kata Kunci : Diabetes Mellitus Tipe 2, Kadar Gula Darah, Teknik Relaksasi Otot Progresif