

**Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah
Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Rumah Sakit Umum Daerah Kaje
Kabupaten Pekalongan**

EvrillizaSalsabila Hanan Parlin, Firman Faradisi
Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

ABSTRAK

Diabetes Mellitus merupakan gangguan metabolisme yang terjadi karena pankreas tidak menghasilkan cukup insulin untuk bekerja secara efektif sehingga menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah yang dikenal sebagai hiperglikemi. Salah satu tanda dan gejala Diabetes Mellitus yaitu mengalami kelemahan dan kelelahan serta memiliki aktivitas yang rendah juga dapat mengakibatkan kadar gula darah naik. Penelitian ini bertujuan untuk mengaplikasikan terapi *Progressive Muscle Relaxation* dan pengaruhnya terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus. Studi kasus ini dilakukan pada 2 pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Instrumen yang digunakan adalah lembar pencatatan kadar gula darah dan alat glukometer serta intervensi dengan mengaplikasikan terapi *Progressive Muscle Relaxation* 13 gerakan dengan durasi 25-30 menit dalam sehari dilakukan sebanyak 2 kali pagi dan sore hari selama 3 hari berturut-turut. Hasil menunjukkan pada 2 pasien terjadi penurunan kadar gula darah. Selain itu kedua pasien mengatakan jika badan lebih rileks, otot tidak kaku, dan terasa lebih nyaman. Dengan demikian, terbukti bahwa terapi *Progressive Muscle Relaxation* dapat menurunkan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus. Saran bagi pelayanan kesehatan untuk mengkaji pengetahuan pasien terkait dengan terapi *Progressive Muscle Relaxation* dan mengajarkannya.

Kata Kunci : *Progressive Muscle Relaxation*, Diabetes Mellitus, Kadar gula darah