

LITERATURE REVIEW : PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS

Oki Yanuarti, Nuniek Nizmah Fajriyah

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan suatu penyakit degeneratif yang bermasalah pada sistem metabolik ditandai dengan meningkatnya kadar gula darah dalam tubuh dan disebabkan karena kelainan sekresi insulin. Pada pasien diabetes melitus akan mengalami peningkatan kadar gula darah dalam tubuh, salah satu cara non farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus yaitu dengan terapi relaksasi otot progresif. Tujuan dari Karya Tulis Ilmiah ini yaitu untuk mengetahui gambaran dari pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus. Metode yang dilakukan dengan mencari tiga jurnal penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus terbit pada tahun 2011-2020. Hasil analisa karakteristik responden dari ketiga jurnal menunjukkan jumlah responden rata-rata 26 responden laki-laki dan perempuan dengan usia rata-rata 55-60 tahun. Hasil yang didapatkan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif kadar gula darah pasien menjadi terkontrol. Simpulan dari karya tulis ilmiah ini yaitu terapi relaksasi otot progresif efektif terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus. Saran bagi perawat atau penderita diabetes melitus terapi relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai terapi non farmakologis untuk menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus.

Kata kunci : Diabetes melitus, Relaksasi otot progresif