

ABSTRAK

Aprillia Novitasari

xviii +70 + 9 tabel +10 lampiran

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Desa Growong Lor

Latar belakang : Diabetes melitus tipe 2 (DMT2) adalah sebuah kategori penyakit yang berhubungan dengan metabolisme, ditandai dengan kadar gula darah yang tinggi, yang disebabkan oleh masalah dalam pelepasan / penurunan insulin, fungsi insulin, atau keduanya. Terapi Relaksasi Otot Progresif merupakan salah satu pengobatan non farmakologi yang saat ini digunakan untuk pengobatan diabetes melitus. Terapi Relaksasi Otot dapat menjadi salah satu terapi non farmakologi yang aman dan mudah dilakukan serta Terapi ini berfungsi dalam fisiologi tubuh dengan mengatur respons simpatik dan parasimpatik.

Tujuan : Untuk menggambarkan implementasi terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan kadar gula darah pada penderita Diabetes melitus tipe 2

Metode : Studi kasus dalam karya ilmiah ini menggunakan metode pre experimental desain dengan menggunakan bentuk one group pre test – post test design. jumlah sample 15 responden yang ditentukan dengan teknik purposive sampling.

Hasil : Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut turut didapatkan hasil mayoritas penderita diabetes melitus adalah perempuan dengan presentase 93,33% dengan karakteristik usia 55-65 dengan presentase 40,00% dan karakteristik pekerjaan sebagai pedagang dengan presentase 46,67% . Rata rata kadar gula darah 15 responden pre test adalah 272 mg / dl. Rata rata nilai kadar gula darah post test 15 responden yaitu 184 mg/dl. Selisih rata rata nilai kadar gula darah pre test dan post test dari 15 responden yaitu 87 mg/dl. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan nilai kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di Desa Growong Lor setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

Kata kunci : Diabetes melitus tpe 2 , nilai kadar gula darah. Terapi relaksasi otot progresif

ABSTRACT

Aprillia Novitasari

xviii + 70 + 9 tables + 10 appendices

Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Reducing Blood Sugar Levels in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus in Growong Lor Village

Background: *Diabetes mellitus Type 2 (T2DM) is a category of disease related to metabolism, characterized by high blood sugar levels, caused by problems in insulin release/drop, insulin function, or both. Progressive Muscle Relaxation Therapy is one of the non-pharmacological treatments currently used for the treatment of diabetes mellitus. Muscle Relaxation Therapy can be one of the non-pharmacological therapies that is safe and easy to do and this therapy functions in the body's physiology by regulating sympathetic and parasympathetic responses.*

Objective: *To describe the implementation of progressive muscle relaxation therapy in reducing blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus.*

Method: *The case study in this scientific work uses a pre-experimental design method using the form of one group pre-test - post-test design. The number of samples is 15 respondents determined by purposive sampling technique.*

Results: *After being given progressive muscle relaxation therapy for 3 consecutive days, the results showed that the majority of people with diabetes mellitus were women with a percentage of 93.33% with age characteristics of 55-65 with a percentage of 40.00% and job characteristics as traders with a percentage of 46.67%. The average blood sugar level of 15 respondents pre test was 272 mg / dl. The average post test blood sugar level of 15 respondents is 184 mg/dl. The difference between the average value of pre-test and post-test blood sugar levels of 15 respondents is 87 mg/dl. These results show that there is a decrease in blood sugar levels in people with diabetes mellitus in Growong Lor Village after progressive muscle relaxation therapy.*

Keywords: *Blood sugar values, Diabetes, Progressive muscle relaxation therapy.*