

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN**

**JURUSAN ILMU KESEHATAN**

**INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN CENDEKIA UTAMA KUDUS**

Karya Tulis Ilmiah, Juli 2025

Drias Cahya Verlian, Icca Narayani Pramudaningsih, Anita Listyarini, Eny Pujiati

Implementasi Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Untuk Menurunkan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Faktor Diabetes Melitus Tipe 2 ada 2 yaitu : yaitu Faktor yang bisa diubah seperti gaya hidup seperti makanan yang dikonsumsi, pola istirahat, dan aktifitas fisik. Faktor yang tidak dapat diubah diantaranya usia serta genetik. Intervensi *non farmakologis* seperti *Progressive Muscle Relaxation* dianggap efektif untuk membantu menurunkan glukosa darah pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2. **Tujuan Penelitian:** Tujuan dari penelitian ini adalah menggambarkan dan membuktikan bahwa penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* dapat menurunkan glukosa darah pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2. **Metode:** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif *pre experimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Sample sebanyak 17 responden yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan bulan Juni 2025 menggunakan lembar observasi. Analisa data dilakukan secara deskriptif untuk melihat perubahan gula darah sebelum dan setelah intervensi *Progressive Muscle Relaxation*. **Hasil:** 17 responden sebelum diberikan *Progressive Muscle Relaxation* termasuk dalam kategori hiperglikemi / Diabetes Melitus sebanyak 17 responden (100%), sebelum diberikan terapi *Progressive Muscle Relaxation* diperoleh rata rata gula darah sebesar 219,82 mg/dl dan setelah diberikan terapi *Progressive Muscle Relaxation* diperoleh rata rata gula darah sebesar 195,52 mg/dl. Gula darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 mengalami penurunan sebesar 24,30 mg/dl. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan gula darah pada penderita Diabetes Melitus tipe 2 setelah intervensi terapi *Progressive Muscle Relaxation*. **Kesimpulan:** Terapi *Progressive Muscle Relaxation* efektif dalam menurunkan glukosa darah. Terapi ini dapat dijadikan pendekatan keperawatan *non farmakologi* untuk menurunkan glukosa darah pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2.

**Kata Kunci :** Diabetes Melitus, Glukosa Darah, *Progressive Muscle Relaxation*