



LAPORAN

KARYA TULIS ILMIAH

**TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KADAR
GLUKOSA DARAH : STUDI KASUS**

Oleh :

MARSELA ROSDIANA

NIM : 2104088

PENDIDIKAN PROFESI NERS

STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

2022

KARYA TULIS ILMIAH

TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KADAR
GLUKOSA DARAH : STUDI KASUS

Oleh :

Marsela Rosdiana

NIM : 2104088

Proposal Karya Tulis Ilmiah ini disetujui pada tanggal 28 Oktober 2022

Pembimbing



Nimsi Melati., S.Kep.,Ns.,MAN

NIK : 100062

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KADAR
GLUKOSA DARAH : STUDI KASUS

Oleh :
Marsela Rosdiana

NIM : 2194088

Karya Tulis Ilmiah ini telah disetujui pada tanggal : 28 Oktober 2022

Desen Pembimbing

Nimsi Melati., S.Kep.,Ns.,MAN

NIK : 100062

Mengesahkan :

Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta



Nurlia Ikaningtyas,

S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.MB.,Ph.D.,NS.

NIK : 030039

Mengetahui :

Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners

Indah Prawesti., S.Kep.,Ns., M.Kep.

NIK : 110070

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes Melitus merupakan penyakit kronis dengan gangguan metabolik ditandai dengan adanya peningkatan kadar gula darah (IDF, 2019). Pasien diabetes melitus yang mengalami peningkatan kadar gula darah, selain diberikan tindakan farmakologis, tindakan non farmakologis juga merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk menurunkan kadar glukosa darah yaitu dengan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan latihan yang berfokus ke pengencangan dan relaksasi otot berurutan. Latihan fisik ini mampu menurunkan ketegangan stress dan memperbaiki laju metabolic

Gejala klinik diabetes melitus adalah meningkatnya buang air kecil, rasa haus berlebihan, merasa terus lapar, peningkatan kadar gula darah, lemas, intervensi yang diberikan peneliti berupa relaksasi otot progresif, pre intervensi dilakukan pemeriksaan gula darah dengan hasil 227 mg/dL turun menjadi 210 mg/dL 10 menit post intervensi. Tindakan ini dilakukan selama 3 hari, dalam sehari dilakukan sekali dan peneliti telah melakukan intervensi keperawatan sesuai dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia.

Kesimpulan : hasil yang didapatkan setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif selama 3 hari berhasil atau diperoleh hasil optimal, adanya penurunan kadar glukosa darah secara berkala pada pasien dengan diabetes melitus

Kata Kunci : Diabetes Melitus (DM), Relaksasi Otot Progresif.

Abstract

Background : *Diabetes Mellitus is a chronic disease with metabolic disorders characterized by an increase in blood sugar levels (IDF, 2019). Diabetes mellitus patients who experience an increase in blood sugar levels, in addition to being given pharmacological measures, non-pharmacological measures are also one way to reduce blood glucose levels, namely by progressive muscle relaxation. Progressive muscle relaxation is an exercise that focuses on sequential muscle tightening and relaxation, this physical exercise is able to reduce stress tension and improve metabolic rate. Clinical symptoms of diabetes mellitus are increased urination, excessive thirst, feeling constantly hungry, increased blood sugar levels, weakness, the intervention provided by the researcher was in the form of progressive muscle relaxation, pre-intervention blood sugar examination was carried out with the results of 227 mg/dL dropping to 210 mg/dL, 10 minutes post intervention. This action was carried out for 3 days, carried out once a day and the researcher had carried out nursing interventions in accordance with the Indonesian Nursing Intervention Standards.*

Conclusion : *results of obtained after being given progressive muscle relaxation techniques for 3 days were successful or optimal results were obtained, a decrease in blood glucose levels periodically in patients with diabetes mellitus.*

Keywords : *Diabetes Mellitus (DM), Progressive Muscle Relaxation.ss*