

Penerapan Progressive Muscle Relaxation Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Untuk Menurunkan Kadar Glukosa Darah Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi di ruang teratai RS TK II Pelamonia Makassar

Fitri

Tahun 2023

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas Muhammadiyah Makassar

Sitti Maryam Bachtiar, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Harmawati, S.Kep.Ns.,M.Kep

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Diabetes mellitus (DM) merupakan kelainan endokrin yang berasal dari pankreas yang ditandai dengan kurangnya produksi insulin yang dapat meningkatkan kadar glukosa darah yang disebabkan oleh hiperglikemia. Salah satu upaya yang bisa dilakukan penderita diabetes mellitus untuk menurunkan kadar glukosa darah adalah dengan melakukan terapi progressive muscle relaxation.

**Tujuan Penelitian:** untuk mengetahui hasil penerapan terapi progressive muscle relaxation pada Ny.D untuk menurunkan kadar glukosa darah dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi di ruang teratai Rs Tk II pelamonia.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus deksriptif pre dan post disajikan dalam bentuk narasi dan table dengan menggunakan metode pengumpulan data observasi dan wawancara.

**Hasil:** Setelah dilakukan penerapan terapi progressive muscle relaxation selama 5 hari dengan nilai rata-rata sebelum 357 mg/dl dan sesudah dilakukan terapi progressive muscle relaxation dengan nilai rata-rata 326 mg/dl sehingga penting bagi penderita DM diberikan terapi progressive muscle relaxation secara rutin dan teratur, disertai dengan pengaturan pola makan yang baik, aktivitas fisik, dan adanya dukungan dari keluarga dalam mengatur diet.

**Kesimpulan:** terjadi penurunan pada kadar glukosa darah setelah dilakukan terapi progressive muscle relaxation pada pasien DM Tipe II, dengan mengontrol pola makan yang sehat dan membatasi makanan atau minuman tinggi gula, lemak dan tinggi natrium.

**Kata Kunci :** DM tipe II kadar glukosa darah,PMR.

Aplication Of Progressive Muscle Relaxation In Type II Diabetes Mellituspatients To  
Lower Blood Glucose Levels In Fulfilling Nutritional Needs In The Lotus Room Of TK II  
Pelamonia Makassar

Fitri

Year 2023

Nursing Diploma III Study Program

Muhammadiyah University Of Makassar

Sitti Maryam Bactiar,S.Kep.,Ns.,M.Kep

Harmawati,S.Kep.Ns.,M.Kep

**ABSTRACT**

**Introduction:** Introduction: diabetes mellitus (DM) is an endocrine disorder originating from pancreas which is characterized by a lack of insulin production which can increase blood glucose levels caused by hyperglycemia. One effort that diabetes mellitus sufferers can take to lower blood glucose levels is by carrying out progressive muscle relaxation therapy

**Objective:** to find out the results of applying progressive muscle relaxation therapy to Mrs. d to reduce blood glucose levels in fulfilling nutritional needs in the lotus room at Pelamonia Hospital Tk II.

**Methods:** This research uses a pre and post descriptive case study design presented in narrative and table form using observation and interview data collection methods.

**Results:** After implementing progressive muscle relaxation therapy for live days with an average value before 357 mg/dl and after progressive muscle relaxation therapy with an average value of 326 mg/dl so it is important for DM sufferers to be given progressive muscle relaxation therapy routinely and regulay, accompanied by good eating patteens, physical activity, and support from the family in managing the diet.

**Conclusion:** There was a decrease in blood glucose levels after progressive muscle relaxation therapy in type II DM patients, by controlling a healthy diet and limiting foods or drinks in sugar, fat and high sodium.

**Keywords:** DM type II blood glucose levels, PMR