

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KADAR GULA DARAH PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2
DI PUSKESMAS MELUR PEKANBARU**

Dwi Khaironisa NIM P032114401013,
Program Pendidikan Diploma III Keperawatan
Di Program Studi DIII Keperawatan Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau

ABSTRAK

Dwi Khaironisa (2024). *Penerapan Relaksasi Otot progresif Terhadap Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Melur Pekanbaru*, Karya Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Riau, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (1) Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep, (II) R. Sakhnan, S.K.M., M.Kes.

Diabetes mellitus tipe 2 merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah dalam tubuh karena resistensi insulin atau produksi insulin yang tidak cukup. Kondisi ini menyebabkan tubuh tidak bisa menggunakan glukosa (gula) sebagai energi secara efektif. Tujuannya bisa mendeskripsikan penerapan relaksasi otot progresif pada penderita Diabetes Mellitus tipe 2 di Puskesmas Melur Pekanbaru. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Studi kasus adalah suatu desain penelitian yang dapat dilakukan dalam berbagai bidang, dimana seorang peneliti menganalisis suatu kasus secara rinci dan mengumpulkan informasi yang lengkap pada suatu waktu tertentu dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data. Penerapan yang dilakukan adalah Penerapan Relaksasi Otot Progresif sehingga terjadi penurunan tingkatan Kadar Gula yaitu berada di bawah biasanya, walaupun belum mencapai batas normalnya. Proses pada subjek untuk mendapatkan penurunan gula darah dilakukan secara berangsur sehingga hasil yang didapat mengalami penurunan terhadap kadar gula darah.

Kata Kunci: Relaksasi, Gula Darah, Diabetes.

ABSTRACT

Dwi Khaironisa (2024). Application of Progressive Muscle Relaxation on Blood Sugar of Type 2 Diabetes Mellitus Patients at Melur Health Center, Pekanbaru, Scientific Case Study, Riau Nursing Diploma III Study Program, Riau Ministry of Health Polytechnic. Supervisors (1) Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep, (II) R. Sakhnan, S.K.M., M.Kes.

Diabetes mellitus type 2 is a chronic disease characterized by increased blood sugar levels in the body due to insulin resistance or insufficient insulin production. This condition causes the body to be unable to use glucose (sugar) as energy effectively. The aim is to describe the application of progressive muscle relaxation in patients with Diabetes Mellitus type 2 at the Melur Pekanbaru Health Center. The type of research conducted is descriptive research with a case study approach. A case study is a research design that can be carried out in various fields, where a researcher analyzes a case in detail and collects complete information at a certain time using various data collection techniques. The application carried out is the Application of Progressive Muscle Relaxation so that there is a decrease in the level of Sugar Levels, which is below normal, although it has not reached its normal limit. The process in the subject to obtain a decrease in blood sugar is carried out gradually so that the results obtained experience a decrease in blood sugar levels.

Keywords: Relaxation, Blood Sugar, Diabetes

Pendahuluan

Diabetes adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah yang seiring waktu menyebabkan kerusakan serius pada jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf. Yang pada umum adalah diabetes tipe 2, biasanya terjadi pada orang dewasa, yang terjadi ketika tubuh menjadi resisten terhadap insulin atau tidak menghasilkan cukup insulin. Dalam 3 dekade terakhir, prevalensi diabetes tipe 2 telah meningkat secara dramatis di negara-negara dengan semua tingkat pendapatan.

Provinsi Riau tahun 2020 sebanyak 90.796 jiwa, hanya 70.2% mendapatkan pelayanan sesuai standar. Di Kota Pekanbaru, DM merupakan urutan ke 3 dari 10 penyakit terbesar namun hanya 39,18% mendapatkan pelayanan kesehatan diakibatkan oleh rendahnya kesadaran masyarakat. (Agritubella,dkk,2023)

Metode

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Studi kasus adalah suatu desain penelitian yang dapat dilakukan dalam berbagai bidang, dimana seorang peneliti menganalisis suatu kasus secara rinci dan mengumpulkan informasi yang lengkap pada suatu waktu tertentu dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data. Kasus ini mencakup peristiwa, aktivitas, proses, dan program (Creswell, 2016). Penelitian ini merupakan pengamatan atau pengumpulan data Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Melur Kota Pekanbaru.

Studi Kasus

Pada penelitian studi kasus ini adalah pasien yang mengalami Diabetes Mellitus Tipe 2 . Pada studi kasus ini, subjek penelitian yang akan diteliti sebanyak 2 subjek, dengan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

- a. Kriteria inklusi diantaranya :
 1. Pasien yang menderita penyakit DM Tipe 2
 2. Rentang usia ≥ 30 tahun ke atas.
 3. Bersedia menjadi subjek penelitian.
- b. Kriteria eksklusi diantaranya:

Pasien dengan komplikasi DM seperti mempengaruhi jantung,otak, dan pembuluh darah.

Studi kasus ini dipilih 2 orang sebagai subjek studi kasus yaitu subjek I dan subjek II. Kedua subjek sudah sesuai dengan kriteria yang di tetapkan.

Subyek 1

Subjek 1 berusia 55 tahun, beragama islam, pendidikan terakhir Sekolah Dasar (SD) , jenis kelamin perempuan bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) dan beralamat di Jalan Dahlia Gg.keluarga Sukajadi Pekanbaru Riau. Subjek I memiliki 1 orang suami dan 1 orang anak. Anak yang pertama perempuan, berusia 26 tahun dan 1 orang cucu berumur 2 tahun. Muncul DM ini sudah sejak lama, karena subyek memiliki riwayat keturunan, dan Subjek I merasakan sendi tangan dan kaki agak sedikit kaku.

Subyek II

Subjek II berusia 50 tahun, beragama islam, pendidikan terakhir Sekolah Menengah Pertama (SMP) , bekerja Swasta dan beralamat di jalan lily, Gg.keluarga Sukajadi Pekanbaru Riau. Subjek 2 memiliki 1 orang istri dan 3 orang anak. Anak yang pertama Perempuan, berusia 26 tahun dan 1 orang cucu berumur 2 bulan. Anak ke 2 perempuan yang masih mahasiswa, Anak ke 3 yang masih duduk dibangku Sekolah Menengah Atas (SMA). Muncul DM ini sudah sejak lama, karena subyek memiliki riwayat keturunan, dan Subjek 2 kaki agak sedikit kaku. Subyek II ini sudah lebih 5 tahun terkena Diabetes Mellitus tipe 2.

Pembahasan

Berdasarkan hasil studi kasus Relaksasi Otot Progresif untuk mengurangi Kadar Gula Darah pada subjek yang diakibatkan karena penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2, dapat dilihat bahwa tindakan Relaksasi Otot Progresif tersebut dapat mengurangi ketegangan otot. Pada kedua pasien setelah dilakukan selama 3 hari tindakan, hal ini membuktikan bahwa Penerapan Relaksasi Otot Progresif bertujuan untuk menurunkan ketegangan otot, kecemasan, serta memberikan kenyamanan pada pasien. Manfaat Relaksasi Otot Progresif dapat mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam meregangkan sekelompok otot kemudian dirilekskan kembali sehingga dapat mengurangi kelelahan, kram otot, menurunkan tekanan darah tinggi.

Evaluasi terhadap tindakan yang dilakukan pada kedua subjek dengan intervensi Penerapan Relaksasi Otot Progresif selama kurang lebih 15

menit dalam waktu 3 hari dan di cek Kadar Gula Darah menggunakan alat Glukometer untuk memantau Kadar Gula. Hal ini membuktikan bahwa tindakan Penerapan Relaksasi Otot Progresif dapat mengurangi Kadar Gula Darah yang tinggi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Melur Pekanbaru. Setelah dilakukan intervensi keperawatan dapat disimpulkan bahwa :

- a) Sebelum dilakukan intervensi keperawatan dengan Relaksasi Otot Progresif sendi pada pergelangan tangan dan kaki masih terasa tegang.
- b) Setelah dilakukan evaluasi keperawatan selama 3 hari dengan Relaksasi Otot Progresif kedua subyek mengalami tingkatan rasa tegang otot sedikit berkurang.
- c) Jadi bisa disimpulkan bahwa penerapan Relaksasi Otot Progresif memberikan pengaruh terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di wilayah kerja Puseskesmas Melur Pekanbaru, dan tindakan Relaksasi Otot Progresif ini bisa dilakukan secara mandiri oleh penderitanya.

Daftar Pustaka

Agritubella dkk 2023 *diabetes mellitus tipe 2 di wilayah kerja puskesmas Karya Wanita*
<https://C:/Users/Administrator/Downloads/1444->

[Article%20Text-7258-1-10-20231211%20\(6\).](#)

- Adinda,S S. (2022) *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Dalam Pemenuhan Aktivitas Dan Latihan. Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta.*
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. *Buku Pedoman Penyakit Tidak Menular.* Kementeri Kesehatan RI. 2019;101.:http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2019/03/Buku_Pedoman_Manajemen_PTM.pdf
- Harreiter J, Roden M. *Diabetes mellitus— Definition, classification, diagnosis, screening and prevention (Update 2019).* Wien Klin Wochenschr. 2019;131(Update):6–15.
- Internasional Diabetes Federation. (2021), *IDF Diabetes Atlas 10th Edition.* Internasional Diabetes Federation.
- Isnaini N, Ratnasari R. *Faktor risiko mempengaruhi kejadian Diabetes mellitus tipe dua. J Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah.*2018;14(1):59–68.
- Kementrian Kesehatan RI. Infodatin: *Tetap Produktif, Cegah, dan Atasi Diabetes Melitus.* 2020.
- Parkeni. *Konsesus Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe2 Di Indonesia2015[Internet].*Perk eni.2015.82p.<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://pbperkeni.or.id/wp-content/uploads/2019/01/4.-Konsensus-Pengelolaan-dan-Pencegahan-Diabetes-melitus-tipe-2-di-Indonesia-PERKENI-2015..>
- Setyorogo S, Trisnawati S. *Faktor Resiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Kecamatan Cengkareng Jakarta Barat Tahun 2012.* J Ilm Kesehat. 2013;5(1):6–11.
- WHO 2023 diabetes mellitus tipe 2. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>