

ABSTRAK

Vasya Adinda Pusparani Erilda (2025). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas pada Klien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Umban Sari*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Dr. Ns. Dewi Sartika, M. Kep (II) Husnan, S. Kp., MKM

Diabetes Melitus adalah salah satu penyakit kronis yang dapat mengganggu psikologis penderita. Terapi relaksasi otot progresif merupakan intervensi nonfarmakologis yang bertujuan menurunkan tingkat ansietas yang dialami penderita Diabetes Melitus. Tujuan penelitian yaitu mendeskripsikan hasil penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat ansietas pada klien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Umban Sari. Jenis penelitian ini menggunakan desain deskriptif studi kasus. Intervensi terapi relaksasi otot progresif dilakukan sebanyak satu kali sehari selama 5 hari berturut-turut dengan waktu 20-30 menit per sesi. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pengukuran tingkat ansietas sebelum dan sesudah terapi menggunakan instrumen ZSAS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat ansietas pada kedua subjek dari tingkat sedang menjadi tingkat ringan. Berdasarkan hasil penerapan terapi relaksasi otot progresif terbukti dapat menurunkan tingkat ansietas pada klien diabetes melitus. Saran diberikan kepada kedua subjek diabetes melitus dalam menurunkan tingkat ansietas dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri.

Kata kunci: Ansietas, Diabetes Melitus, Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

Vasya Adinda Pusparani Erilda (2025). Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy to Reduce Anxiety Levels in Diabetes Mellitus Clients in the Umban Sari Health Center Work Area. Case Study Scientific Paper, DIII Nursing Study Program, Department of Nursing, Riau Health Ministry Polytechnic. Supervisor (I) Dr. Ns. Dewi Sartika, M. Kep (II) Husnan, S. Kp., MKM

Diabetes Mellitus is one of the chronic diseases that can interfere with the patient's psychology. Progressive muscle relaxation therapy is a non-pharmacological intervention that aims to reduce the level of anxiety experienced by people with Diabetes Mellitus. The purpose of the study was to describe the results of the application of progressive muscle relaxation therapy to reduce the level of anxiety in diabetes mellitus clients in the Umban Sari Health Center work area. This type of research uses a descriptive case study design. The progressive muscle relaxation therapy intervention was carried out once a day for 5 consecutive days with 20-30 minutes per session. Data were collected through interviews, observations, and measurement of anxiety levels before and after therapy using the ZSAS instrument. The results showed that the application of progressive muscle relaxation therapy can reduce the level of anxiety in both subjects from moderate to mild levels. Based on the results of the application of progressive muscle relaxation therapy, it is proven that it can reduce the level of anxiety in clients with diabetes mellitus. Advice is given to both subjects of diabetes mellitus in reducing the level of anxiety by using progressive muscle relaxation therapy independently.

Keywords: Anxiety, Diabetes Mellitus, Progressive Muscle Relaxation