

ABSTRAK

Ainal Mardiyanti (2025). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (1) Ns. Alice Rosy M.Kep (II) Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep., Sp.Kep.K.

Diabetes Melitus Tipe II merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai oleh hiperglikemia dan semakin meningkat prevalensinya secara global. Di Indonesia sendiri, prevalensi diabetes naik dari 10,9% (2018) menjadi 11,7% pada tahun 2023. Di Provinsi Riau, kasus diabetes mencapai 95% pada tahun 2022, dengan UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai mencatat lonjakan dari 345 kasus (2023) menjadi 1.084 kasus (2024). Salah satu upaya non-farmakologis untuk menurunkan kadar gula darah adalah terapi relaksasi otot progresif (PMR). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi PMR terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien DM Tipe II. Metode penelitian ini berupa studi kasus deskriptif untuk mendeskripsikan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kadar gula darah pada pasien DM Tipe II. Hasil menunjukkan setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan sebanyak 5 kali dengan durasi 15-20 menit adanya penurunan kadar gula darah pada kedua subjek: subjek 1 dari 233 mg/dl menjadi 190 mg/dl sedangkan pada subjek 2 dari 241 mg/dl menjadi 156 mg/dl. Terapi PMR terbukti efektif dan disarankan sebagai intervensi keperawatan tambahan untuk membantu mengontrol gula darah. Disarankan agar UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai menerapkan terapi ini sebagai bagian dari edukasi dan manajemen mandiri pasien DM Tipe II.

Kata Kunci: Terapi Relaksasi Otot Progresif, Kadar Gula Darah, Diabetes Mellitus Tipe II.

ABSTRACT

Ainal Mardiyanti (2025). Implementation of Progressive Muscle Relaxation Therapy to Reduce Blood Glucose Levels in Type II Diabetes Mellitus Patients in the Working Area of UPTD Pangkalan Kasai Health Center. A Case Study Scientific Paper, Diploma III Nursing Program, Health Polytechnic of the Ministry of Health Riau. Supervisors: (1) Ns. Alice Rosy, M.Kep.; (2) Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep., Sp.Kep.K.

Type II Diabetes Mellitus (DM) is a chronic metabolic disease characterized by hyperglycemia, and its global prevalence continues to rise. In Indonesia, the prevalence of diabetes increased from 10.9% in 2018 to 11.7% in 2023. In Riau Province, diabetes cases reached 95% in 2022, with UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai reporting a significant increase from 345 cases in 2023 to 1,084 cases in 2024. One non-pharmacological approach to lowering blood glucose levels is Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy. This study aims to examine the effect of PMR therapy on reducing blood glucose levels in patients with Type II DM. The research method used was a descriptive case study, focusing on the implementation of PMR therapy to reduce blood glucose levels in Type II DM patients. The therapy was conducted five times, with each session lasting 15–20 minutes. The results showed a decrease in blood glucose levels in both subjects after undergoing PMR therapy. Subject 1 experienced a reduction from 233 mg/dL to 190 mg/dL, while Subject 2 saw a decrease from 241 mg/dL to 156 mg/dL. These findings indicate that PMR therapy is effective and is recommended as a complementary nursing intervention to help control blood glucose levels. It is suggested that UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai incorporate this therapy into patient education and self-management programs for individuals with Type II Diabetes Mellitus.

Keywords: *Progressive Muscle Relaxation Therapy, Blood Glucose Levels, Type II Diabetes Mellitus.*