

**PROGRAM STUDI NERS FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
KIAN, JUNI 2024**

**MARSELIA YULI PRATIWI
23501045**

**Penerapan Relaksasi Otot Progresif Dengan Masalah Keperawatan
Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Di Ruang Kenanga 1 RSUD Arifin
Achmad Provinsi Riau**

xii + 28 Halaman + 2 Grafik + 2 Tabel + 5 Lampiran

ABSTRAK

Diabetes mellitus adalah kumpulan penyakit metabolik akibat gangguan sekresi insulin, kinerja insulin, atau keduanya. Gangguan produksi dan fungsi insulin mengakibatkan terjadinya peningkatan kadar gula darah diatas normal (*hiperglikemia*), bahkan dapat terjadi penurunan kadar gula darah (*hipoglikemia*). Akibatnya sering muncul masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah pada pasien. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif dapat memfasilitasi konsumsi oksigen tubuh, meningkatkan metabolisme, mengendurkan ketegangan otot, menyeimbangkan tekanan darah sistolik dan diastolik, belajar mengurangi nyeri, kecemasan atau stres. Tujuan KIAN ini adalah untuk menerapkan *Evidence Based Nursing* berupa relaksasi otot progresif dengan masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah di ruang Kenanga 1 RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. Sample penerapan ini adalah 2 orang pasien dengan DM Tipe 2. Pelaksanaan intervensi dilakukan dengan melatih 14 gerakan relaksasi otot progresif 2 kali sehari selama 25 menit. Pada pasien 1 dilakukan sejak tanggal 28-31 Mei 2024 pukul 10.00 dan 14.00, pada pasien 2 dilakukan sejak tanggal 28-29 Mei 2024 pukul 11.00 dan 15.00. Hasil penerapan menunjukkan adanya penurunan kadar glukosa darah sebesar 21-85 mg/dL. Latihan ini dapat dijadikan alternatif askep mandiri dalam masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus.

Kata Kunci : Relaksasi Otot Progresif, Diabetes Mellitus Tipe 2

Referensi : 16 Referensi (2019-2024)

**NERSING PROGRAM FACULTY OF NERSING
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
KIAN, JUNE 2024**

**MARSELIA YULI PRATIWI
23501045**

***Application of Progressive Muscle Relaxation with Nursing Problem of
Instability of Blood Glucose Levels at Kenanga 1 Arifin Achmad Hospital, Riau
Province***

xii + 28 Page + 2 Chart + 2 Tables + 5 Attachments

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a collection of metabolic diseases resulting from impaired insulin secretion, insulin performance, or both. Disorders of insulin production and function result in an increase in blood sugar levels above normal (hyperglycemia), and blood sugar levels can even decrease (hypoglycemia). As a result, nursing problems often arise regarding instability of blood glucose levels. An effort that can be made to overcome this problem is progressive muscle relaxation. Progressive muscle relaxation can facilitate the body's oxygen consumption, increase metabolism, relax muscle tension, balance systolic and diastolic blood pressure, learn to reduce pain, anxiety or stress. The aim of KIAN is to implement Evidence Based Nursing of progressive muscle relaxation with the nursing problem of unstable blood glucose levels in Kenanga 1 room of Arifin Achmad Hospital, Riau Province. The sample for this application was 2 patients with Type 2 DM. The intervention is carried out by practicing 14 muscle relaxation movements progressive 2 times a day for 25 minutes. Patient 1 was carried out for 28-31 May 2024 at 10.00 am and 14.00 pm, and patient 2 was carried out for 28-29 May 20224 at 11.00 am and 15.00 pm. The results of application showed a reduction in blood glucose levels of 21-85 mg/dL. This exercise can be used as an alternative for self-care for unstable blood glucose levels in diabetes mellitus problem.

Keywords : Progressive Muscle Relaxation, Type 2 Diabetes Mellitus
References : 16 References (2019-2024)