

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Karya Ilmiah Berbasis Evidence Based Practice, Juni 2025**

Febriani
24501043

Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Ketidakstabilan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Ruang Kenanga RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau

Xii + 36 halaman+ 5 Tabel + 6 Lampiran

ABSTRAK

Diabetes mellitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah akibat gangguan produksi atau kerja insulin. Ketidakterkendalian glukosa dapat menyebabkan komplikasi akut maupun kronis. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kestabilan kadar glukosa darah pada pasien DM. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan berbasis Evidence-Based Nursing (EBN), yang diterapkan kepada dua pasien dengan hiperglikemia di Ruang Kenanga RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. Terapi diberikan selama tiga hari berturut-turut, masing-masing 10 menit setiap pagi, dan kadar glukosa darah diukur sebelum dan setelah terapi menggunakan glukometer. Hasil menunjukkan penurunan kadar glukosa darah secara bertahap: pada Pasien I dari 446 mg/dl menjadi 310 mg/dl, dan pada Pasien II dari 420 mg/dl menjadi 214 mg/dl. Selain itu, gejala klinis seperti pusing, kelelahan, kesemutan, serta rasa haus dan lapar berkurang secara nyata. Kesimpulan dari implementasi menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif tidak hanya menurunkan kadar glukosa darah secara signifikan, tetapi juga memperbaiki kondisi fisiologis pasien secara menyeluruh. Terapi ini terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis yang dapat meningkatkan kualitas hidup dan dapat direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan keperawatan rutin bagi pasien DM dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus, Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah,
Relaksasi Otot Progresif
Daftar Bacaan : 18 (2021-2024)

NERS PROFESSIONAL PROGRAM
FACULTY OF NURSING
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Evidence Based Practice, June 2025
Febriani
24501043

Application of Progressive Muscle Relaxation to Blood Sugar Instability in Diabetes Mellitus Patients in Kenanga Room, Arifin Achmad Hospital, Riau Province

Xii + 36 page + 5 Table + 6 attachment

ABSTRACT

Diabetes mellitus (DM) is a chronic metabolic disorder characterized by instability in blood glucose levels due to impaired insulin production or function. Poor glucose control can lead to both acute and chronic complications. This study aimed to evaluate the effect of progressive muscle relaxation (PMR) therapy on stabilizing blood glucose levels in DM patients. A case study method was employed using an Evidence-Based Nursing (EBN) approach, involving two patients with hyperglycemia in the Kenanga Ward of Arifin Achmad Hospital, Riau Province. The intervention was conducted for three consecutive days, 10 minutes each morning, with blood glucose levels measured before and after using a glucometer. Results showed a gradual reduction in blood glucose: in Patient I from 446 mg/dl to 310 mg/dl, and in Patient II from 420 mg/dl to 214 mg/dl. Additionally, clinical symptoms such as dizziness, fatigue, tingling, and excessive thirst and hunger improved markedly. The conclusion of this implementation highlights that progressive muscle relaxation not only significantly reduces blood glucose levels but also enhances patients' physiological condition overall. This therapy proves effective as a non-pharmacological intervention that can improve quality of life and is recommended as part of routine nursing care for DM patients experiencing glucose instability.

Keywords : Diabetes Mellitus, Blood Glucose Level Instability,
Progressive Muscle Relaxation

References :18 (2021-2024)