

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Nilai Kadar Glukosa Darah pada Kelompok Komunitas Beresiko DM

Rizki¹, Susy Puspasari, PhD², Septa Permana, M.Kep³, Ns. Nunung Nurhayati, M.Kep⁴, Herdiman, M.Kep⁵

E-mail : rizkirizki1923@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Diabetes Mellitus (DM) adalah suatu kondisi yang berkembang ketika pancreas tidak memberikan insulin yang cukup atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang diberikan secara efektif, glukosa adalah bahan kimia yang mengontrol glukosa darah. juga disebut peningkatan glukosa darah, diabetes yang tidak terkontrol sering menyebabkan tekanan darah tinggi ini berpotensi mengganggu banyak system tubuh dari waktu ke waktu, terutama pembuluh darah dan saraf. **Tujuan :** Mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap nilai kadar glukosa darah pada kelompok komunitas beresiko DM. **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *Quasy Experiment* dengan rancangan penelitian *Two goup pretest-posttest desaign*. Jumlah responden sebanyak 80 orang, 40 kelompok intervensi dan 40 kelompok kontrol. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah *scoring fridem* ringan dan sedang, responden yang belum makan. Instrument yang digunakan adalah glucometer. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan uji *paired sample t-Test*. **Hasil :** pada penelitian ini didapatkan pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap nilai kadar gula darah. Terdapat perbedaan nilai kadar gula darah sebelum dan setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi dengan nilai p -value 0,000 ($p < 0,05$). **Kesimpulan :** pada penelitian ini dapat di simpulkan bahwa intervensi terapi relaksasi *otot progresif memiliki pengaruh terhadap nilai kadar gula darah.*

Kata Kunci : Kadar Gula Darah, Resiko DM, Terapi Relaksasi Otot Progresif.