

ABSTRAK

Latar belakang : Diabetes Mellitus merupakan salah satu penyakit degeneratif dengan sifat kronis yang jumlahnya terus meningkat dari tahun ke tahun. Perubahan dalam hidup yang mendadak membuat penderita DM menunjukkan beberapa reaksi psikologis seperti kecemasan.

Tujuan Penelitian : Menggambarkan penerapan asuhan keperawatan dengan terapi relaksasi otot progresif untuk penurunan tingkat ansietas pada lansia diabetes mellitus.

Metode penelitian : Desain studi kasus dengan subjek 1 lansia diabetes mellitus dengan masalah keperawatan ansietas dengan intervensi keperawatan relaksasi otot progresif. Sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif, dilakukan penilaian tingkat ansietas menggunakan kuesioner HARS

Hasil Penelitian : Setelah diberikan intervensi keperawatan berupa terapi relaksasi otot progresif selama 6 hari dengan durasi 15-30 menit didapatkan tingkat ansietas menurun. Hasil pengkajian sebelum dilakukan intervensi didapatkan klien mengatakan khawatir dengan penyakit yang dialaminya, skor kuesioner HARS 26 (ansietas sedang). Setelah diberikan intervensi didapatkan verbalisasi ansietas menurun dengan skor HARS 12 (tidak ada kecemasan).

Kesimpulan : Studi kasus menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menjadi terapi alternatif untuk mengatasi tingkat ansietas pada lansia diabetes mellitus di Panti Wreda Jambangan Surabaya.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus, Relaksasi Otot Progresif, Ansietas, Lansia