

ABSTRAK

Ketidakstabilan kadar glukosa darah sering dialami oleh penderita Diabetes Mellitus terjadi dikarenakan resistensi insulin dimana tubuh tidak dapat menyerap glukosa dalam darah yang mengakibatkan penumpukan sehingga terjadinya hiperglikemia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk masalah keperawatan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah pada pasien Diabetes Mellitus di rumah Ny.S

Desain penelitian ini menggunakan metode studi kasus (case studies) dengan subjek yang digunakan adalah 1 pasien diabetes mellitus. Penelitian ini dilakukan di rumah Ny. S dilakukan selama 3 hari berturut-turut selama 6 kali pemberian relaksasi otot progresif dengan durasi 25-30 menit dengan metode pengumpulan data dilakukan dengan pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi. Instrument yang digunakan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik head to toe dan pengambilan GDA selama 2 kali dalam 3 hari.

Hasil penelitian sebelum dilakukan intervensi Ny.S berusia 73 tahun dengan masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah, tampak gejala masih sering merasa lelah/lesu. Setelah intervensi didapatkan hasil yaitu, adanya penurunan ketidakstabilan kadar glukosa darah secara bertahap pada Ny.S secara signifikan dari skala 2 (cukup memburuk) menjadi skala 5 (membaik), GDA 260 mg/dL. Terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan ketidakstabilan kadar glukosa darah yang dirasakan oleh pasien diabetes mellitus.

Terapi Relaksasi Otot Progresif dapat menjadi intervensi masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah dan penatalaksanaan diabetes mellitus non farmakologis yang dapat dilakukan oleh perawat secara mandiri. Diharapkan perawat dapat menerapkan terapi Relaksasi Otot Progresif bagi pasien penderita diabetes mellitus, saran dari studi kasus yaitu kepada pasien dapat menjaga pola hidup dengan mengkonsumsi makanan rendah gula dan berolahraga secara teratur.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus, Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah, Terapi Relaksasi Otot Progresif