

## ABSTRAK

Diabetes mellitus menjadi masalah kesehatan yang serius karena insidennya yang terus meningkat, proporsi kejadian diabetes mellitus tipe 2 adalah 90% dari populasi. Terapi hiperglikemia dapat dilakukan secara nonfarmakologis yaitu relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation / PMR*). Tujuan penulisan ini adalah mengukur efektifitas latihan relaksasi otot progresif terhadap kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 dengan masalah keperawatan hiperglikemia diruang Azzahra I Rumah Sakit Islam Surabaya.

Metode penerapan ini menggunakan studi kasus asuhan keperawatan pada satu pasien dan melakukan pengkajian, diagnosa keperawatan, rencana tindakan keperawatan, tindakan keperawatan, dan evaluasi.

Hasil dari penerapan *Progressive Muscle Relaxation* selama 3 hari ada perbedaan yang signifikan penurunan kadar glukosa darah pada hari 1 sebesar 2 mg/dl, hari ke 2 sebesar 30 mg/dl, dan ke 3 sebesar 39 mg/dl dengan durasi *Progressive Muscle Relaxation* 20-25 menit.

Simpulan dari studi kasus ini adalah penerapan *Progressive Muscle Relaxation* membuktikan bahwa adanya perbedaan sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Untuk dapat melaksanakannya latihan *Progressive Muscle Relaxation* perawat pelaksana harus dapat melaksanakannya dengan benar di rumah sakit.

**Kata Kunci:** *Progressive Muscle Relaxation*, Diabetes Mellitus Tipe 2, Hiperglikemia