

ABSTRAK

Kadar gula darah penderita DM yang tinggi atau tidak terkontrol masih banyak dijumpai diantaranya karena faktor stres psikologi. Salah satu intervensi dalam membantu menormalkan kadar gula darah ini menggunakan teknik relaksasi (PMR) tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh PMR terhadap kadar gula darah pada pasien DMT2.

Desain penelitian ini menggunakan *Pra Experiment* dengan menggunakan pendekatan *One Group Pretest Posttest Design*. Populasinya adalah semua pasien diabetes mellitus tipe 2 tanpa komplikasi di RSI Surabaya. Sampel diambil secara *simple random sampling* dengan besar sampel 22 responden. Variabel independen adalah PMR dan variabel dependen adalah KGD. Instrumen yang digunakan untuk mengukur KGD adalah glukometer test. Data dilakukan dengan uji analisis *paired t-test* dengan tingkat kemaknaan < 0.05 .

Hasil penelitian didapatkan rata-rata kadar gula darah sebelum diberikan PMR 238.40 mg/dl dan rata-rata kadar gula sesudah diberikan PMR 125.68 mg/dl. Berdasarkan uji *paired t-test* didapatkan tingkat signifikansi $p = 0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak, ada pengaruh terhadap KGD sebelum dilakukan PMR dan sesudah diberikan PMR.

PMR mampu menurunkan KGD sehingga diharapkan agar perawat rumah sakit mampu melaksanakan teknik PMR untuk menyeimbangkan nilai kadar gula darah pada pasien DMT2 agar bisa lebih rileks, lebih mandiri dan dapat dilakukan di rumah.

Kata kunci : Diabetes mellitus, Kadar gula darah, PMR