

## ABSTRAK

Diabetes Mellitus adalah penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan gula darah. Seseorang yang sering terpapar dengan hiperglikemia akan meningkatkan resiko terjadinya komplikasi baik secara mikrovaskuler ataupun makrovaskuler. Salah satu cara yang dilakukan untuk pengontrolan gula darah adalah dengan melakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). PMR merupakan suatu prosedur untuk mendapatkan tegangan pada otot dan melemaskan otot, kemudian memusatkan pikiran untuk menjadi rileks. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hasil penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap ketidakstabilan kadar glukosa darah.

Metode penelitian ini adalah menggunakan studi kasus, yaitu menggunakan satu responden, pada Ny. K yang menderita Diabetes Mellitus dengan masalah keperawatan risiko ketidakstabilan kadar glukosa darah pada klien Diabetes Mellitus Di Kelurahan Karah RW 06 Kecamatan Jambangan Surabaya

Hasil penelitian didapatkan bahwa terjadi penurunan kadar gula darah atau gula darah dapat stabil setelah dilakukan latihan relaksasi otot progresif selama 9 hari.

Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif, efektif dalam menurunkan kadar gula darah. Oleh karena itu, diharapkan pasien Diabetes Mellitus dapat melakukan latihan relaksasi otot progresif secara rutin untuk membantu mengontrol kadar gula darah.

**Kata kunci :** Diabetes Mellitus, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), Kadar Glukosa Darah.