ABSTRAK

Pravelensi Diabetes mellitus terus mengalami peningkatan dimasyarakat, jumlah penderita diabetes mellitus tipe 2 merupakan kelompok paling terbanyak. Stres adalah reaksi tubuh terhadap stressor psikososial yang menyebabkan produksi lebih pada kortisol, kortisol adalah suatu hormon yang melawan insulin dan menyebabkan kadar glukosa darah tinggi. Mekanisme PMR dalam menurunkan KGD pada pasien erat kaitannya dengan stres yang dialami pasien baik fisik maupun psikologis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap tingkat stres Dengan Masalah Keperawatan Resiko Ketidakstabilan kadar glukosa darah Di Karangrejo RT 10 RW 02 Surabaya.

Metode penelitian ini menggunakan studi kasus melalui asuhan keperawatan pada dua pasien dengan masalah keperawatan Resiko Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah. Penelitian dilakukan di Karangrejo RT 10 RW 02 Kecamatan Wonokromo Surabaya pada bulan Januari 2021. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, observasi dan menggunakan lembar kuisioner DASS, dan mengukur GDS.

Hasil penelitian pada kedua klien didapatkan hasil Hasil yang didapatkan setelah dilakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif selama 3 hari dengan 6x terapi pagi dan sore, pada partisipan pertama yang mengalami kecemasan stres sedang menjadi stres ringan. Pada partisipan kedua yang mengalami stres berat menjadi stres sedang dan mengalami penurunan gula darah pada pasien pertama 256 mg/dL menjadi 142 mg/dL dan pasien kedua 320mg/dL menjadi 210 mg/dL.

Simpulan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi Progressive Muscle Relaxation dapat menurunkan stres dan menurunkan kadar gula darah. Diharapkan keluarga mampu menerapkan terapi Progressive Muscle Relaxation untuk mengelola stres dan gula darah agar stabil.

Kata Kunci : *Progressive Muscle Relaxation,* Resiko Ketidakstabilan kadar glukosa darah, Diabetes Mellitus