

ABSTRAK

Diabetes Mellitus merupakan suatu penyakit yang banyak ditemui di zaman sekarang diantara penyakit lain seperti hipertensi, jantung, kanker dan stroke. Angka kejadian penderita diabetes mellitus terus meningkat seiring berjalannya waktu. Penyakit diabetes mellitus merupakan penyakit yang bersifat *degenerative* dan tidak dapat disembuhkan, namun kadar gula dalam darah dapat distabilkan. Diabetes mellitus sering menimbulkan *ansietas* pada pasien.

Desain penelitian ini adalah dekriptif dengan menggunakan metode penelitian studi kasus. Subjek dalam studi kasus ini sebanyak 2 orang. Penelitian dilakukan di Desa Sadang Rt 05 Rw 02 Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo pada bulan Juli 2020. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, observasi dan menggunakan lembar kuisioner HARS untuk mengukur tingkat kecemasan. Data di analisis secara deskriptif menggunakan data anamnesa .

Hasil yang didapatkan setelah dilakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif selama 7 hari, pada partisipan pertama yang mengalami kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan. Pada partisipan kedua yang mengalami kecemasan berat menjadi kecemasan sedang.

Simpulan penelitian ini bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan kecemasan. Diharapkan keluarga mampu menerapkan relaksasi otot progresif untuk mengurangi tingkat kecemasan.

Kata kunci : ansietas, terapi relaksasi otot progresif