

ABSTRAK

Pada penderita diabetes mellitus kemampuan tubuh dalam memproduksi insulin berkurang menyebabkan glukosa menumpuk di peredaran darah yang mengakibatkan peningkatan kadar gula darah yang dapat mencetuskan komplikasi. Masalah ini berhubungan dengan tugas kesehatan keluarga. Sehingga perlu diketahui penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebagai alternatif menstabilkan kadar gula darah di keluarga Ny. B dengan masalah keperawatan kesiapan meningkatkan manajemen kesehatan di Kelurahan Jagir Kecamatan Wonokromo Surabaya

Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif studi kasus dengan meneliti permasalahan melalui satu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Pengumpulan data diperoleh dari wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik klien. Implementasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 – 20 menit dengan menggunakan satu responden pada keluarga Ny. B yang menderita diabetes mellitus.

Hasil penerapan inovasi ini menunjukkan adanya kestabilan kadar gula darah yang signifikan. Pada hari pertama GDA 233 mg/dl, hari kedua GDA 219 mg/dl dan hari ketiga GDA 184 mg/dl pada Ny. B.

Simpulan dari penelitian ini adalah penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) membuktikan adanya kestabilan kadar gula darah sesudah dilakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Klien diabetes mellitus diharapkan untuk melakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) secara mandiri.

Kata Kunci : Diabetes mellitus, kadar gula darah, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)