

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
Karya Tulis Ilmiah, April 2022**

**AZRIL MUZAMIL**

**E1914401027**

**ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN TEKNIK  
RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN KADAR  
GULA DARAH PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2**

**ABSTRAK**

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit degeneratif, yaitu penyakit akibat fungsi atau struktur dari jaringan atau organ tubuh yang secara progresif menurun dari waktu ke waktu karena usia atau gaya hidup . Terapi non farmakologis yang dapat diberikan pada penderita diabetes melitus tipe 2 salah satunya yaitu dengan melakukan relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR) yang termasuk dalam strategi fisik dalam bentuk mindbody therapy (terapi pikiran dan otot-otot tubuh). Tujuan karya tulis ilmiah ini menggambarkan dan memahami asuhan keperawatan penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan gula darah pasien Diabetes Melitus (DM) tipe 2 berdasarkan literatur review. Metode penelitian yang digunakan yaitu literature review tiga artikel jurnal dan satu asuhan keperawatan yang berkaitan dengan terapi relaksasi otot progresif, dan *search engine* menggunakan *google scholar* Hasil dalam pemelitan tiga artikel dan satu asuhan keperawatan menunjukan adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada diabetes tipe 2. Kesimpulan dari terapi relaksasi otot progresif bisa menjadi solusi dalam penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes tipe 2. Oleh karena itu bahwa terapi relaksasi otot progresif bisa digunakan sebagai salah satu penerapan terapi non farmakologi terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2.

Kata kunci: DM, terapi relaksasi otot progresif dan gula darah

**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF TASIKMALAYA**  
**FACULTY OF HEALTH SCIENCE**  
**Nursing Study Program III Nursing**  
**Nursing Scientific Papers, April 2022**

**AZRIL MUZAMIL**

**E1914401027**

**NURSING CARE WITH THE APPLICATION OF PROGRESSIVE  
MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES IN LOWERING BLOOD  
SUGAR LEVELS OF PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS**

**ABSTRACT**

Diabetes Mellitus (DM) is a degenerative disease, which is a disease due to the function or structure of the body's tissues or organs which progressively declines over time due to age or lifestyle. One of the non-pharmacological therapies that can be given to people with type 2 diabetes mellitus is by doing progressive muscle relaxation (PMR) which is included in physical strategies in the form of mindbody therapy (therapy of the mind and body muscles). The purpose of this scientific paper is to describe and understand nursing care for the application of progressive muscle relaxation techniques to reduce blood sugar in Type 2 Diabetes Mellitus (DM) patients based on the literature review. The research method used is a literature review, three journal articles and one nursing care related to progressive muscle relaxation therapy, and a search engine using Google Schola. The results in a study of three articles and one nursing care show that there is an effect of progressive muscle relaxation therapy on reducing blood sugar levels in type 2 diabetes. The conclusion of progressive muscle relaxation therapy can be a solution in reducing blood sugar levels in type 2 diabetes patients. Progressive muscle relaxation therapy can be used as an application of non-pharmacological therapy to reduce blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus

**Keywords:** DM, progressive muscle relaxation therapy and blood sugar