

Literatur Review Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pasien Dm Tipe 2

Abstrak

Literatur review ini dilatar belakangi dengan tingginya angka penderita Dm tipe 2 yang dapat menimbulkan dampak yang cukup serius. Terapi farmakologis dan non farmakologis dilakukan sebagai upaya untuk penalaksanaan Dm tipe 2. Terapi non farmakologis menggunakan teknik relaksasi otot progresif merupakan satu terapi yang mempunyai manfaat dalam menurunkan kadar gula darah pada penderita Dm tipe 2. Tujuan literatur review ini yaitu untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula dara pada penderita Dm tipe 2. Pencarian artikel dilakukan dengan mengakses jurnal dari internet dengan *search engine*, *google scholar* dan *mendeley*, terdiri dari 21 populasi dan didapatkan 8 jurnal *full text* yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil menunjukkan bahwa adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita Dm tipe 2. Relaksasi otot progresif ini merupakan suatu prosedur untuk mendapatkan tegangan pada otot dan melemaskan otot, kemudian memusatkan pikiran untuk menjadi rileks. Literatur review ini diharapkan dapat menjadi referensi dan menambah wawasan pada peneliti selanjutnya yang akan meni liti terkait penatalaksanaan pasien Dm tipe 2.

This review literature is motivated by the high number of people with type 2 DM can have a serious impact. Pharmacological and non-therapeutic pharmacological is done as an effort for the management of DM type 2. Non therapy pharmacological use of progressive muscle relaxation technques is a therapeutic one has benefits in reducing blood sugar levels in patient with type 2 DM. Articles are done by accesing journals from the internet with search engines, Google Scholar and mendeley, consisting of 21 populations and obtained 8 full text journals according to inclusion and exclusion criteria. The result show that there is influence progressive muscle relaxation towards decreased blood sugar levels in patients with DM type 2. Progressive muscle relaxation is a procedure for getting tension in the muscles and relaxes the muscles, then concentrates the mind to relax. The literature review is expected to be a reference and add insight the next researcher who will examine the management of paient's with DM type 2.

Kata Kunci : relaksasi otot progresif, kadar gula darah, Dm tipe 2.