

**Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Kesehatan
Program Studi S1 Keperawatan
Skrpsi,
Fina Novianti
010117A112**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MILITUS
TIPE II**

ABSTRAK

Latar Belakang : Diabetes Militus (DM) merupakan penyakit metabolik yang di tandai dengan kenaikan kadar gula darah yang terus mengalami peningkatan setiap tahun. Keadaan tersebut yang berlangsung lama pada penderita DM dapat menyebabkan kerusakan sistemik yang luas pada tubuh dan dapat berakibat fatal. Pengelolaan DM dapat di lakukan dengan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi non-farmakologis salah satunya yaitu latihan relaksasi otot progresif.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh Relaksasi Otot Progreif (PMR) terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2.

Metode : Metode penelitian ini menggunakan metode *systematic review*. Sumber data yang berupa artikel-artikel dan jurnal yang di peroleh dari *Google Scholar, pubmad*. Kriteria artikel yang di review yaitu di terbitkan pada tahun 2013-2020, berbahasa indonesia atau berbahasa inggris, original, full teks, dan sudah terindeks. Artikel yang layak dan sudah terindeks untuk di review terdiri dari 6 artikel.

Hasil : Teknik relaksasi otot progresif sangat berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes militus tipe 2.

Kata Kunci: Penderita diabetes militus, Relaksasi otot progresif, Penurunan gula darah

Ngudi Waluyo University
Health Faculty
Bachelor Of Nursing Study Program
Thesis,
Fina Novianti
010117A112

**THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES ON
REDUCING BLOOD SUGAR LEVELS IN TYPE II DIABETES MELLITUS
PATIENTS**

ABSTRACT

Background: Diabetes mellitus (DM) is a metabolic disease characterized by an increase in blood sugar levels that continues to increase every year. This condition that lasts for a long time in DM patients can cause extensive systemic damage to the body and can be fatal. DM management can be done with pharmacological and non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacological therapies is progressive muscle relaxation exercises.

Objective: To determine the effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on reducing blood sugar levels in type 2 DM patients.

Methods: This research method uses a systematic review method. Sources of data in the form of articles and journals obtained from Google Scholar, pubmad. The criteria for articles being reviewed are published in 2013-2020, in Indonesian or in English, original, full text, and indexed. Articles that are eligible and have been indexed for review consist of 6 articles.

Result : Progressive muscle relaxation technique is very influential in reducing blood sugar levels in type 2 diabetes mellitus patients.

Keywords: Patients with diabetes mellitus, progressive muscle relaxation, decreased blood sugar