

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN DIABETES
MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS CIPTOMULYO**

Sefiana Damayanti, Kissa Bahari, Tri Anjaswarni
Program Studi Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Malang.
Jl. Ijen No 77 C Kota Malang
Email : sefianadamayanti21@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes Melitus Tipe 2 merupakan penyakit metabolik kronis yang tidak hanya menimbulkan gangguan fisik, tetapi juga dapat menyebabkan masalah psikologis berupa kecemasan. Kecemasan pada pasien Diabetes Melitus dapat memengaruhi kondisi fisiologis tubuh, meningkatkan hormon stres, serta berdampak pada peningkatan kadar glukosa darah dan kualitas hidup pasien. **Tujuan Penelitian :** Untuk menganalisis penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Ciptomulyo. **Metode** yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan deskriptif kualitatif pada satu pasien Diabetes Melitus Tipe 2 yang mengalami kecemasan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, serta pengukuran tingkat kecemasan menggunakan Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS). Intervensi yang diberikan berupa teknik relaksasi otot progresif selama empat hari dengan durasi 15 menit setiap sesi. **Hasil** penerapan menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang ditandai dengan berkurangnya rasa khawatir, perilaku gelisah, ketegangan, serta meningkatnya rasa nyaman dan kemampuan pasien mengontrol emosinya. **Kesimpulan:** Teknik relaksasi otot progresif dapat menjadi intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

Kata kunci : Diabetes Melitus Tipe 2, kecemasan, relaksasi otot progresif.