

**PENURUNAN KADAR GLUKOSA DARAH MELALUI TERAPI
FARMAKOLOGIS DAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI RSUD DR. SAIFUL ANWAR
MALANG**

Kristina Denida Anggraini, Taufan Arif
Program Studi Profesi Ners, Jurusan Keperawatan,
Poltekkes Kemenkes Malang
Email : kristina_p17212255029@poltekkes-malang.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes Melitus menyebabkan ketidakstabilan kadar glukosa darah akibat resistensi insulin. Kadar glukosa darah dapat berfluktuasi secara drastis karena dipengaruhi stres fisik maupun psikologis melalui pelepasan kortisol dan adrenalin yang meningkatkan produksi glukosa hati. Penanganan farmakologis sering belum cukup sehingga diperlukan intervensi nonfarmakologis seperti relaksasi otot progresif untuk menurunkan stres dan menstabilkan glukosa. Studi ini memilih 2 klien: Klien 1 (54 tahun) DM + kanker paru dengan insulin, dan Klien 2 (68 tahun) DM kronis 14 tahun + cholelithiasis dengan obat antidiabetik oral untuk menilai manfaat relaksasi otot progresif pada berbagai kondisi. **Metode:** desain deskriptif studi kasus pada 2 pasien DM. ROP dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari selama 15–20 menit, dengan pengukuran glukosa darah sebelum dan sesudah menggunakan glukometer. Data dianalisis secara deskriptif membandingkan hasil pre-test dan post-test. **Hasil:** Hari 1 Klien 1 340mg/dL menjadi 298mg/dL, Klien 2 365mg/dL menjadi 325mg/dL. Hari 2 Klien 1 246mg/dL menjadi 210mg/dL, Klien 2 204mg/dL menjadi 169mg/dL. Hari 3 Klien 1 196mg/dL menjadi 163mg/dL, Klien 2 178mg/dL menjadi 140mg/dL, disertai berkurangnya lemas dan poliuria. **Kesimpulan:** Relaksasi Otot Progresif dapat menurunkan kadar glukosa darah dan efektif sebagai terapi pendukung farmakologis untuk menstabilkan glukosa darah.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Glukosa Darah, Relaksasi Otot Progresif