

ABSTRAK

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2

Adeline Kholifatul Sofieyana¹ Niken Sukei²

¹ Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

² Dosen Prodi DIII Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

Email : sofieyanaadeline@gmail.com

Nama Mahasiswa : Adeline Kholifatul Sofieyana

Judul Laporan Tugas Akhir Studi : Penerapan Teknik Relaksasi Otot progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2

Latar Belakang : Diabetes Mellitus (DM) diartikan sebagai penyakit metabolisme yang termasuk dalam kelompok gula darah yang melebihi batas normal atau hiperglikemia (lebih dari 120 mg/dl), karena itu DM sering disebut juga dengan penyakit gula. Diabetes melitus atau yang biasa masyarakat pada umumnya menyebutnya dengan penyakit kencing manis merupakan penyakit menahun yang dapat diderita seumur hidup.

Tujuan : Menyusun resume asuhan keperawatan dan mendeskripsikan manfaat penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada penderita diabetes mellitus tipe 2

Metode : Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan mengambil sampel sebanyak 2 responden yang berjenis kelamin laki – laki dan perempuan yang memiliki penyakit diabetes mellitus tipe 2. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara

Hasil Penelitian : Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan selama 5 hari berturut – turut dari tanggal 1 Mei 2025 – 5 Mei 2025 penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada penderita diabetes mellitus tipe 2 memiliki penurunan yang baik pada Ny. S dar skor 53 (kesemasan ringan) menjadi 41(normal) dan pada Tn. S skor 49 (kecemasan ringan) menjadi 40 (normal).

Kesimpulan : Penerapan teknik relaksasi otot progresif sangat bermanfaat dalam menurunkan kecemasan pada penderita diabetes mellitus tipe 2

Kata kunci : Diabetes mellitus, Kecemasan, Relaksasi otot progresif

ABSTRACT

APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES TO REDUCE ANXIETY IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS

Adeline Kholifatul Sofieyana¹ Niken Sukei²

¹ Student of DIII Nursing Study Program, Widya Husada University Semarang

² Lecturen of DIII Nursing Study Program, Widya Husada University Semarang

Email : sofieyanaadeline@gmail.com

Student Name : Adeline Kholifatul Sofieyana

Final Project Report Title : Application of Progressive Muscle Relaxation Techniques to Reduce Anxiety in Type 2 Diabetes Mellitus Patients

Background : Diabetes Mellitus (DM) is defined as a metabolic disease. This condition is classified as a blood sugar level that exceeds normal limits, or hyperglycemia (greater than 120 mg/dL). DM is therefore often referred to as sugar disease. Diabetes mellitus, or what the public generally calls diabetes, is a chronic disease that can last a lifetime

Objective : to compile a nursing care summary and describe the benefits of applying progressive muscle relaxation techniques to reduce anxiety in patients with type 2 diabetes mellitus

Method : This research uses a case study method by taking a sample of 2 respondents, male and female, who have type 2 diabetes mellitus. Data collection was carried out by interview

Research Results : Based on the results of research that has been conducted for 5 days consecutively from May 1, 2025-May 5, 2025 the application of progressive muscle relaxation techniques to reduce anxiety in type 2 diabetes mellitus patients had a good decrease in Mrs. S from a score of 53 (mild anxiety) to 41 (normal) and in Mr. S from a score of 49 (mild anxiety) to 40 (normal)

Conclusion : The application of progressive muscle relaxation techniques is very useful in reducing anxiety in patients with type 2 diabetes mellitus.

Keywords : Diabetes mellitus, Anxiety, Progressive muscle relaxation