

ABSTRAK

Nama : Ghaly Wahyu Putra Efendie
Prodi : Profesi Ners
Judul : Analisis Asuhan Keperawatan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Tn. H Dengan Diabetes Mellitus Melalui Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif di RSUD R.T Notopuro Sidoarjo
Pembimbing : Arum Dwi, S.Kep.,Ns.M.Kep

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah akibat produksi insulin tidak adekuat. Salah satu terapi non-farmakologis yang terbukti efektif adalah Progressive Muscle Relaxation. Terapi ini bekerja dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan menekan hormon kortisol, yang mana hormon ini dapat memperberat resistensi insulin dan meningkatkan kadar glukosa darah. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan subjek Tn. H, laki-laki berusia 61 tahun, dirawat di RSUD R.T Notopuro Sidoarjo dengan diagnosa medis hiperglikemia. Berdasarkan hasil pengkajian keperawatan, ditemukan hasil kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) 350 mg/dl, poliuria, tangan gemetar, keluhan lemas, mudah lelah, dan pusing. Dari data tersebut, ditegakkan diagnosa utama yaitu Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah berhubungan dengan hiperglikemia. Intervensi PMR diberikan selama 3 hari dengan durasi 20-25 menit. Hasilnya menunjukkan penurunan kadar glukosa darah yang signifikan: hari pertama dari 322 mg/dl menjadi 287 mg/dl, hari kedua dari 269 mg/dl menjadi 247 mg/dl, dan hari ketiga dari 219 mg/dl menjadi 192 mg/dl. Evaluasi akhir menunjukkan bahwa masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah teratasi. PMR berperan dalam mengatur keseimbangan sistem saraf simpatis dan parasimpatis, sehingga menghambat proses glukogenesis dan menurunkan produksi glukosa hati. Teknik ini dilakukan dengan memberikan kontraksi atau ketegangan pada kelompok otot tertentu, kemudian melepaskannya secara perlahan untuk mencapai kondisi relaksasi mendalam. Namun, keberhasilan jangka panjang memerlukan keberlanjutan terapi secara mandiri di rumah serta kepatuhan pasien terhadap lima pilar manajemen diabetes, yaitu edukasi, pengaturan diet, aktivitas fisik, pemantauan glukosa darah, dan terapi farmakologis, agar tercapai kestabilan kadar glukosa darah yang optimal dan mencegah komplikasi.

Kata Kunci: *Diabetes Mellitus, Hiperglikemia, Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah, Relaksasi Otot Progresif*

ABSTRACT

Name : Ghaly Wahyu Putra Efendie
Study program : Nurse Profession
Title : *Analysis of Nursing Care Blood Glucose Level Instability in Mr. H with Diabetes Mellitus Through the Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy at R.T Notopuro Regional Hospital Sidoarjo*
Supervisor : Arum Dwi, S.Kep.,Ns.M.Kep

Diabetes mellitus is a chronic disease characterized by elevated blood glucose levels due to inadequate insulin production. One non-pharmacological therapy that has proven effective is Progressive Muscle Relaxation. This therapy works by reducing sympathetic nerve activity and suppressing the hormone cortisol, which can exacerbate insulin resistance and increase blood glucose levels. This study used a case study method with the subject Mr. H. a 61-year-old man, treated at R.T Notopuro Sidoarjo Regional Hospital with a medical diagnosis of hyperglycemia. Based on the results of the nursing assessment, the results of the Random Blood Sugar (GDS) level were found to be 350 mg/dl, polyuria, trembling hands, complaints of weakness, fatigue, and dizziness. From these data, the main diagnosis was established, namely Instability of Blood Glucose Levels related to hyperglycemia. PMR intervention was given for 3 days with a duration of 20-25 minutes. The results showed a significant decrease in blood glucose levels: on the first day from 322 mg/dl to 287 mg/dl, on the second day from 269 mg/dl to 247 mg/dl, and on the third day from 219 mg/dl to 192 mg/dl. The final evaluation showed that the problem of unstable blood glucose levels was resolved. PMR plays a role in regulating the balance of the sympathetic and parasympathetic nervous systems, thereby inhibiting the process of glucogenesis and reducing hepatic glucose production. This technique is performed by contracting or tensing specific muscle groups, then slowly releasing them to achieve a state of deep relaxation. However, long-term success requires continued self-therapy at home and patient adherence to the five pillars of diabetes management: education, dietary management, physical activity, blood glucose monitoring, and pharmacological therapy, to achieve optimal blood glucose stability and prevent complications.

Keywords: *Diabetes Mellitus, Hyperglycemia, Blood Glucose Instability, Progressive Muscle Relaxation*