

**THE APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION IN
OVERCOMING ANXIETY PROBLEMS IN TYPE II DIABETES
MELLITUS PATIENTS AT HOSPITAL
NYI AGENG SERANG**

Retna Nawangmularsih¹, Harmilah², Furaida Khasanah³
^{1,2,3}Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : nawangretna@gmail.com

ABSTRACT

Background: Diabetes Mellitus is a chronic disease that requires continuous medical care with a multifactorial glycemic control risk reduction strategy. People with Type II Diabetes Mellitus experience changes in their lives such as dietary adjustments, exercise, and blood sugar control that must be carried out throughout life. These changes can indicate negative psychological reactions such as anxiety. Anxiety can stimulate the hypothalamus to release the hormone cortisol which has an effect on increasing blood glucose levels, so that anxiety problems in patients with type II diabetes mellitus need to be given progressive muscle relaxation non-pharmacological interventions. **Objective:** To apply progressive muscle relaxation therapy to treat anxiety in patients with type II diabetes mellitus. **Methodology:** Using a case study on one patient in the Nakula room at Nyi Ageng Serang Hospital. **Results:** Progressive muscle relaxation techniques are effective in treating anxiety in patients with type II diabetes mellitus. Progressive muscle relaxation gives a relaxing sensation to the body and brain thereby stimulating the pituitary to release endorphins which affect a happy mood and calm the mind. **Conclusion:** Anxiety problems in patients with type II diabetes mellitus can be overcome by doing progressive muscle relaxation twice a day with 20 minutes of each exercise..

Keywords: diabetes mellitus, anxiety level, blood glucose level, progressive muscle relaxation

¹ Student of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{2,3} Lecturer of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENGATASI MASALAH ANSIETAS PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II DI RSUD NYI AGENG SERANG

Retna Nawangmularsih¹, Harmilah², Furaida Khasanah³
^{1,2,3}Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : nawangretna@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes Mellitus adalah penyakit kronis yang membutuhkan perawatan medis berkelanjutan dengan strategi pengurangan risiko multifaktorial kontrol glikemik. Penyandang Diabetes Mellitus Tipe II mengalami perubahan dalam hidupnya seperti pengaturan pola makan, olah raga, dan kontrol gula darah yang harus dilakukan sepanjang hidup. Perubahan-perubahan ini dapat menunjukkan reaksi psikologis yang negatif seperti ansietas. Ansietas dapat merangsang hipotalamus mengeluarkan hormon kortisol yang berpengaruh pada peningkatan kadar glukosa darah, sehingga masalah ansietas pada pasien diabetes mellitus tipe II perlu diberikan intervensi non farmakologi relaksasi otot progresif. **Tujuan:** Menerapkan terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi ansietas pada pasien diabetes mellitus tipe II. **Metodologi:** Menggunakan studi kasus pada satu orang pasien di ruang Nakula RSUD Nyi Ageng Serang. **Hasil:** Teknik relaksasi otot progresif efektif dalam mengatasi ansietas pada pasien diabetes mellitus tipe II. Relaksasi otot progresif memberi sensasi rileks pada tubuh dan otak sehingga merangsang hipofisis untuk mengeluarkan hormon endorfin yang berpengaruh pada suasana hati gembira dan pikiran menjadi tenang. **Kesimpulan:** Masalah ansietas pada pasien diabetes mellitus tipe II bisa diatasi dengan melakukan relaksasi otot progresif dua kali sehari dengan waktu 20 menit setiap latihan.

Kata Kunci: diabetes mellitus, tingkat ansietas, kadar glukosa darah, relaksasi otot progresif

¹ Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{2,3} Dosen Poltekkes Kemenkes Yogyakarta