

# Pengaruh latihan progressive muscle relaxation terhadap tingkat stres dan kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes melitus tipe 2 = Effect of progressive muscle relaxation exercise on the level of stres and random blood glucose in patients with type 2 diabetes mellitus

Neneng Kurniawati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20449301&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Kontrol gula darah dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya adalah tingkat stres. Dalam penatalaksanaan diabetes melitus komponen intervensi untuk menurunkan stres terabaikan. Terapi progressive muscle relaxation (PMR) diketahui mampu mengontrol kadar gula darah yang merupakan salah satu bagian dari intervensi keperawatan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan PMR terhadap tingkat stres dan kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes melitus tipe 2. Metode penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan desain pre and post test with control group. Masing-masing kelompok terdiri dari 18 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan consecutive sampling. Kelompok intervensi diberikan latihan PMR 2 kali sehari selama 3 hari. Kadar gula darah sewaktu diambil melalui pembuluh darah kapiler. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner depression anxiety stress scale (DASS) yang telah dimodifikasi menjadi 7 item. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan PMR terhadap tingkat stres pada kelompok intervensi dengan nilai p didapat 0,0001. Pada penelitian ini pula didapatkan adanya perubahan yang bermakna kadar gula darah sewaktu pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Namun pada kedua kelompok tidak berbeda bermakna dengan pvalue 0,448 ( $p > 0,05$ ). Kesimpulan dari peneliian ini adalah latihan PMR berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2 pada kelompok intervensi akan tetapi tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada kadar gula darah sewaktu antar kedua kelompok.

.....Blood glucose control is influenced by many factors, one of which is the level of stress. In the management of diabetes mellitus component interventions to reduce stress neglected. Treatment of progressive muscle relaxation (PMR) is known to control blood sugar levels which is one part of nursing interventions. The research objective was to determine the effect of PMR on the level of stress and blood glucose levels in patients with type 2 diabetes mellitus. Methods This study applied a quasi experimental design with a pre and post test control group. Each group consisted of 18 respondents. Purposive sampling technique was used in this study. PMR exercise intervention group was given twice a day for 3 days. Blood sugar levels when taken through the capillaries. Stress levels were measured using a questionnaire depression anxiety stress scales

(DASS) which has been modified to 7 items, to measure stress levels. The results shows that there is a significant effect of PMR exercise on the level of stress in the intervention group with a p value of 0.0001, found also the presence of significant changes in blood glucose levels in the intervention group and the control group. But, the two groups did not differ significantly with p value 0.448 ( $p > 0.05$ ). This study concludes that PMR exercises significant has a significant effect on stress levels in patients with type 2 diabetes mellitus intervention group and there is no significant difference on blood glucose levels between the two groups.