# PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 MELALUI MEDIA VIDEO

Sumarni[1], Eska Dwi Prajayanti [2]

marnievour@gmail.com

Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## RINGKASAN

**Latar Belakang** : Indonesia berada di peringkat kelima dunia dengan jumlah penderita diabetes pada tahun 2026 dengan prevalensi mencapai 11.3% atau 20.4 juta penduduk dewasa. Diabetes Mellitus (DM) tipe 2 merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah akibat resistensi insulin dan penurunan fungsi sel beta pankreas. Manajemen non-farmakologis seperti terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) diketahui efektif menekan hormon stres dan mengaktifkan saraf parasimpatis untuk merangsang sekresi insulin, sehingga dapat menurunkan kadar gula darah.
**Tujuan** : Mengasilkan luaran video terkait terapi relaksasi otot progresif sebagai upaya menurunkan kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus tipe 2. **Metode** : Tugas Akhir ini menggunakan metode pengembangan media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) berupa video animasi audiovisual untuk memandu penderita DM tipe 2 melakukan teknik relaksasi otot progresif secara mandiri dan benar. Uji coba dilakukan pada tiga responden. **Hasil** : Hasil dari tugas akhir ini adalah terciptanya media edukasi (KIE) berbasis video audiovisual terapi relaksasi otot progresif yang menarik dan layak digunakan.

***Kata Kunci*** *: Diabetes Mellitus Tipe 2, Kadar Gula Darah, Relaksasi Otot Progresif*