

PELATIHAN PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) PADA PASIEN
DIABETES MELITUS (DM) DI DESA TEBAT IJUK DILI KECAMATAN
DEPATI VII

Azma Ulia
Evan Rosiska
Fuja Rhamadhani

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Insani Sakti, Provinsi Jambi
Email Korespondensi: azmaulia6@gmail.com

ABSTRAK

Menurut World Health Organization (WHO) 2021 sekitar 422 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes, dan 1,5 juta kematian secara langsung dikaitkan dengan diabetes setiap tahun (World Health Organization, 2022). Pada tahun 2030 Indonesia di prediksi meningkat sebanyak 21,8 juta yang sebelumnya pada tahun 2000 sebanyak 8,4 juta jiwa penderita diabetes mellitus, sehingga Indonesia menduduki rangking ke empat setelah Amerika Serikat, China dan India diantara negara-negara penyandang diabetes terbanyak (Perkeni, 2021).

Kata kunci : pendidikan kesehatan, relaksasi otot progresif, cara mengatasi kecemasan, pasien dengan diabetes melitus

ABSTRACT

According to the World Health Organization (WHO) in 2021, approximately 422 million people worldwide suffer from diabetes, and 1.5 million deaths are directly attributed to diabetes each year (World Health Organization, 2022). By 2030, Indonesia is predicted to have 21.8 million people, up from 8.4 million in 2000. This puts Indonesia in fourth place among countries with the highest number of diabetes sufferers after the United States, China, and India (Perkeni, 2021).

Keywords : health education, progressive muscle relaxation, how to deal with anxiety, patients with diabetes mellitus

1. PENDAHULUAN

Diabetes melitus adalah penyakit kronis progresif yang ditandai dengan ketidakmampuan tubuh untuk melakukan metabolisme karbohidrat, lemak dan protein, mengarah ke hiperglikemia (Kadar glukosa darah tinggi). Diabetes melitus terkadang disebut sebagai “Gula tinggi”, baik oleh klien maupun penyedia layanan Kesehatan. Pemikiran dari hubungan gula dengan Diabetes Melitus adalah sesuai karena lolosnya sejumlah besar urine yang mengandung gula ciri Diabetes Melitus yang tidak terkontrol walaupun hiperglikemia memainkan sebuah peran penting dalam perkembangan komplikasi terkait Diabetes Melitus, kadar yang tinggi dari glukosa darah hanya satu komponen dari proses patologis dan manifestasi klinis yang berhubungan dengan Diabetes Melitus. proses patologis dan faktor risiko lain adalah penting, dan terkadang merupakan faktor-faktor independen. Diabetes mellitus dapat berhubungan dengan komplikasi serius, namun orang dengan Diabetes Melitus dapat mengambil cara-cara pencegahan untuk mengurangi kemungkinan kejadian tersebut, (Black,M.Joyee,2014).

Menurut World Health Organization (WHO) 2021 sekitar 422 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes, dan 1,5 juta kematian secara langsung dikaitkan dengan diabetes setiap tahun (World Health Organization, 2022). Pada tahun 2030 Indonesia di prediksi meningkat sebanyak 21,8 juta yang sebelumnya pada tahun 2000 sebanyak 8,4 juta jiwa penderita diabetes mellitus, sehingga Indonesia menduduki peringkat ke empat setelah Amerika Serikat, China dan India diantara negara-negara penyandang diabetes terbanyak (Perkeni, 2021).

Prevalensi diabetes melitus di dunia diperkirakan mencapai 463 juta jiwa (9,3% jumlah penduduk dunia) pada usia 20-79 tahun dengan kematian mencapai 4,2 juta jiwa. Bahkan di tahunselanjutnya, diabetes melitus di perkira kan akan terus meningkat sampai 700,2 juta jiwa pada tahun 2045 (Kementerian Kesehatan RI 2020).

Dinas Kesehatan Kota Jambi Tahun 2021, pada permasalahan eksternal yang dihadapi salah satunya adalah peningkatan angkakejadian Penyakit Tidak Menular (PTM) disebabkan adanya perubahan gaya hidup masyarakat yang menyebabkan terjadinya pergeseran polapenyakit (transisi epidemiologi), penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, kanker, dandiabetes melitus menduduki peringkat tertinggi. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Jambi diketahui jumlah penderita diabetes mellitus pada tahun 2021 sebanyak 24.361orang, dan pada tahun 2022 meningkat menjadi 27.346 orang (Dinas Kesehatan provinsi Jambi, 2022).

Berdasarkan data yang di ambil dari Dinas Kabupaten Kerinci pada tahun 2021 terdapat 5.230 kasus diabetes mellitus dan pada tahun 2022 tercatat sebanyak 2.560 kasus diabetes mellitus

seterusnya pada tahun 2023 terdapat 7.492 kasus Diabetes melitus dan sudah dilakukan cek gula darah (Dinas Kabupaten Kerinci,2023).

2. MASALAH

Alasan kami memilih tempat kegiatan di Desa tebat ijuk dili adalah karena tingginya prevalensi kasus diabetes di wilayah tersebut. Kabupaten Kerinci memiliki jumlah penderita diabetes terbanyak di Provinsi Jambi, sehingga desa ini relevan untuk intervensi kesehatan seperti PMR. Selain itu, Lokasi ini strategis untuk pengabdian masyarakat, peningkatan layanan kesehatan, dan intervensi penelitian seperti PMR karena aksesibilitas dan dukungan camat.



Tebat Ijuk, Kec. Depati Tujuh,
Kabupaten Kerinci, Jambi



Gambar 2.1 Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

3. METODE

a. Tujuan Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan preplanning, persiapan penyajian leaflet dan cara pelatihan progressive muscle relaxation (pmr) . Pembuatan leaflet dimulai pada hari Rabu 26 November 2025, pada tanggal 27 November 2025 dilakukan pengecekan untuk persiapan penatalaksanaan dan pelatihan singkat dalam mengatasi depresi dengan pelatihan terapi murotal.

b. Tahap pelaksanaan

Acara ini dengan pemberitahuan kepada Kepala Desa tebat ijuk dili dan juga ketua BKMT tebat ijuk dili untuk mengarahkan masyarakat dengan keluhan kecemasan akibat diabetes untuk berkumpul. Dan dilanjutkan dengan cara pelatihan progressive muscle relaxation (PMR).

c. Evaluasi

1) Struktur

Peserta hadir ± 40 orang di Desa tebat ijuk dili. Setting tempat

sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa yang digunakan sudah komunikatif dalam penyampaian, masyarakat dapat memahami materi yang sudah disampaikan tim pengabdian masyarakat dan dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya penyuluhan.

2) Proses

Pelaksanaan kegiatan jam 13.30 wib s/d selesai. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal **28 november 2025** di **Masjid Nurul Huda Desa Tebat Ijuk dalam acara mingguan BKMT**". Pelaksanaan dan pelatihan singkat ditujukan pada **masyarakat dengan kecemasan yang belum tahu cara mengatasi kecemasan dengan cara pelatihan progressive muscle relaxation (PMR)**. Media dan alat yang disediakan berupa leaflet dan infocus. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, tanya jawab atau evaluasi. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan :



Gambar 2.2 Foto Kegiatan PKM



Gambar 2.2 Selesai Kegiatan PKM

5. Kesimpulan

Dari hasil kegiatan penyuluhan pada masyarakat dalam memahami tentang kecemasan dan relaksasi otot progresif dapat disimpulkan :

1. Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Terapi relaksasi otot progresif
2. Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang cara mengatasi kecemasan Dengan relaksasi otot progresif

6. DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2019). *Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia*. PB Perkeni, 133.
- Amaludin, M., Arisandi, D., Akbar, A., Rusdian Hidayat, U., Alfikrie, F., Hatmayakin, D., YARSI Pontianak, Stik., & Panglima Aim No, J. (2023). Tingkat depresi, ansietas dan stres pasien gagal ginjal kronik (Ggk) dengan hemodialisa. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 13(1), 1-07.
- Annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- A, F. A. P., Sudayasa, I. P., & Eddy, N. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Pasien Gangguan Cemas (Ansietas). *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 12(4), 145-153. <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>
- Dwi Putri, A., Netti, Suhaimi, & Yanti, N. (2023). Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien DM Tipe 2 Dengan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah: Case Report. *JHCN Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 3(2), 109-117. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i2.1444>
- Firmansyah, Q. D., Qorahman, W., & Ningtyas, N. W. R. (2022). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika. *Jurnal Borneo Cendekia*, 5(2), 148. <https://doi.org/10.54411/jbc.v5i2.253>
- Gani, A. A., & Nurhusna. (2023). Asuhan Keperawatan Diabetes Melitus Dengan Intervensi Perawatan Integritas Kulit Pada Ny. M di Ruang Makalam RSUD H. Abdul Manap Kota Jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(1), 55-64. <https://online-journal.unja.ac.id/jpima/article/view/27228>
- Karina, Y., & Widiani, E. (2020). Relaksasi Otot Progresif Pada Klien Diabetes Mellitus Dengan Masalah Keperawatan Ansietas (Studi Kasus). *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(1), 7-16.
- Kesehatan, J. I. (2024). *Medic nutricia 2024*,. 4(2), 1-6. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Lestari, Zulkarnain, Sijid, & Aisyah, S. (2021). Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan dan Cara Pencegahan. *UIN Alauddin Makassar*, 1(2), 237-241. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Lidiana, E. H., Wijayanti, F. E. R., & Pradana, K. A. (2022). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Penurunan Ansietas pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta dalam Menghadapi Vaksin

- Booster. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 3(1), 43-49. <https://doi.org/10.30787/asjn.v3i1.932>
- Linawati, N. N., Hadisaputro, S., & Mardiyono. (2021). Alternatif Layanan Komplementer Pemberian Saponin Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Puasa dan 2 Jam Postprandial Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II.
- Manggasa, D. D., Parwata, N. M. R. N., Rantesigi, N., & Sufyaningsi, U. (2021). Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Ansietas pada Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Melitus. *Madago Nursing Journal*, 1(2), 29-31. <https://doi.org/10.33860/mnj.v1i2.267>
- Mardiana, Nofrianti, A. S. U., & Hamka. (2023). Efektivitas Psikoedukasi Keluarga Terhadap Penurunan Ansietas Pada Pasien Ulkus Diabetikum. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(1), 140-147. <https://journal.um-surabaya.ac.id/JKM/article/view/18373>
- Melda, B., Nurdina, S., Imam, S., & Nurwijayanti, S. (2021). Relaksasi Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi.
- Ningtias, S. K., Rahmawati, V. Y., Diploma, P., Keperawatan, T., Keperawatan, A., & Jakarta, P. (2020). Pengembangan Sop Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *PELNI Jakarta*, 1(1), 1-11.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1-22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Nurani, R. D., & Fitriyanti. (2023). Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(1), 38-45. <https://doi.org/10.59030/jkbd.v5i1.60>
- Nurdin, F. (2021). Persepsi Penyakit dan Perawatan Diri dengan Kualitas Hidup Diabetes Mellitus Type 2. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 566-575. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i2.1931>
- Nuritasari, R. T., Fathia, N. A., Kurdaningsih, S. V., & Sunarmi, S. (2023). Penerapan Relaksasi Napas Dalam dan Berdzikir dalam Menurunkan Ansietas pada Pasien Diabetes Melitus. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2011-2018. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10659>
- Nurjannah, M., & Asthiningsih, N. W. W. (2023). Hipoglikemi pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. In *Jawa Tengah : Pena Persada*.
- Octaviyanti, D. P. F. (2020). Literature review: pengaruh edukasi self management diabetes terhadap self-efficacy pada penderita diabetes Mmlitus. *Jurnal Genta Kebidanan*, 10(1), 12-21.
- Rahman, Z., Pujiati, W., & Saribu, H. J. D. (2023). Self Care Berhubungan dengan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe

2. Jurnal Keperawatan Silampari, 6(2), 1336-1344. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.2883>
- Sanger, M. F. T., Bidjuni, H. J., & Buanasari, A. (2022). Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Ansietas Mahasiswa Praktik Profesi Ners Program Studi Ilmu Keperawatan Fk Unsrat Manado Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 99. <https://doi.org/10.35790/jkp.v10i1.36320>
- Santoso, E. B., Sukmana, D. G., & Akbar, H. (2023). Dukungan keluarga terhadap kejadian diabetes mellitus di wilayah Kerja Puskesmas Pakis. *Gema Wiralodra*, 14(1), 383-387. <https://doi.org/10.31943/gw.v14i1.343>
- Sigit, U., & Winarti, R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 7(1), 56-65.
- Sinaga, A. M., Enjeli Sihombing, E., Raihan, M., Windra Prima, M., Nurlaila, N., & Sagita, S. (2022). Cara Mengendalikan Penyakit pada Tanaman Jeruk Lemon yang Dilakukan Oleh Petani di Tanjung Pering. *Prosiding Seminar Nasional Lahan Suboptimal Ke-10 Tahun 2022*, 6051, 318-326.
- Soelistijo, S. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. *Global Initiative for Asthma*, 46. www.ginasthma.org.
- Supriartna, M. A., Avianti, N., Desmaniarti, & Rukman. (2022). Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus Type 2: Literature Review Type 2 Diabetes Mellitus' Patient Anxiety : Study Literature Review. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 2(1), 44-50.
- Safitri, W., & Putriningrum, R. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 16(2), 47. <https://doi.org/10.26576/profesi.275>
- Widiasari, K. R., Wijaya, I. M. K., & Suputra, P. A. (2021). Diabetes Mellitus Tipe 2: Faktor Risiko, Diagnosis, Dan Tatalaksana. *Ganesha Medicine*, 1(2), 114. <https://doi.org/10.23887/gm.v1i2.40006>
- Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, 1(2), 88. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5643>

