

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN MASALAH  
KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA KASUS  
DIABETES MELLITUS DENGAN MENERAPKAN TERAPI  
RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI UPTD GRIYA  
WERDHA JAMBANGAN SURABAYA**

Oleh

Sinta Diani Rochmah  
Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Jurusan Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Email: [Dianisinta@gmail.com](mailto:Dianisinta@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Diabetes Melitus merupakan penyakit gangguan metabolisme kronis yang ditandai peningkatan glukosa darah (Hiperglikemi). Proses bertambah usia dapat mempengaruhi homeostasis tubuh, termasuk perubahan fungsi sel beta pancreas yang menghasilkan insulin akan menyebabkan gangguan sekresi hormone atau penggunaan glukosa yang tidak adekuat pada tingkat sel yang berdampak pada resiko peningkatan kadar glukosa darah. Teknik relaksasi otot progresif mengaktifkan sitem saraf parasimpatis dan menghentikan kerja saraf simpatis sehingga hormon kortisol menurun yang pada akhirnya glukosa darah menurun. **Tujuan:** untuk mengetahui asuhan keperawatan klien diabetes mellitus pada lansia dengan masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah dengan menerapkan terapi relaksasi otot progresif di UPTD Griya Werdha Surabaya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan studi kasus dengan melakukan pendekatan asuhan keperawatan. Masalah yang muncul adalah ketidakstabilan kadar glukosa darah. Intervensi yang dilakukan yaitu sesuai dengan standart keperawatan saat ini yaitu dengan SDKI,SIKI,SLKI serta Rencana Keperawatan yang mencakup tentang observasi, terapeutik, edukasi, dan kolaborasi. Implementasi keperawatan disesuaikan dengan intervensi keperawatanrelaksasi otot progresif. Evaluasi merupakan langkah terakhir dari asuhan keperawatan dengan cara mengidentifikasi sejauh mana tujuan dari rencana keperawatan dapat tercapai. **Hasil:** Pada kedua Lansia kadar gula darah sebelum dilakukan TROP cenderung tinggi dan setelah dilakukan TROP kadar gula darah kedua lansia mengalami penurunan setiap harinya. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan diabetes mellitus dapat menstabilkan kadar glukosa darah **Saran:** Bagi pasien agar melakukan TROP yang diajarkan peneliti secara rutin dan mandiri. Bagi masyarakat TROP merupakan tindakan alternatif untuk menstabilkan kadar glukosa darah.

**Kata kunci:** Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah, Diabetes Melitus, Lansia, Terapi Relaksasi Otot Progresif

NURSING CARE IN THE ELDERLY WITH THE PROBLEMS OF BLOOD  
GLUCOSE LEVELS INSTABILITY IN THE CASE OF DIABETES  
MELLITUS BY APPLYING THERAPY PROGRESSIVE  
MUSCLE RELAXATION AT UPTD GRIYA WERDHA  
JAMBANGAN SURABAYA

By

Sinta Diani Rochmah  
Nursing Professional Education Study Program, Department of Nursing  
Poltekkes Ministry of Health Surabaya

Email: [Dianisinta@gmail.com](mailto:Dianisinta@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Diabetes Mellitus is a chronic metabolic disorder disease characterized by increased blood glucose (hyperglycemia). The process of getting older can affect the body's homeostasis, including changes in the function of pancreatic beta cells that produce insulin which will cause disruption of hormone secretion or inadequate use of glucose at the cellular level which has an impact on the risk of increasing blood glucose levels. Progressive muscle relaxation techniques activate the parasympathetic nervous system and stop the sympathetic nervous system so that the hormone cortisol decreases which in turn decreases blood glucose. **Objective:** to determine nursing care for clients with diabetes mellitus in the elderly with unstable blood glucose levels by applying progressive muscle relaxation therapy at UPTD Griya Werdha Surabaya. **Method:** This study uses a case study with a nursing care approach. The problem that arises is the instability of blood glucose levels. The interventions carried out are in accordance with current nursing standards, namely the IDHS, SIKI, SLKI and the Nursing Plan which includes observation, therapeutic, education, and collaboration. Nursing implementation is adjusted to progressive muscle relaxation nursing interventions. Evaluation is the last step of nursing care by identifying the extent to which the objectives of the nursing plan can be achieved. **Results:** In the two elderly, blood sugar levels before TROP tended to be high and after TROP, blood sugar levels in the two elderly decreased every day. **Conclusion:** Progressive muscle relaxation therapy in the elderly with diabetes mellitus can stabilize blood glucose levels **Suggestion:** For patients to do TROP which is taught by researchers routinely and independently. For the community TROP is an alternative measure to stabilize blood glucose levels. **Keywords:** Blood Glucose Level Instability, Diabetes Mellitus, Elderly, Progressive Muscle Relaxation Therapy