

**“PENERAPAN TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* PADA PROGRAM
SEHATI (SEHAT DENGAN ISTIRAHAT, PSIKOLOGIS, AKTIVITAS DAN
NUTRISI) SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN *QUALITY OF LIFE* (QOL)
PENDERITA DIABETES MELITUS”**

Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas Akhir Berbasis

Project



Disusun Oleh:

Yasmin Tsabitah Nauli

22020121140205

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, JANUARI 2025

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

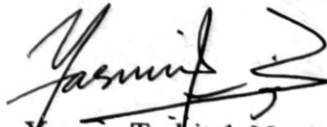
Nama : Yasmin Tsabitah Nauli
NIM : 22020121140205
Fakultas / Departemen : Fakultas Kedokteran / Departemen Ilmu Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*
Judul : Penerapan Terapi *Slow Deep Breathing* pada Program SEHATI (Sehat dengan Istirahat, Psikologis, Aktivitas dan Nutrisi) Sebagai Upaya Peningkatan *Quality of Life* (QoL) Penderita Diabetes Melitus

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih median/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk data (*data base*), mendistribusikannya serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin saya selama tetap mencantumkan nama sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua pihak tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan Semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 02 Juni 2025
Yang Menyatakan,


Yasmin Tsabitah Nauli
NIM. 22020121140205

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Yasmin Tsabitah Nauli
Tempat/ Tanggal Lahir : Palembang, 06 April 2004
Alamat Rumah : Jl. Perindustrian II, Villa sukarama permai, RT
59/001, Kel. Kebunbunga, Kec.Sukarami, Provinsi
Sumatera Selatan (30151)
No.Telp : 085609446289
Email : yasmintsabitanauli@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “Penerapan Terapi *Slow Deep Breathing* pada Program SEHATI (Sehat dengan Istirahat, Psikologis, Aktivitas dan Nutrisi) Sebagai Upaya Peningkatan *Quality of Life* (QoL) Penderita Diabetes Melitus” bebas dari plagiarism dengan *similarity index* 22% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari *project* dan karya ilmiah dari hasil-hasil *project* tersebut terdapat indikasi plagiarism, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun

Semarang, 02 Juni 2025
Yang Menyatakan,


Yasmin Tsabitah Nauli
22020121140205

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Laporan *Project*** yang berjudul:

PENERAPAN TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* PADA PROGRAM SEHATI (SEHAT DENGAN ISTIRAHAT, PSIKOLOGIS, AKTIVITAS DAN NUTRISI) SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN *QUALITY OF LIFE* (QOL) PENDERITA DIABETES MELITUS

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Yasmin Tsabitah Nauli

NIM : 22020121140205

Telah disetujui sebagai **laporan *project*** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview.

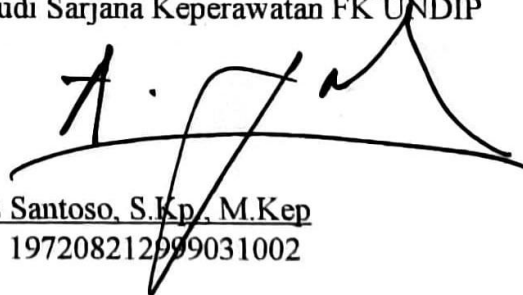
Dosen Pembimbing,



Dr. Luky Dwianto, S.Kp., M.Kep
NIP.196701201988031006

Mengetahui.

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep
NIP. 197208212999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Laporan *Project*** yang berjudul:

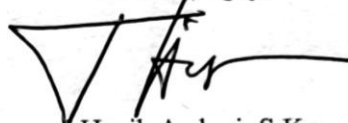
**PENERAPAN TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* PADA PROGRAM SEHATI
(SEHAT DENGAN ISTIRAHAT, PSIKOLOGIS, AKTIVITAS DAN NUTRISI)
SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN *QUALITY OF LIFE* (QOL) PENDERITA
DIABETES MELITUS**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Yasmin Tsabitah Nauli
NIM : 22020121140205

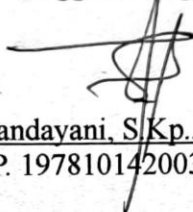
Telah disetujui pada 02 Juni 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar sarjana keperawatan.

Ketua Penguji,



Muhammad Hasib Ardani, S.Kep., M.Kes.
NIP. 197412182010121001

Anggota Penguji,



Dr. Fitria Handayani, S.Kp., Ns.SP.Kep.MB.
NIP. 197810142003122001

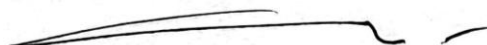
Dosen Pembimbing,



Dr. Luky Dwiantoro, S.Kp., M.Kep
NIP. 196701201988031006

Mengetahui.

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP



Dr. Anggorowati, S.Kp, M.Kep, Sp.Mat
NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Proyek Akhir yang berjudul **“Pelaksanaan Program SEHATI (Sehat dengan Istirahat, Psikologis, Aktivitas dan Nutrisi) Sebagai Upaya Peningkatan *Quality of Life* (QoL) Penderita Diabetes Mellitus”**. Proyek ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Dalam penyusunan laporan *project* ini penulis masih banyak kesalahan serta kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik serta saran demi kesempurnaan *project* ini. Penulis berharap semoga *project* ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Semarang, 02 Juni 2025

Yasmin Tsabitah Nauli

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyadari dalam penyusunan laporan *project* ini tidak akan berhasil tanpa bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada:

1. **Dr. Luky Dwiantoro, S.Kp., M.Kep.** selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran, ketelitian, serta keikhlasan telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi dalam penyusunan *project* akhir ini.
2. **Dr. Anggorowati S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep** selaku ketua Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
3. **Agus Santoso, S.Kp., M.Kep** selaku ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
4. **Bapak/Ibu Dosen dan seluruh staf pengajar Program Studi Keperawatan Universitas Diponegoro**, yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan, wawasan, dan pengalaman selama masa perkuliahan.
5. **Pihak UPTD Puskesmas Ambarawa Kabupaten Semarang**, yang telah memberikan izin pelaksanaan kegiatan sehingga kami dapat melaksanakan dan menyelesaikan *project* ini.
3. **Rekan kelompok *project***, Bibil, Nade, dan Farik yang telah bekerjasama dengan baik, selalu menyemangati dan menemani penulis, serta memberikan dukungan penuh dalam penyusunan *project* ini.
4. **Orang tua tercinta**, Mama dan Papa yang selalu mendoakan, memberikan semangat, dukungan moral, material, serta kasih sayang yang tiada henti hingga saat ini.

5. **Saudara dan Saudari tercinta**, Kak Tania dan Athillah, yang telah menemani dan melihat penulis tumbuh dari kecil hingga saat ini.
6. **Sepupu tercinta**, Kak Nabila, yang telah memberikan dukungan serta mendengarkan keluh kesah penulis selama menyelesaikan laporan ini.
7. **Kepada sahabatku tercinta lohok ampas**, Abel, Onep, Lulu, dan Ninak yang tiada henti-hentinya memberikan dukungan dan bersedia untuk meluangkan waktu mendengarkan segala keluh kesah dan segala cerita saya. Terimakasih sedalam-dalamnya saya berikan.
8. **Kepada sahabatku tersayang**, Haifa Tsaqifa Ahmad, sahabat yang telah menemani dari awal perkuliahan hingga seterusnya. Sahabat yang selalu mengingatkan yang mana yang benar dan yang salah. Sahabat yang telah mengajarkan penulis bagaimana melihat dunia dengan lebih baik lagi. Rasa terimakasih sebesar-besarnya dan sedalam-dalamnya penulis berikan.
9. **Kepada sahabatku tersayang**, Syifa Nur Azizah, yang selalu menemani dan mendengarkan keluh kesah penulis selama masa perkuliahan. Sahabat yang selalu sabar dan selalu menemani penulis melalui suka dan duka. Terimakasih sedalam-dalamnya penulis berikan
10. **Kepada Sahabatku**, Hawwin, Alya, Gita, Laela serta seluruh teman-teman Angkatan 2021 yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih atas segala dukungan yang telah diberikan kepada penulis selama penulis menempuh pendidikan di Universitas Diponegoro
11. **Seluruh pihak terkait**, baik yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu penulis dalam menyelesaikan proyek akhir ini.

Semarang, 02 Juni 2025

Yasmin Tsabitah Nauli

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan.....	6
1.3.1 Tujuan umum	6
1.3.2 Tujuan khusus	6
1.4 Manfaat	7
1.4.1 Manfaat bagi Responden.....	7
1.4.2 Manfaat Bagi Puskesmas	8
1.4.3 Manfaat bagi Peneliti	9
1.4.4 Manfaat bagi Profesi Keperawatan	9
1.4.5 Manfaat bagi Institusi Pendidikan Keperawatan.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Diabetes Melitus.....	11
2.1.1 Pengertian Diabetes Melitus	11

2.1.2 Klasifikasi diabetes melitus.....	11
2.1.3 Tanda dan Gejala Diabetes Melitus.....	13
2.1.4 Faktor Risiko Diabetes Melitus.....	15
2.1.5 Komplikasi Diabetes Melitus.....	16
2.2 Konsep Stres	16
2.2.1 Pengertian Stres.....	16
2.2.2 Jenis <i>Stressor</i>	17
2.2.3 Tanda dan Gejala Stres.....	17
2.2.4 Tingkat Stres	18
2.3 <i>Quality of Life</i> (Kualitas Hidup)	19
2.3.1 Pengertian <i>Quality of Life</i> (QoL)	19
2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup.....	20
2.3.3 Dimensi <i>Quality of Life</i> (QoL).....	20
2.4 Terapi <i>Slow Deep Breathing</i>	22
2.4.1 Pengertian Terapi <i>Slow Deep Breathing</i>	22
2.4.2 Manfaat Terapi <i>Slow Deep Breathing</i>	22
2.4.3 Langkah-langkah Terapi <i>Slow Deep Breathing</i>	23
2.5 Kerangka Pemikiran.....	24
BAB III METODE PELAKSANAAN	25
3.1 Jenis dan Rancangan Proyek.....	25
3.1.1 Tahap Identifikasi dan Analisis	25
3.1.2 Tahap Perencanaan	25
3.1.3 Tahap Pelaksanaan	26
3.1.4 Tahap Evaluasi	26
3.1.5 Tahap Perbaikan dan Tindak Lanjut.....	27
3.2 Sasaran Kegiatan.....	28
3.3 Tempat dan Waktu Pelaksanaan	29
3.4 Sarana dan Prasarana.....	29
3.4.1 Alat Peraga Edukasi	29
3.4.2 Alat Dokumentasi.....	30

3.4.3 Lembar Kuesioner dan Observasi	30
3.5 Prosedur Kegiatan	32
3.5.1 Persiapan	32
3.5.2 Pelaksanaan	33
3.5.3 Evaluasi	37
BAB IV HASIL KEGIATAN	39
4.1 Hasil Pengkajian.....	39
4.1.1 Deskripsi Responden.....	40
4.1.2 Data Demografi Responden	40
4.2 Analisis Situasi dan Permasalahan	43
4.3 Perencanaan.....	43
4.3.1 Pertemuan Pertama.....	44
4.3.2 Pertemuan Kedua dan Ketiga.....	44
4.3.3 Pertemuan Keempat	45
4.4 Pelaksanaan	45
4.4.1 Pertemuan Pertama.....	46
4.4.2 Pertemuan Kedua dan Ketiga.....	49
4.4.3 Pertemuan Keempat	51
4.5 Evaluasi	52
4.5.1 Evaluasi Kuesioner DASS (<i>Depression Anxiety Stres Scale</i>) 21	52
4.5.2 Evaluasi Kuesioner DQOL (<i>Diabetes Quality of Life</i>)	54
4.5.3 Evaluasi Umpan Balik.....	58
BAB V	61
5.1 Karakteristik Demografi.....	61
5.1.1 Jenis Kelamin	61
5.1.2 Usia	61
5.1.3 Pendidikan.....	62
5.1.4 Pekerjaan	62
5.1.5 Pendapatan	63
5.1.6 Lama Terdiagnosa Diabetes Melitus	63

5.2 Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi <i>Slow Deep Breathing</i>	64
5.3 Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus	66
5.4 Dukungan, Hambatan, dan Keterbatasan	68
5.4.1 Dukungan	68
5.4.2 Hambatan dan Keterbatasan.....	68
5.5 Keberlanjutan <i>Project</i>	69
5.5.1 Kolaborasi Berkelanjutan dengan Puskesmas.....	69
5.5.2 Pengembangan Video Edukasi Terapi <i>Slow Deep Breathing</i>	69
5.5.3 Penyebaran Modul dan Buku Panduan	70
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	71
6.1 Kesimpulan	71
6.2 Saran.....	73
6.2.1 Bagi Masyarakat.....	73
6.2.2 Bagi Puskesmas.....	73
6.2.3 Bagi Pelaksana <i>Project</i> Selanjutnya.....	74
6.2.4 Bagi Keperawatan	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	xviii

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1.	<i>Rundown</i> Program SEHATI dengan Intervensi Terapi <i>Slow Deep Breathing</i> Maret 2025	33
2.	Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi <i>Slow Deep Breathing</i>	36
3.	Data Demografi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	40
4.	Data Demografi Responden Berdasarkan Umur	40
5.	Data Demografi Responden Berdasarkan Pendidikan	41
6.	Data Demografi Responden Berdasarkan Pekerjaan	41
7.	Data Demografi Responden Berdasarkan Pendapatan	42
8.	Data Demografi Responden Berdasarkan Lamanya Terdiagnosa Diabetes Melitus	42
9.	Data Demografi Responden Berdasarkan Tipe Diabetes Melitus	42
10.	Analisis Situasi dan Permasalahan	43
11.	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Penderita Diabetes Melitus Kelompok Prolanis UPTD Puskesmas Ambarawa Kabupaten Semarang (02 Maret 2025)	46
12.	Distribusi Frekuensi Pengukuran Tingkat Stres Berdasarkan Kuesioner DASS (Depression Anxiety Stres Scale) 21 (02 Maret 2025)	47
13.	Lembar Observasi Ketepatan Pelaksanaan Prosedur Terapi <i>slow deep Breathing</i> Pada Responden (02 Maret 2025)	48
14.	Lembar Observasi Ketepatan Pelaksanaan Prosedur Terapi <i>slow deep Breathing</i> Pada Responden (05 Maret 2025)	49
15.	Lembar Observasi Ketepatan Pelaksanaan Prosedur Terapi <i>slow deep Breathing</i> Pada Responden (09 Maret 2025)	50
16.	Lembar Observasi Ketepatan Pelaksanaan Prosedur Terapi <i>slow deep Breathing</i> Pada Responden (12 Maret 2025)	51

17.	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Penderita Diabetes Melitus Kelompok Prolanis UPTD Puskesmas Ambarawa Kabupaten Semarang (12 Maret 2025)	52
18.	Distribusi Frekuensi Pengukuran Tingkat Stres Berdasarkan Kuesioner DASS (Depression Anxiety Stres Scale) 21 (12 Maret 2025)	53
19.	Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus di kelompok Prolanis Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang (12 Maret 2025)	55
20.	Persebaran Jawaban kuesioner Diabetes Quality of Life (DQOL) Penderita Diabetes Melitus di Kelompok Prolanis Puskesmas Ambarawa Kabupaten Semarang	55
21	Persebaran Jawaban Evaluasi Umpan Balik Penderita Diabetes Melitus di Kelompok Prolanis Puskesmas Ambarawa Kabupaten Semarang	58

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Gambar	Halaman
1.	Kerangka Pemikiran	24
2.	Rancangan <i>Project</i>	28

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor		Halaman
1.	Surat Izin Pelaksanaan <i>Project</i>	xviii
2.	Surat Telah Melaksanakan Kegiatan <i>Project</i>	xix
3.	<i>Informed consent</i>	xx
4.	Lembar Absensi	xxi
5.	Kuesioner Data Demografi	xxii
6.	Kuesioner DASS 21	xxiii
7.	Lembar Monitoring Terapi <i>Slow Deep Breathing</i>	xxiv
8.	Lembar Evaluasi Umpan Balik Peserta Program SEHATI	xxv
9.	Kuesioner <i>Diabetes Quality of Life</i>	xxvi
10.	HKI Modul dan Buku Panduan	xxvii
11.	Bukti Turnitin Analisis Plagiarism	xxviii
12.	Lembar Konsultasi	xxix
13.	Logbook Bimbingan	xxx
14.	Bukti Permohonan Izin Penggunaan Kuesioner	xxxvi

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Mei, 2025

ABSTRAK

Yasmin Tsabitah Nauli

Penerapan Terapi *Slow Deep Breathing* pada Program SEHATI (Sehat dengan Istirahat, Psikologis, Aktivitas, dan Nutrisi) Sebagai Upaya Peningkatan *Quality of Life* (QoL) Penderita Diabetes Melitus

xvi + 79 Halaman + 21 Tabel + 2 Gambar + 14 Lampiran

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik kronis dengan prevalensi yang terus meningkat dan menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia dan global. Penyakit ini tidak hanya menimbulkan masalah fisik tetapi juga dapat memicu gangguan psikologis seperti stres, yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidup penderita. *Project* ini bertujuan untuk mengimplementasikan program SEHATI (Sehat dengan Istirahat, Psikologis, Aktivitas, dan Nutrisi) yang mengintegrasikan terapi *slow deep breathing* sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes melitus. Program SEHATI diimplementasikan dengan melibatkan edukasi, serta latihan *slow deep breathing* yang dilakukan monitoring secara berkala. Hasil dari implementasi program ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam pengelolaan diabetes melitus secara holistik, dengan tidak hanya berfokus pada aspek fisik tetapi juga psikologis penderita. Pembahasan menekankan pada pentingnya manajemen stres melalui terapi *slow deep breathing* sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes melitus. Program SEHATI dengan terapi *slow deep breathing* berpotensi menjadi intervensi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes melitus. Rekomendasi dari proyek ini adalah perlunya tindak lanjut untuk perbaikan dan keberlanjutan program, serta diseminasi hasil kepada masyarakat dan tenaga kesehatan.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Kualitas Hidup, Stres, Terapi *Slow Deep Breathing*
Daftar Pustaka : 64 (2010-2025)

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
May, 2025

Yasmin Tsabitah Nauli

Application of Slow Deep Breathing Therapy in the SEHATI Program (Healthy with Rest, Psychological, Activity, and Nutrition) as an Effort to Improve Quality of Life (QoL) for Diabetes Mellitus Patients

xvii + 79 pages + 21 Tables + 2 Pictures + 14 Attachments

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a chronic metabolic disease with increasing prevalence and is a major health problem in Indonesia and globally. This disease not only causes physical problems but can also trigger psychological disorders such as stress, which ultimately reduces the quality of life of sufferers. This project aims to implement the SEHATI (Healthy with Rest, Psychological, Activity, and Nutrition) program that integrates slow deep breathing therapy as a non-pharmacological intervention to improve the quality of life of patients with diabetes mellitus. The SEHATI program is implemented by involving education, as well as slow deep breathing exercises that are monitored regularly. The results of this program implementation are expected to make a positive contribution to the holistic management of diabetes mellitus, by not only focusing on the physical but also psychological aspects of the patient. The discussion emphasizes the importance of stress management through slow deep breathing therapy as an effort to improve the quality of life of people with diabetes mellitus. The SEHATI program with slow deep breathing therapy has the potential to be an effective intervention in improving the quality of life of people with diabetes mellitus. Recommendations from this project are the need for follow-up for program improvement and sustainability, as well as dissemination of results to the community and health workers.

Keywords : Diabetes Mellitus, Quality of Life, Stress, Slow Deep Breathing Therapy
References : 64 (2010-2025)