

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM
MENINGKATKAN *QUALITY OF LIFE* PENDERITA DIABETES
MELITUS DALAM PROGRAM SEHATI (SEHAT DENGAN ISTIRAHAT,
PSIKOLOGIS, AKTIVITAS, DAN NUTRISI)**

LAPORAN *PROJECT*

Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas Akhir Berbasis *Project*



Oleh:

FARIK SATRIA MANGGALA

NIM. 22020121130081

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, DESEMBER 2024

LEMBAR PERSETUJUAN

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

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENINGKATKAN
QUALITY OF LIFE PENDERITA DIABETES MELITUS DALAM PROGRAM
SEHATI (SEHAT DENGAN ISTIRAHAT, PSIKOLOGIS, AKTIVITAS, DAN
NUTRISI)**

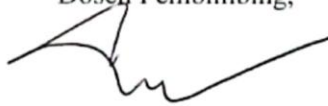
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Farik Satria Manggala

NIM : 22020121130081

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

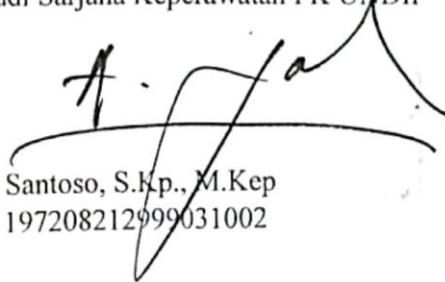
Dosen Pembimbing,



Dr. Luky Dwiantoro. 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:

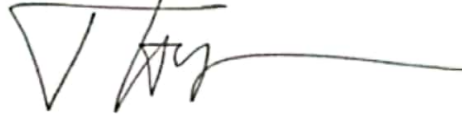
**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENINGKATKAN
QUALITY OF LIFE PENDERITA DIABETES MELITUS DALAM PROGRAM
SEHATI (SEHAT DENGAN ISTIRAHAT, PSIKOLOGIS, AKTIVITAS, DAN
NUTRISI)**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Farik Satria Manggala
NIM : 22020121130081

Telah disetujui pada tanggal 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

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Farik Satria Manggala
NIM : 22020121130081
Fkultas/ Departemen : Fakultas Kedokteran/ Departemen Ilmu Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*
Judul : Penerapan Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan *Quality Of Life* Penderita Diabetes Melitus Dalam Program Sehati (Sehat Dengan Istirahat, Psikologis, Aktivitas, Dan Nutrisi)

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 mediakan/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. 28 Mei 2025

Yang menyatakan,



Farik Satria Manggala
NIM.22020121130081

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Farik Satria Manggala
Tempat/Tanggal Lahir : Magelang, 02 April 2003
Alamat Rumah : Kliwonan 1 Rt.04/Rw.02 Kec.Grabag, Kab.Magelang
No.Telpon : 087710657756
Email : fariksatriamanggala@students.undip.ac.id

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “Penerapan Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan *Quality Of Life* Penderita Diabetes Melitus Dalam Program Sehati (Sehat Dengan Istirahat, Psikologis, Aktivitas, Dan Nutrisi)” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 18% dan bukan hasil karya orang lain.

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

Demikian pernyataan ini di buat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 28 Mei 2025

Yang menyatakan,



Farik Satria Manggala

NIM.22020121130081

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan *Project* Akhir ini dengan judul “Penerapan Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan *Quality Of Life* Penderita Diabetes Melitus Dalam Program Sehati (Sehat Dengan Istirahat, Psikologis, Aktivitas, Dan Nutrisi)”.

Laporan *project* ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro. *Project* ini merupakan wujud nyata kontribusi dalam pengembangan intervensi keperawatan non-farmakologis untuk peningkatan kualitas hidup penderita Diabetes Melitus, khususnya melalui manajemen kualitas tidur dan stres.

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan *project* ini tidak terlepas dari bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Segala pengalaman dan ilmu yang telah didapatkan selama proses penyelesaian *project* ini akan menjadi bekal berharga bagi penulis di masa mendatang.

Semoga laporan *project* ini dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam penanganan Diabetes Melitus, serta dapat menjadi referensi dan inspirasi bagi penelitian serta program kesehatan di masa yang akan datang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas selesainya Laporan *Project* Akhir ini.

Penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. **Dr. Luky Dwiantoro, S.Kp., M.Kep.**, selaku Dosen Pembimbing, atas bimbingan dan arahan yang tak ternilai.
2. **Dekan Fakultas Kedokteran, Ketua Departemen Ilmu Keperawatan, Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan, serta seluruh Bapak/Ibu Dosen dan staf pengajar Universitas Diponegoro**, atas ilmu dan fasilitas yang diberikan.
3. **Kepala UPTD Puskesmas Ambarawa** beserta jajaran staf, khususnya Program Prolanis dan PTM, atas dukungan dan fasilitas selama pelaksanaan *project*.
4. **Seluruh partisipan penderita Diabetes Melitus** yang berpartisipasi aktif, menjadi kunci keberhasilan *project* ini.
5. **Kedua orang tua dan keluarga tercinta**, atas doa, kasih sayang, dan dukungan moral serta material yang tiada henti.
6. **Rekan-rekan kelompok *project* dan semua pihak lain** yang telah membantu, baik langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari laporan ini masih belum sempurna, dan senantiasa menerima kritik serta saran yang membangun. Semoga laporan ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan dan menjadi inspirasi penelitian selanjutnya.

Semoga kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan setimpal dari Allah SWT.

Semarang, 28 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
ABSTRAK	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	2
1.1 Latar Belakang.....	2
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan <i>Project</i>	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	9
1.4 Manfaat <i>Project</i>	9
1.4.1 Manfaat bagi Penderita Diabetes Melitus.....	9
1.4.2 Manfaat bagi Puskesmas	10
1.4.3 Manfaat bagi Penulis	11
1.4.4 Manfaat bagi Profesi Keperawatan.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Diabetes Mellitus	12
2.1.1 Pengertian Diabetes Mellitus.....	12
2.1.2 Tanda dan Gejala Diabetes Mellitus	12
2.1.3 Klasifikasi Diabetes Mellitus.....	13
2.1.4 Faktor Risiko Diabetes Mellitus	15

2.1.5 Komplikasi Diabetes Mellitus	15
2.1.6 Dampak Diabetes Mellitus terhadap Kualitas Hidup	17
2.2 Quality of Life (Kualitas Hidup)	18
2.2.1 Pengertian Kualitas Hidup.....	18
2.2.2 Dimensi Kualitas Hidup	18
2.3 Konsep Terapi Non Farmakologi.....	20
2.4 Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	20
2.4.1 Pengertian Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	20
2.4.2 Manfaat Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	21
2.4.3 Mekanisme Fisiologis Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	22
2.4.4 Indikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif	24
2.4.5 Kontraindikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif	25
2.4.6 Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Meningkatkan Kualitas	25
Hidup Penderita Diabetes Melitus	25
2.5 Kerangka Pemikiran	27
BAB III METODE PELAKSANAAN	28
3.1 Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	28
3.1.1 Tahap Identifikasi dan Analisis Masalah	28
3.1.2 Tahap Perumusan Masalah	28
3.1.3 Tahap Perencanaan	29
3.1.4 Program dan Sumber Daya.....	29
3.1.5 Tahap Pelaksanaan.....	29
3.1.6 Tahap Monitoring	30
3.1.7 Tahap Evaluasi.....	30
3.1.8 Tahap Perbaikan.....	30
3.2 Sasaran Kegiatan	32
3.3 Tempat dan Waktu Kegiatan.....	32
3.4 Sarana Prasarana.....	32
3.4.1 Ruang Pelaksanaan	32
3.4.2 Alat Peraga Edukasi.....	32
3.4.3 Prasarana.....	33

3.4.4 Dokumentasi	33
3.4.5 Lembar Monitoring.....	33
3.5 Prosedur Kegiatan.....	34
3.5.1 Persiapan.....	34
3.5.2 Pelaksanaan	36
3.5.3 Evaluasi	37
BAB IV	40
HASIL KEGIATAN.....	40
4.1 Hasil Pengkajian	40
4.1.1 Gambaran Karakteristik Partisipan.....	41
4.1.2 Data Demografi Partisipan	41
4.2 Analisis Situasi dan Masalah	43
4.3 Perencanaan	43
4.4 Pelaksanaan	45
4.4.1 Pertemuan Pertama	45
4.4.2 Pertemuan Kedua.....	47
4.4.3 Pertemuan Ketiga	48
4.4.4 Pertemuan Keempat.....	48
4.5 Evaluasi	50
4.5.1 Identifikasi Tingkat Kualitas Tidur pada Penderita Diabetes Melitus (DM)....	50
4.5.2 Evaluasi Respon Subjektif Penderita Diabetes Melitus terhadap ROP	51
4.5.3 Pengukuran <i>Quality of Life</i> pada Penderita Diabetes Melitus	59
BAB V	62
PEMBAHASAN.....	62
5.1 Pembahasan Hasil Kegiata	62
5.1.1 Hasil Identifikasi Kualitas Tidur.....	62
5.1.2 Hasil Monitoring Pelaksanaan ROP	63
5.1.3 Hasil Evaluasi Respon Subjektif	64
5.1.4 Hasil Pengukuran <i>Quality of Life</i>	66
5.2 Dukungan, Hambatan, dan Keterbatasan	68
5.2.1 Dukungan.....	68

5.2.2 Hambatan dan Keterbatasan	68
5.3 Keberlanjutan Pelaksanaan <i>Project</i>	69
BAB VI.....	72
KESIMPULAN DAN SARAN	72
6.1 Kesimpulan.....	72
6.2 Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	81

ABSTRAK

Farik Satria Manggala

Penerapan Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan Quality Of Life Penderita Diabetes Melitus Dalam Program Sehat (Sehat Dengan Istirahat, Psikologis, Aktivitas, dan Nutrisi)

(xvi + 81 halaman + 15 tabel + 2 gambar + 14 lampiran)

Lansia penderita Diabetes Melitus (DM) seringkali menghadapi tantangan berupa gangguan kualitas tidur dan penurunan kualitas hidup (QoL). Untuk mengatasi hal tersebut, intervensi non-farmakologis menjadi penting. *Project* ini mengeksplorasi penerapan Relaksasi Otot Progresif (ROP) sebagai bagian integral dari Program SEHATI, yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur, merangsang respon subjektif positif, dan memperbaiki QoL penderita DM. Studi kasus deskriptif dilakukan pada lima penderita DM Tipe 2 lansia di Puskesmas Ambarawa. Intervensi Program SEHATI melibatkan empat sesi ROP, dengan data dikumpulkan menggunakan PSQI, monitoring ROP, kuesioner subjektif, dan DQOL-BCI. Hasil menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami perbaikan signifikan pada kualitas tidur setelah program, bahkan dua di antaranya mencapai kualitas tidur yang baik. Pelaksanaan ROP diterima dengan baik, dan partisipan menunjukkan peningkatan relaksasi serta memberikan respon subjektif yang sangat positif, melaporkan manfaat seperti tidur nyenyak dan pengurangan stres. Secara keseluruhan, QoL partisipan setelah program berada dalam kategori Baik, terutama pada domain tidur, psikologis, dan fisik. Kesimpulannya, penerapan ROP dalam Program SEHATI memiliki potensi besar dalam memperbaiki kualitas tidur dan berkontribusi terhadap QoL yang baik pada penderita DM lansia. Program ini diterima secara positif dan layak dipertimbangkan sebagai intervensi yang efektif di fasilitas layanan primer.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Relaksasi Otot Progresif, Program SEHATI, Kualitas Tidur, *Quality of Life*.

Daftar Pustaka: 62 (1998-2024)

Department of Nursing Science
Faculty of Medicine
Diponegoro University
May, 2025

ABSTRACT

Farik Satria Manggala

Implementation of Progressive Muscle Relaxation in Improving Quality of Life of Patients with Diabetes Mellitus within the Context of the SEHATI Program (Healthy Through Rest, Psychological Well-being, Activity, and Nutrition)

(xvi + 81 pages + 15 tables + 2 pictures + 14 attachments)

Elderly individuals with Diabetes Mellitus (DM) frequently experience challenges such as sleep disturbances and a reduced quality of life (QoL). To address this, non-pharmacological interventions are crucial. This study explores the application of Progressive Muscle Relaxation (PMR) as an integral part of the SEHATI Program, aiming to improve sleep quality, stimulate positive subjective responses, and enhance the QoL of DM patients. A descriptive case study was conducted on five elderly Type 2 DM patients at Ambarawa Community Health Center. The SEHATI Program intervention involved four PMR sessions, with data collected using PSQI, PMR monitoring, subjective questionnaires, and DQOL-BCI. Results indicated that all participants showed significant improvement in sleep quality after the program, with two even achieving good sleep. PMR implementation was well-received, and participants demonstrated increased relaxation and provided very positive subjective responses, reporting benefits like sound sleep and reduced stress. Overall, participants' QoL after the program was categorized as Good, particularly in the sleep, psychological, and physical domains. In conclusion, the implementation of PMR within the SEHATI Program holds significant potential for improving sleep quality and contributing to a good QoL for elderly DM patients. This program was positively received and merits consideration as an effective intervention in primary healthcare settings.

Keywords: Diabetes Mellitus, Progressive Muscle Relaxation, SEHATI Program, Sleep Quality, Quality of Life.

Bibliography: 62 (1998-2024)

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1	Rundown Pelaksanaan Program SEHATI (Sesi ROP)	36
2	Data Partisipan Berdasarkan Karakteristik Demografi	41
3	Analisis dan Masalah	43
4	Hasil Pengukuran Kualitas Tidur (02 Maret 2025)	45
5	Observasi Pelaksanaan ROP Partisipan pada Pertemuan 1	46
6	Observasi Pelaksanaan ROP Partisipan pada Pertemuan 2	47
7	Observasi Pelaksanaan ROP Partisipan pada Pertemuan 3	48
8	Observasi Pelaksanaan ROP Partisipan pada Pertemuan 4	49
9	Hasil Pengukuran Kualitas Tidur (12 Maret 2025)	50
10	Persebaran Respon Partisipan terhadap Kemudahan Memahami Materi	51
11	Persebaran Respon Partisipan terhadap Frekuensi Mengikuti Sesi Kegiatan	53
12	Persebaran Respon Partisipan terhadap Kenyamanan Selama Kegiatan	54
13	Persebaran Respon Partisipan terhadap Manfaat Kelompok Diskusi	54
14	Frekuensi Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus	59
15	Skor dimensi kepuasan DQOL-BCI partisipan	59

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.	Kerangka Pemikiran	27
2.	Kerangka Kerja	31

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran
Lampiran 1.	Surat Permohonan Izin Survey <i>Project</i>
Lampiran 2.	Surat Keterangan Telah Selesai Melaksanakan <i>Project</i>
Lampiran 3.	Bukti Perizinan Penggunaan Kuisisioner (PSQI)
Lampiran 4.	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 5.	Lembar Data Demografi
Lampiran 6.	Lembar Absensi
Lampiran 7.	Lembar Kuisisioner Kualitas Tidur
Lampiran 8.	Lembar Observasi Relaksasi Otot Progresif
Lampiran 9.	Kuisisioner Quality of Life (DQOL)
Lampiran 10.	Lembar Kuisisioner Umpan Balik
Lampiran 11.	HKI Buku Panduan dan HKI Modul
Lampiran 12.	Bukti Turnitin Analisis Plagiarisme
Lampiran 13.	Lembar Konsultasi Bimbingan
Lampiran 14.	<i>Logbook</i> Bimbingan