

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF,
AROMATERAPI DAN TERAPI MUSIK
UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH
PADA LANSIA PENDERITA DIABETES MELITUS**

LAPORAN *PROJECT*

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



Oleh:

AMELIA ARDI ARTA

NIM 22020121130114

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, JUNI 2025**

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

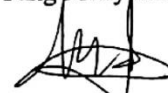
Nama : Amelia Ardi Arta
NIM : 22020121130114
Fakultas/ Departemen : Kedokteran/Ilmu Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir Berbasis Project
Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif,
Aromaterapi dan Terapi Musik untuk Menurunkan
Kadar Gula Darah pada Lansia Penderita Diabetes
Melitus

Dengan ini 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 medikan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk 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, Mei 2025
Yang Menyatakan,



Amelia Ardi Arta
NIM. 22020121130114

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

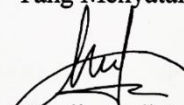
Nama : Amelia Ardi Arta
Tempat/ Tanggal Lahir : Kab. Semarang/13 Februari 2004
Alamat Rumah : Desa Sidoharjo, RT01/RW01, Kec. Susukan,
Kab. Semarang
No. Telp : 081390116332
Email : ameliaardiartha14@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi dan Terapi Musik untuk Menurunkan Kadar Gula Darah pada Lansia Penderita Diabetes Melitus” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 21% 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 plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

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

Semarang, Mei 2025
Yang Menyatakan,


Amelia Ardi Arta
NIM. 22020121130114

LEMBAR PERSETUJUAN

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

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF, AROMATERAPI
DAN TERAPI MUSIK UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH
PADA LANSIA PENDERITA DIABETES MELITUS**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Amelia Ardi Artta

NIM : 22020121130114

Telah disetujui sebagai **Laporan Project** dan
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing,



Chandra Bagus Ropyanto, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB

NIP. 197905212007101001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



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

NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

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

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF, AROMATERAPI
DAN TERAPI MUSIK UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH
PADA LANSIA PENDERITA DIABETES MELITUS**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Amelia Ardi Artta

NIM : 22020121130114

Telah diuji pada 4 Juni 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

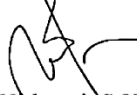
Ketua Penguji,



Dr. Fitria Handayani, S.Kp., M.Kep., Ns.Sp.KMB

NIP. 197810142003122001

Anggota Penguji,



Dr. Wahyu Hidayati, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB

NIP. 197510232000122001

Pembimbing,

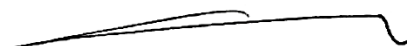


Chandra Bagus Ropyanto, S.Kp., M.Kep., Ns.Sp.KMB

NIP. 197905212007101001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., Sp.Kep.Mat., M.Kep.

NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan *project* yang berjudul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi dan Terapi Musik untuk Menurunkan Kadar Gula Darah pada Lansia Penderita Diabetes Melitus”. Penyusunan *project* ini berguna untuk memenuhi dan melengkapi syarat dalam menempuh gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Diponegoro Semarang.

Dalam penyusunan *project* ini, penulis banyak mendapat bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak baik dari dosen pembimbing, dosen penguji, dan dukungan dari teman-teman seperjuangan serta keluarga tercinta. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal ini masih terdapat kekurangan. Kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan. Semoga *project* ini dapat bermanfaat bagi pengembang ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Keperawatan.

Semarang, Maret 2025

Amelia Ardi Arta

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan *project* yang berjudul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi dan Terapi Musik untuk Menurunkan Kadar Gula Darah pada Lansia Penderita Diabetes Melitus”. Penyusunan *project* ini berguna untuk memenuhi dan melengkapi syarat dalam menempuh gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Diponegoro Semarang.

Penyusunan *project* ini banyak mengalami kendala akan tetapi tidak lepas dari arahan, bimbingan, bantuan, dan motivasi dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih, khususnya kepada:

1. Kedua orang tua saya, Ayah Imron Rosadi, Ibu Siti Anifah dan adik saya Eriskika Artadinata yang telah mendoakan dan memberikan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan *project* dengan baik.
2. Bapak Chandra Bagus Ropyanto, S.Kp.,M.Kep.,Sp.KMB selaku dosen pembimbing *project* yang dengan telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis.
3. Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep selaku Ketua Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
4. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

5. Ibu Dr. Fitria Handayani, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB selaku ketua penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis.
6. Ibu Dr. Wahyu Hidayati, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB selaku anggota penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis.
7. Seluruh dosen Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro atas kritik dan saran dalam penyusunan *project*.
8. Seluruh civitas akademik PSIK FK UNDIP yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas kepada penulis.
9. Teman-teman saya, Nanda, Ayu, Izza, Devana, Aini, Laila, Intan, Afrida, Rani, Malika, Azka, Rere, Dila, Lala, Rindu, Nabila, dan Isna yang telah berjuang bersama-sama di setiap semester dan telah memberikan motivasinya.
10. Teman-teman *project* saya, Aini, Nesya, dan Fisca yang telah bersama-sama menyelesaikan *project*, saling membantu dan memberi semangat.
11. Muhammad Irsyad Rolandi yang telah menemani dan memberikan dukungan kepada penulis selama menyusun dan melaksanakan *project*.
12. Teman-teman KKN saya Selvi, Zahara, Laily, Askha, Aya, Brian dan Fazi yang selalu memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis.
13. Pimpinan dan pengurus Klinik Arjuna Semarang serta seluruh lansia atas bantuan dan partisipasinya sehingga *project* ini dapat berjalan dengan lancar.

Semarang, Maret 2025

Amelia Ardi Arta

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Perumusan Masalah.....	8
1.3. Tujuan Pelaksanaan <i>Project</i>	9
1.3.1. Tujuan Umum	9
1.3.2. Tujuan Khusus	9
1.4. Manfaat Pelaksanaan <i>Project</i>	9
1.4.1. Bagi Penulis	9
1.4.2. Bagi Institusi Pendidikan	10
1.4.3. Bagi Lansia di Klinik Arjuna Semarang.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1. Konsep Lansia	11
2.2. Diabetes Melitus pada Lansia.....	12
2.2.1. Definisi Diabetes Melitus	12
2.2.2. Faktor Risiko Diabetes Melitus pada Lansia	14
2.2.3. Masalah pada Lansia dengan Diabetes Melitus.....	17

2.2.4. Pengelolaan Diabetes Melitus.....	19
2.3. Kontrol Kadar Gula Darah	21
2.3.1. Faktor yang Mempengaruhi Kadar Gula Darah	21
2.3.2. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kontrol Kadar Gula Darah.....	23
2.3.3. Dampak Kadar Gula Darah Tidak Terkontrol	25
2.4. Relaksasi Otot Progresif	27
2.4.1. Definisi Relaksasi Otot Progresif	27
2.4.2. Teknik Relaksasi Otot progresif	28
2.4.3. Manfaat Relaksasi Otot Progresif untuk Diabetes Melitus.....	29
2.5. Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dengan Aromaterapi dan Musik terhadap Kadar Gula Darah.....	31
2.6. Kerangka Kerja.....	35
BAB III METODE PELAKSANAAN.....	36
3.1. Jenis dan Rancangan Projek	36
3.2. Sasaran Kegiatan	37
3.3. Tempat dan Waktu Kegiatan	39
3.4. Sarana Prasarana.....	40
3.5. Prosedur Kegiatan	40
BAB IV HASIL KEGIATAN	43
4.1. Hasil Pengkajian.....	43
4.2. Analisis Situasi	46
4.3. Evaluasi	47
BAB V PEMBAHASAN	49
5.1. Kadar Glukosa Darah Sebelum dilakukan Relaksasi Otot Progresif dengan Aromaterapi dan Terapi Musik	49
5.2. Kadar Glukosa Darah Sesudah dilakukan Relaksasi Otot Progresif dengan Aromaterapi dan Terapi Musik	52
5.3. Perbedaan Kadar Glukosa Darah Sebelum dan Sesudah Relaksasi Otot Progresif dengan Aromaterapi dan Terapi Musik	54
5.4. Dukungan dan Hambatan Kegiatan.....	56
5.5. Keterbatasan dan <i>Gaps</i> Kegiatan	57
5.5.1. Keterbatasan.....	57

5.5.2. <i>Gaps</i>	57
5.6. Keberlanjutan <i>Project</i>	58
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
6.1. Kesimpulan.....	59
6.2. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	xvii

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Prosedur Pengkajian	37
2.	Prosedur Persiapan	37
3.	Prosedur Pelaksanaan	38
4.	Prosedur Evaluasi	38
5.	Pelaksanaan Pertama	40
6.	Pelaksanaan Kedua	41
7.	Deskripsi Partisipan	45
8.	Distribusi Kategori Kadar Gula Darah	48
9.	Kadar Gula Darah	48

DAFTAR GAMBAR

No	Judul Gambar	Halaman
1.	Kerangka Kerja	35

DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul Lampiran	Halaman
1.	Surat Izin Studi Pendahuluan	xvii
2.	Surat Izin Pelaksanaan Project	xviii
3.	Gerakan Relaksasi Otot Progresif	xix
4.	Data Hasil Pengukuran Gula Darah	xxiii
5.	Dokumentasi Kegiatan	xviii
6.	Media dan Luaran Project	xx
7.	Bukti Bebas Plagiarisme	xxi
8.	Lembar Konsultasi	xxii
9.	Catatan Hasil Konsultasi	xxiii
10.	Standar Operasional Prosedur	xxvi
11.	Satuan Acuan Pembelajaran	xxix

ABSTRAK

Amelia Ardi Arta

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi dan Terapi Musik untuk Menurunkan Kadar Gula Darah pada Lansia Penderita Diabetes Melitus

xvi + 70 Halaman + 9 Tabel + 1 Gambar + 11 Lampiran

Diabetes melitus adalah penyakit kronis yang umum ditemukan pada lansia, dan salah satu masalah utamanya adalah kadar gula darah yang tidak terkontrol. Kondisi ini diperburuk oleh stres, kurangnya aktivitas fisik, dan ketidakpatuhan terhadap pengobatan. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengontrol kadar gula darah adalah pelatihan relaksasi otot progresif. *Project* ini bertujuan untuk menerapkan teknik relaksasi otot progresif dengan aromaterapi dan terapi musik dalam membantu menurunkan kadar gula darah pada lansia penderita diabetes di Klinik Arjuna Semarang. *Project* dilaksanakan dalam beberapa tahap: pengkajian, edukasi, pelatihan teknik relaksasi pada lansia, dan evaluasi dengan melakukan pengecekan kadar gula darah sebelum dan sesudah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan kadar gula darah pada sebagian besar partisipan setelah intervensi. Lansia juga menunjukkan respon positif terhadap kegiatan yang dilakukan, dan menyatakan bahwa teknik yang dilakukan mudah diikuti. *Project* ini menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi otot progresif dengan aromaterapi dan musik dapat menjadi metode alternatif yang efektif, murah, dan mudah diterapkan secara mandiri oleh lansia untuk membantu mengontrol kadar gula darah. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi serupa di masa depan, baik di tingkat komunitas maupun layanan kesehatan primer.

Kata Kunci : Kadar Gula Darah, Lansia, Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi, Terapi Musik

Daftar Pustaka: 86 (2017-2024)

Amelia Ardi Artta

The Application of Progressive Muscle Relaxation, Aromatherapy, and Music Therapy to Reduce Blood Glucose Levels in Elderly Patients with Diabetes Mellitus

xvi + 70 Pages + 9 Tables + 1 Pictures + 11 Attachments

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a chronic disease that is commonly observed among the elderly population, with one of its primary challenges being the poor control of blood glucose levels. This condition is often exacerbated by stress, physical inactivity, and non-adherence to prescribed treatment regimens. One non-pharmacological approach that has shown potential in supporting blood glucose regulation is progressive muscle relaxation training. This project aimed to implement progressive muscle relaxation techniques combined with aromatherapy and music therapy to assist in lowering blood glucose levels among elderly individuals with diabetes at Arjuna Clinic, Semarang. The project was conducted through several phases: initial assessment, educational sessions, training in relaxation techniques for elderly participants, and evaluation by measuring blood glucose levels before and after the intervention. The results indicated a reduction in blood glucose levels in the majority of participants following the intervention. Furthermore, the elderly participants exhibited positive responses to the activities and reported that the techniques were easy to follow and apply independently. This project highlights that the combination of progressive muscle relaxation, aromatherapy, and music therapy may serve as an effective, affordable, and easily accessible alternative method to support glycemic control in elderly patients. These findings are expected to contribute to the development of similar intervention programs in the future, both at the community level and within primary healthcare settings.

Keywords : Blood Glucose Levels, Elderly, Progressive Muscle Relaxation, Aromatherapy, Music Therapy

References : 86 (2017-2024)