

**PERAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF, AROMATERAPI,
DAN TERAPI MUSIK UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN
PADA LANSIA PENDERITA DIABETES MELITUS**

LAPORAN *PROJECT*

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



Oleh:

NOOR 'AINI

NIM 22020121120024

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

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Noor 'Aini
NIM : 22020121120024
Fakultas/Departemen : Kedokteran/Ilmu Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*
Judul : Peran Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi, dan Terapi Musik untuk Menurunkan Kecemasan 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 mediakan/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



Noor 'Aini
NIM. 22020121120024

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Noor 'Aini
Tempat/Tanggal Lahir : Jepara, 7 Juni 2003
Alamat Rumah : Kriyan 14/03, Kalinyamatan, Jepara, Jawa Tengah
No. Telp : 085712781820
Email : aininoor698@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “Peran Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi, dan Terapi Musik untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia Penderita Diabetes Melitus” bebas dari plagiarisme 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 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



Noor 'Aini
NIM. 22020121120024

LEMBAR PERSETUJUAN

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

**PERAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF, AROMATERAPI, DAN TERAPI
MUSIK UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANSIA
PENDERITA DIABETES MELITUS**

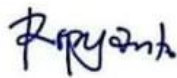
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Noor 'Aini

22020121120024

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

Pembimbing,

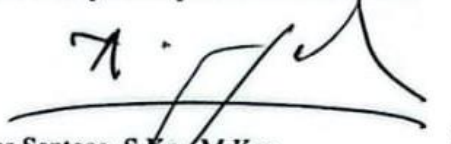


Chandra Bagus Ropyanto, S.Kep., M.Kep., Ns., Sp.KMB

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:

**PERAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF, AROMATERAPI, DAN
TERAPI MUSIK UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANSIA
PENDERITA DIABETES MELITUS**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Noor 'Aini

NIM : 22020121120024

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

Ketua Penguji,



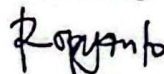
Dr. Fitria Handayani, S.Kp., M.Kep., Ns., Sp.KMB
NIP.197810142003122001

Anggota Penguji,



Dr. Wahyu Hidayati, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB
NIP.197510232000122001

Pembimbing,



Chandra Bagus Ropyanto, S.Kep., 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 Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia-Nya karena atas izin-Nya penulis dapat menyelesaikan laporan *project* yang berjudul “Peran Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi, dan Terapi Musik untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia Penderita Diabetes Melitus” dengan baik. Laporan *project* ini ditujukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keperawatan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan *project* ini masih jauh dari kata sempurna karena didalamnya masih terdapat kekurangan akibat keterbatasan yang dimiliki penulis baik dari segi kemampuan, pengetahuan, dan pengalaman. Oleh karena itu penulis mengharapkan adanya kritik maupun saran dari pembaca untuk meningkatkan penyusunan *project* ini selanjutnya agar lebih baik.

Semarang, Mei 2025

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia-Nya karena atas izin-Nya penulis dapat menyelesaikan laporan *project* yang berjudul “Peran Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi, dan Terapi Musik untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia Penderita Diabetes Melitus” dengan baik. Laporan *project* ini ditujukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keperawatan.

Pada proses penyusunan *project* ini tidak lepas dari arahan, bimbingan, bantuan, dan motivasi dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih, khususnya kepada:

1. Ibu dan Bapak sebagai sandaran serta tempat berpulang paling nyaman yang senantiasa mendukung, mengusahakan, dan menguatkan dalam menjalani pendidikan ini.
2. Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep selaku Ketua Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
3. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
4. Bapak Chandra Bagus Ropyanto, S.Kp.,M.Kep.,Sp.KMB selaku dosen pembimbing *project* yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis.
5. Seluruh dosen Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro atas kritik dan saran dalam penyusunan *project*.

6. Seluruh civitas akademik PSIK FK UNDIP yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas kepada penulis.
7. Pimpinan Klinik Arjuna Semarang yang telah memberikan izin pada penulis untuk melakukan *project*.
8. Seluruh lansia dengan diabetes melitus yang telah berkenan dan berpartisipasi dalam *project*.
9. Teman-teman kelompok *project* Amel, Fisca, dan Nesya yang telah bersedia berjuang bersama-sama sampai akhir.
10. Teman-teman terbaik Nila, Erikka, Ferdiana, dan Mila yang selalu kebersamai dalam setiap proses pendidikan ini.
11. Dimas yang tidak henti-hentinya memberi dukungan, waktu, dan menyediakan bahunya untuk bersandar.
12. Teman-teman angkatan 2021, khususnya kelas A21.2 yang telah berjuang bersama-sama di setiap semester dan telah memberikan motivasinya.
13. Semua pihak yang telah banyak membantu *project* ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semarang, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2. Perumusan Masalah.....	6
1.3. Tujuan Pelaksanaan <i>Project</i>	7
1.3.1. Tujuan Umum.....	7
1.3.2. Tujuan Khusus	7
1.4. Manfaat Pelaksanaan <i>Project</i>	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1. Konsep Diabetes Melitus.....	10
2.1.1. Definisi Diabetes Melitus	10
2.1.2. Klasifikasi Diabetes Melitus	10
2.1.3. Faktor Risiko Diabetes Melitus	12
2.1.4. Manajemen Perawatan Diri Pasien dengan Diabetes Melitus	14
2.2. Konsep Lanjut Usia (Lansia).....	16

2.2.1. Definisi Lansia	16
2.2.2. Diabetes Melitus pada Lansia	17
2.2.3. Masalah-Masalah pada Lansia dengan Diabetes Melitus	18
2.3. Konsep Kecemasan	19
2.3.1. Definisi Kecemasan	19
2.3.2. Tanda dan Gejala Kecemasan	20
2.3.3. Faktor yang Memengaruhi Kecemasan pada Lansia Diabetes Melitus	21
2.3.4. Tingkat Kecemasan	23
2.3.5. Alat Ukur Kecemasan	25
2.4. Konsep Relaksasi Otot Progresif	26
2.4.1. Definisi Relaksasi Otot Progresif	26
2.4.2. Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dengan Aromaterapi dan Terapi Musik untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Diabetes Melitus	27
2.5. Kerangka Kerja	31
BAB III METODE PELAKSANAAN	32
3.1. Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	32
3.2. Sasaran Kegiatan	33
3.2.1. Pelaksanaan Kegiatan	33
3.2.2. Partisipan	33
3.2.3. Prosedur Pelaksanaan	33
3.2.4. Teknik Pelaksanaan Kegiatan	35
3.3. Tempat dan Waktu Kegiatan	36
3.4. Sarana Prasarana	36
3.5. Prosedur Kegiatan	36
3.5.1. Persiapan	36
3.5.2. Pelaksanaan	37
3.5.3. Evaluasi	37
BAB IV HASIL KEGIATAN	39
4.1. Pengkajian	39
4.2. Analisis Situasi	42
4.3. Evaluasi	43

BAB V PEMBAHASAN	47
5.1. Tingkat Kecemasan Lansia Sebelum Melakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif yang dikombinasikan dengan Aromaterapi dan Terapi Musik	47
5.2 Tingkat Kecemasan Lansia Sesudah Melakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif yang dikombinasikan dengan Aromaterapi dan Terapi Musik	50
5.3. Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia Sebelum dan Sesudah Melakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif yang dikombinasikan dengan Aromaterapi dan Terapi Musik	51
5.4. Dukungan dan Hambatan	55
5.5. Keterbatasan dan Kesenjangan Hasil Kegiatan	56
5.5.1. Keterbatasan.....	56
5.5.2. Kesenjangan Hasil Kegiatan	57
5.6. Keberlanjutan	57
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	33
2.	Prosedur Persiapan	34
3.	Prosedur Pelaksanaan	34
4.	Prosedur Evaluasi	35
5.	Karakteristik Partisipan	41
6.	Tingkat Kecemasan Partisipan	44
7.	Rata-Rata Tingkat Kecemasan Partisipan	44
8.	Gambaran Gejala Kecemasan Partisipan	45

DAFTAR GAMBAR

No.	Judul Gambar	Halaman
1.	Kerangka Kerja	31

DAFTAR LAMPIRAN

No.		Halaman
1.	Lampiran 1 Surat Izin Studi Pedahuluan	xvii
2.	Lampiran 2 Surat Izin Pelaksanaan <i>Project</i>	xviii
3.	Lampiran 3 Dokumentasi Kegiatan <i>Project</i>	xix
4.	Lampiran 4 Kuesioner Kecemasan	xx
5.	Lampiran 5 Gerakan Relaksasi Otot Progresif	xxiv
6.	Lampiran 6 SOP Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi, dan Terapi Musik	xxviii
7.	Lampiran 7 Satuan Acuan Pembelajaran	xxxii
8.	Lampiran 8 Media dan Luaran <i>Project</i>	xxxix
9.	Lampiran 9 Bukti Bebas Plagiarisme	xl
10.	Lampiran 10 Lembar Konsultasi <i>Project</i>	xli
11.	Lampiran 11 Catatan Hasil Konsultasi	xlii

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Mei, 2025

ABSTRAK

Noor ‘Aini

**Peran Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi, dan Terapi Musik untuk
Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus
xlviii + 64 Halaman + 8 Tabel + 1 Gambar + 11 Lampiran**

Lansia merujuk pada individu yang telah berusia 60 tahun. Pada usia ini, lansia berisiko menghadapi berbagai masalah kesehatan akibat penurunan fungsi tubuh. Diabetes melitus merupakan jenis penyakit kronis yang sering dialami oleh lansia yang disebabkan karena adanya gangguan pada fungsi dan sekresi insulin. Menurut WHO, Seseorang dengan penyakit kronis seperti diabetes melitus 20% lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan dengan orang yang tidak menderita diabetes melitus. Tujuan dilakukannya *project* ini adalah untuk membantu menurunkan kecemasan pada lansia penderita diabetes melitus di Klinik Arjuna Semarang melalui kombinasi antara relaksasi otot progresif, aromaterapi lavender, dan terapi musik suara alam. *Project* dilaksanakan pada tanggal 17 April dan 19 April 2025 dihadiri oleh 50 partisipan yang tergabung dalam Prolanis Klinik Arjuna. Adapun tahapan dari *project* ini meliputi pengkajian, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Para partisipan mengikuti acara dengan penuh antusiasme, bahkan beberapa partisipan memberikan testimoninya terkait perpaduan dari ketiga kombinasi terapi ini yang cukup mudah untuk dilakukan, dan membuat tubuh menjadi lebih relaks. Hasil dari pelaksanaan *project* ini, didapati kecemasan yang dirasakan oleh partisipan mengalami penurunan. Sesudah dilakukan intervensi dari tiga kombinasi terapi ini didapati rentang kecemasan partisipan berada di rentang ringan hingga tidak merasa cemas.

Kata Kunci : Lansia, Diabetes Melitus, Kecemasan, Relaksasi Otot Progresif, Terapi Kombinasi

Daftar Pustaka: 50 (2019-2025)

Departement of Nursing
Fakulty of Medicine
Diponegoro University
May, 2025

Noor 'Aini

**The Role of Progressive Muscle Relaxation, Aromatherapy, and Music
Therapy to Reduce Anxiety in Elderly Patients with Diabetes Mellitus
xlviii + 64 Pages + 8 Tabels + 1 Picture + 11 Attachments**

ABSTRACT

Elderly refers to individuals who are 60 years old. At this age, the elderly are at risk of facing various health problems due to decreased body function. Diabetes mellitus is a type of chronic disease that is often experienced by the elderly which is caused by disorders in the function and secretion of insulin. According to WHO, a person with a chronic disease such as diabetes mellitus is 20% more susceptible to anxiety compared to people who do not suffer from diabetes mellitus. The purpose of this project is to help reduce anxiety in the elderly with diabetes mellitus at the Arjuna Clinic Semarang through a combination of progressive muscle relaxation, lavender aromatherapy, and natural sound music therapy. The project was carried out on April 17 and April 19, 2025, attended by 50 participants who were members of the Arjuna Clinic Prolanis. The stages of this project include assessment, preparation, implementation, and evaluation. The participants attended the event with enthusiasm, even some participants gave their testimonials regarding the combination of these three combinations of therapies which are quite easy to do, and make the body more relaxed. The results of the implementation of this project found that the anxiety felt by the participants had decreased. After the intervention of these three combinations of therapy, it was found that the participants' anxiety range was in the mild to no anxiety range.

Keywords : Elderly, Diabetes Mellitus, Anxiety, Progressive Muscle Relaxation, Combination Therapy

References : 50 (2019-2025)