

**DAMPAK RELAKSASI OTOT PROGRESIF,
AROMATERAPI DAN TERAPI MUSIK UNTUK
MENGURANGI NYERI KAKI PADA LANSIA
PENDERITA DIABETES MELITUS**

LAPORAN *PROJECT*

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



Disusun oleh :

Nesya Silvia Pramesti

22020121130105

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

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nesya Silvia Pramesti
NIM : 22020121130105
Fakultas/Departemen : Kedokteran/Ilmu Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*
Judul : Dampak Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi dan Terapi Musik untuk Mengurangi Nyeri Kaki 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, 22 Mei 2025
Yang menyatakan



Nesya Silvia Pramesti
NIM 22020121130105

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Nesya Silvia Pramesti
Tempat/Tanggal Lahir : Semarang, 26 Desember 2002
Alamat Rumah : Griya Lestari Blok A4 Nomor 38 RT 03 RW 08, Kel.
Gondoriyo, Kec. Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah
No. Telp : 082137635842
Email : nesyasilvi4@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “Dampak Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi, dan Terapi Musik untuk Mengurangi Nyeri Kaki pada Lansia Penderita Diabetes Melitus” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 18% 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, 22 Mei 2025
Yang Menyatakan,



Nesya Silvia Pramesti
NIM 22020121130105

LEMBAR PERSETUJUAN

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

**DAMPAK RELAKSASI OTOT PROGRESIF, AROMATERAPI
DAN TERAPI MUSIK UNTUK MENGURANGI NYERI KAKI
PADA LANSIA PENDERITA DIABETES MELITUS**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nesya Silvia Pramesti

22020121130105

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

Pembimbing,

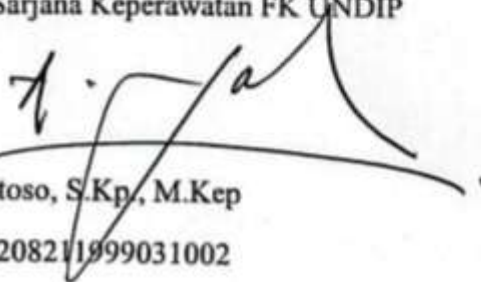


Chandra Bagus Ropyanto, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB

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:

**DAMPAK RELAKSASI OTOT PROGRESIF, AROMATERAPI DAN
TERAPI MUSIK UNTUK MENGURANGI NYERI KAKI PADA LANSIA
PENDERITA DIABETES MELITUS**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Nesya Silvia Pramesti

NIM : 22020121130105

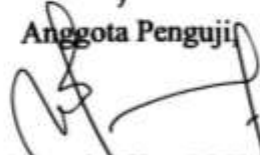
Telah diuji pada 4 Juni 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,



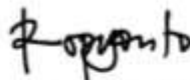
Dr. Fitria Handayani S.Kp., Ns.Sp.Kep.MB
NIP. 197810142003122001

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. 19770830200112001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia-Nya karena atas izin-Nya penulis dapat menyelesaikan Laporan *project* yang berjudul “Dampak Relaksasi Otot Prgresif, Aromaterapi dan Terapi Musik Untuk Mengurangi Nyeri Kaki 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 tedapat kekurangan akibat ketebatasan 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, 26 Mei 2025

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan *project* yang berjudul “Dampak Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi dan Terapi Musik Untuk Mengurangi Nyeri Kaki Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus”. Penyusunan *project* ini tidak lepas dari arahan, bimbingan, bantuan, dan motivasi dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih, khususnya kepada:

1. Kedua Orang Tua tercinta, Bapak Slamet Edianto dan Ibu Suparningsih, serta saudara kandung saya Nindy yang selalu memberikan dukungan untuk penulis.
2. Bapak Chandra Bagus Ropyanto, S.Kp.,M.Kep.,Sp.KMB selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.
3. Teman teman kelompok *project*, Amelia, Fisca, dan Aini yang selalu mengingatkan dan menemani dalam setiap proses keberjalanan *project*.
4. Pimpinan Klinik Arjuna Semarang yang telah memberikan izin pada penulis untuk melakukan *project*.
5. Seluruh lansia dengan diabetes melitus yang berpartisipasi dalam *project*.
6. Febrian Anggara Mukti yang selalu mendengarkan keluhan saya dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan *project*.

Semarang, 26 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.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Pelaksanaan	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.....	9
2.1 Diabetes Melitus.....	9
2.1.1 Definisi Diabetes Melitus.....	9
2.1.2 Klasifikasi Diabetes Melitus	10
2.1.3 Komplikasi Diabetes Melitus	12
2.2 Lansia	15
2.2.1 Definisi dan Klasifikasi Lansia	15
2.2.2 Diabetes Melitus Pada Lansia	15
2.3 Konsep Nyeri Kaki Diabetik	16

2.3.1	Alat Pengukuran Nyeri.....	19
2.4	Relaksasi Otot Progresif.....	21
2.5	Aromaterapi Lavender.....	22
2.6	Terapi Musik	23
2.7	Kombinasi Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi dan Terapi Musik...	24
2.8	Kerangka Kerja.....	27
BAB III METODE PELAKSANAAN		28
3.1	Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	28
3.2	Sasaran Kegiatan	28
3.2.1	Pelaksana Kegiatan	28
3.2.2	Partisipan.....	29
3.2.3	Prosedur Pelaksanaan.....	29
3.2.4	Teknik Pelaksanaan Kegiatan	31
3.3	Tempat dan Waktu Kegiatan	32
3.4	Sarana Prasarana.....	32
3.5	Prosedur Kegiatan	32
3.5.1	Persiapan	32
3.5.2	Pelaksanaan	33
3.5.3	Evaluasi	34
BAB IV HASIL KEGIATAN		35
4.1	Pengkajian	35
4.2	Analisis Situasi	37
4.3	Evaluasi	39
BAB V PEMBAHASAN		41
5.1	Analisis Data Tingkat Nyeri Kaki Sebelum dilakukan Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi dan Terapi Musik.....	41
5.2	Analisis Data Tingkat Nyeri Kaki Sesudah dilakukan Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi dan Terapi Musik.....	43
5.3	Analisis Data Perubahan Tingkat Nyeri Kaki	44
5.4	Dukungan dan Hambatan	47
5.5	Keterbatasan dan Gaps	47

5.5.1	Keterbatasan	47
5.5.2	Gaps	48
5.6	Keberlanjutan <i>Project</i>	49
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		50
6.1	Kesimpulan.....	50
6.2	Saran	50
DAFTAR PUSTAKA		52
LAMPIRAN		xvii

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Pengkajian	29
Tabel 3.2 Tabel Persiapan	29
Tabel 3.3 Tabel Pelaksanaan	30
Tabel 3.4 Tabel Evaluasi	31
Tabel 4.1 Tabel Deskripsi Partisipan	36
Tabel 4.2 Tabel Distribusi Tingkat Nyeri Kaki Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi	39
Tabel 4.3 Statistik Nyeri Sebelum dan Sesudah ROP	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Kerja	27
---------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Studi Pendahuluan	xvii
Lampiran 2 Surat Izin Pelaksanaan <i>Project</i>	xviii
Lampiran 3 <i>Numeric Rating Scale</i>	xix
Lampiran 4 Gerakan Relaksasi Otot Progresif	xx
Lampiran 5 SOP Relaksasi Otot Progresif	xxii
Lampiran 6 SOP Lilin Aromaterapi	xxiv
Lampiran 7 SOP Terapi Musik	xxv
Lampiran 8 SOP Kombinasi ROP, Aromaterapi dan Terapi Musik	xxvi
Lampiran 9 Satuan Acuan Pembelajaran (SAP)	xxix
Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan	xxxvi
Lampiran 11 Media dan Luaran <i>Project</i>	xxxvii
Lampiran 12 Bukti Bebas Plagiarisme	xxxviii
Lampiran 13 Lembar Konsultasi	xxxix
Lampiran 14 <i>Logbook</i> Bimbingan Tugas Akhir	xlii

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Mei, 2025

ABSTRAK

Nesya Silvia Pramesti

**Dampak Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi dan Terapi Musik
untuk mengurangi Nyeri Kaki pada Lansia Penderita Diabetes
Melitus**

xi + 58 Halaman + 7 Tabel + 1 Gambar + 14 Lampiran

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis dengan prevalensi yang terus meningkat setiap tahun, khususnya pada kelompok lansia. Salah satu komplikasi yang sering terjadi pada lansia dengan diabetes melitus adalah neuropati diabetik yang menyebabkan nyeri pada kaki. Penanganan nyeri secara nonfarmakologis melalui terapi kombinasi relaksasi otot progresif, aromaterapi, dan terapi musik diharapkan mampu menurunkan derajat nyeri tersebut. Tujuan dari *project* ini adalah untuk mengetahui dampak terapi kombinasi dalam menurunkan nyeri kaki pada lansia dengan diabetes melitus. Metode pelaksanaan dilakukan bersamaan dengan kegiatan PROLANIS agar menjangkau lebih banyak partisipan. Intervensi diberikan dalam bentuk praktik langsung dan pemberian video panduan relaksasi otot progresif agar lansia dapat melaksanakan terapi secara mandiri di rumah. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar lansia mengalami nyeri sedang, dan setelah terapi kombinasi, sebagian besar mengalami penurunan menjadi nyeri ringan. Penurunan derajat nyeri ini kemungkinan disebabkan oleh efek dari satu atau kombinasi ketiga jenis terapi yang diberikan. Secara keseluruhan terapi kombinasi ini terbukti efektif menurunkan nyeri kaki pada lansia dengan diabetes melitus. Disarankan agar intervensi dilakukan secara berulang dalam jangka waktu yang lebih panjang untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal.

Kata Kunci : Diabetes, Lansia, Nyeri kaki, Relaksasi Otot Progresif, Terapi Kombinasi

Daftar Pustaka : 73 (1993-2025)

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
May, 2025

Nesya Silvia Pramesti

The impact of Progressive Muscle Relaxation, Aromatherapy, and Music Therapy on Reducing Foot Pain in Elderly Patients with Diabetes Mellitus

xi + 58 Pages + 7 Tables + 1 Pictures + 14 Attachments

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a chronic disease with a prevalence that continues to increase every year, especially among the elderly population. One common complication in elderly individuals with diabetes mellitus is diabetic neuropathy, which causes foot pain. Non-pharmacological pain management through a combination therapy of progressive muscle relaxation, aromatherapy, and music therapy is expected to reduce the degree of pain. The aim of this project is to determine the impact of the combination therapy in reducing foot pain in elderly patients with diabetes mellitus. The implementation method was carried out concurrently with PROLANIS activities to reach a larger number of participants. The intervention was provided in the form of direct practice and the provision of a progressive muscle relaxation guide video so that the elderly could perform the therapy independently at home. Evaluation results showed that before the intervention, most elderly participants experienced moderate pain, and after the combination therapy, most experienced a reduction to mild pain. This decrease in pain level is likely due to the effect of one or a combination of the three types of therapy administered. Overall, this combination therapy proved effective in reducing foot pain in elderly patients with diabetes mellitus. It is recommended that the intervention be repeated over a longer period to achieve more optimal results.

Keywords: Diabetes, Elderly, Foot Pain, Progressive Muscle Relaxation, Combination Therapy

References : 73 (1993-2025)