

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF,
AROMATERAPI, DAN TERAPI MUSIK UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DENGAN DIABETES MELITUS**

LAPORAN *PROJECT*

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas Akhir Berbasis

Project



Oleh:

FISCA MEITA LUTFIANDINI

NIM 22020121130097

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, JUNI 2025

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fisca Meita Lutfiandini
NIM : 22020121130097
Fakultas/Departemen : Kedokteran/Ilmu Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*
Judul : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi,
dan Terapi Musik untuk Meningkatkan Kualitas
Tidur pada Lansia dengan Diabetes Melitus

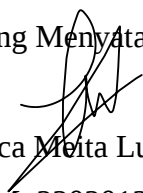
Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

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 izin 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, 23 Mei 2025

Yang Menyatakan,


Fisca Meita Lutfiandini

NIM. 22020121130097

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Fisca Meita Lutfiandini
Tempat/Tanggal Lahir : Semarang, 12 Mei 2003
Alamat Rumah : Jl. Magersasi 4/96, Semarang Tengah, Kota Semarang,
Jawa Tengah, 50131
No. Telp : 085842133967
Email : meitafisca@students.undip.ac.id

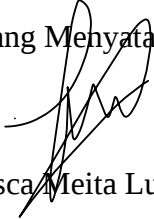
Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi, dan Terapi Musik untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia dengan Diabetes Melitus” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 21% dan bukan hasil karya orang lain.

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, 23 Mei 2025

Yang Menyatakan,


Fisca Meita Lutfiandini

NIM. 22020121130097

LEMBAR PERSETUJUAN

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

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF, AROMATERAPI, DAN
TERAPI MUSIK UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DENGAN DIABETES MELITUS**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Fisca Meita Lutfiandini

NIM 22020121130097

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

Pembimbing,



Chandra Bagus Ropyanto, S.Kp., 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:

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF, AROMATERAPI, DAN
TERAPI MUSIK UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DENGAN DIABETES MELITUS**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Fisca Meita Lutfiandini

NIM 22020121130097

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

Ketua Penguji,

Dr. Fitria Handayani S.Kp., Ns.Sp.Kep.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 Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia-Nya karena atas izin-Nya, penulis dapat menyelesaikan kegiatan *project* yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi, dan Terapi Musik untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia dengan Diabetes Melitus” dengan baik. Kegiatan *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 di dalamnya masih terdapat kekurangan akibat keterbatasan yang dimiliki penulis, baik dari segi kemampuan, pengetahuan, ataupun pengalaman. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya kritik maupun saran dari pembaca untuk meningkatkan penyusunan *project* ini selanjutnya agar lebih baik.

Semarang, Maret 2025

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

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

1. Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
2. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
3. Bapak Chandra Bagus Ropyanto, S.Kp., M.Kep., Ns.Sp.KMB selaku dosen pembimbing *project* yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis.
4. Ibu Dr. Fitria Handayani S.Kp., Ns.Sp.Kep.KMB dan Ibu Dr. Wahyu Hidayati S.Kp., M.Kep., Sp.KMB, selaku penguji 1 dan penguji 2.
5. Seluruh civitas akademik PSIK FK UNDIP yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas kepada penulis.
6. Ibu Suprih Hartini dan Krisna Yudha, selaku ibu dan kakak saya, serta adik-adik dan keluarga besar yang telah memberikan semangat, doa, dan motivasi.
7. Teman-teman *project* saya, Nesya, Amelia, dan Aini, yang telah memberikan dukungan dan bekerja sama untuk dapat menyelesaikan *project* dengan baik.
8. Teman-teman SMA, yang senantiasa mendengarkan keluh kesah saya dan selalu memberikan masukan dan motivasi untuk dapat menyelesaikan *project*.
9. Teman-teman kuliah saya, Nesya, Amara, dan Dinara yang telah bersama-sama berjuang dari semester awal hingga akhir.
10. Teman-teman SMP yang senantiasa mendoakan dan memberikan semangat
11. Pimpinan Klinik Arjuna Semarang yang telah memberikan izin pada penulis untuk melakukan *project*.
12. Seluruh lansia dengan diabetes melitus yang telah berkenan dan berpartisipasi dalam *project*.
13. Semua pihak yang telah membantu *project* ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

2.2	Konsep Lansia	21
2.2.1	Definisi dan Klasifikasi Lansia	21
2.2.2	Proses Menua	21
2.2.3	Diabetes Melitus pada Lansia	22
2.3	Konsep Tidur	22
2.3.1	Definisi dan Perubahan Tidur pada Lansia	22
2.3.2	Faktor yang Memengaruhi Tidur Lansia dengan Diabetes Melitus	23
2.4	Relaksasi Otot Progresif	27
2.4.1	Definisi dan Mekanisme Kerja Relaksasi Otot Progresif	27
2.4.2	Manfaat Relaksasi Otot Progresif	29
2.5	Aromaterapi dan Terapi Musik	30
2.6	Kerangka Kerja Pelaksanaan Project.....	32
BAB III METODE PELAKSANAAN		33
3.1	Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	33
3.2	Sasaran Kegiatan	33
3.2.1	Pelaksana Kegiatan	33
3.2.2	Partisipan.....	34
3.2.3	Prosedur Pelaksanaan.....	34
3.2.4	Teknik Pelaksanaan Kegiatan	35
3.3	Tempat dan Waktu Kegiatan.....	36
3.4	Sarana Prasarana.....	36
3.5	Prosedur Kegiatan	37
3.5.1	Persiapan	37
3.5.2	Pelaksanaan.....	37
3.5.3	Evaluasi.....	39
3.6	Instrumen Pelaksanaan <i>Project</i>	39
BAB IV HASIL KEGIATAN.....		42
4.1	Hasil Pengkajian.....	42
4.2	Analisis Situasi	44
4.3	Evaluasi	46
BAB V PEMBAHASAN		50
5.1	Kualitas Tidur Lansia dengan Diabetes Melitus Sebelum Dilakukan Intervensi Kombinasi Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi, dan Terapi Musik	50

5.2	Perubahan Kualitas Tidur Lansia dengan Diabetes Melitus Setelah Dilakukan Intervensi Kombinasi Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi, dan Terapi Musik	53
5.3	Dukungan dan Hambatan Kegiatan.....	56
5.4	Keterbatasan dan Gaps Hasil Kegiatan	57
5.5	Keberlanjutan <i>Project</i>	58
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		60
6.1	Kesimpulan.....	60
6.2	Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA		63
LAMPIRAN.....		xvi

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Prosedur Pelaksanaan (Pengkajian)	34
Tabel 2 Prosedur Pelaksanaan (Persiapan)	34
Tabel 3 Prosedur Pelaksanaan (Pelaksanaan 1)	34
Tabel 4 Prosedur Pelaksanaan (Pelaksanaan 2)	35
Tabel 5 Prosedur Pelaksanaan (Evaluasi)	35
Tabel 6 Rundown Kegiatan Hari Pertama	38
Tabel 7 Rundown Kegiatan Hari Kedua	39
Tabel 8 Rundown Evaluasi	39
Tabel 9 Karakteristik Partisipan (N = 50)	43
Tabel 10 Distribusi Jawaban Partisipan (N = 50)	47
Tabel 11 Kualitas Tidur Partisipan (N = 50).....	48
Tabel 12 Distribusi Tingkat Kualitas Tidur Partisipan (N = 50)	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Kerja Pelaksanaan Project	32
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1 Surat Izin <i>Survey Project</i>	XVI
Lampiran 2 Surat Izin Pelaksanaan <i>Project</i>	XVII
Lampiran 3 Kuesioner <i>The Groningen Sleep Quality Scale</i> (GSQS)	XVIII
Lampiran 4 Teknik Relaksasi Otot Progresif	XIX
Lampiran 5 Satuan Acara Pelaksanaan (SAP) <i>Project</i>	XXIV
Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur (SOP) Pelaksanaan Terapi	XXX
Lampiran 7 Lembar Konsultasi.....	XXXIV
Lampiran 8 Logbook Bimbingan Tugas Akhir	XXXVII
Lampiran 9 Hasil Analisis Data Menggunakan SPSS	XLIII
Lampiran 10 Bukti Turnitin	XLV
Lampiran 11 Dokumentasi Media Pelaksanaan <i>Project</i> (PPT).....	XLVI
Lampiran 12 Dokumentasi Luaran <i>Project</i> (Video ROP).....	XLVII
Lampiran 13 Dokumentasi Pelaksanaan <i>Project</i>	XLVIII

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Mei, 2025

ABSTRAK

Fisca Meita Lutfiandini

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi, dan Terapi Musik untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia dengan Diabetes Melitus

I + 65 Halaman + 12 Tabel + 1 Gambar + 13 Lampiran

Latar Belakang: Lansia dengan diabetes melitus sering mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh fluktuasi kadar gula darah, sering buang air kecil di malam hari, serta penurunan kondisi fisik dan psikologis. Durasi tidur yang baik bagi lansia idealnya berlangsung minimal 6 jam per malam. Namun, gangguan tidur yang ada dapat menyebabkan durasi tidur menjadi lebih pendek dan badan terasa tidak segar saat bangun. Kedua hal merupakan dua hal faktor yang dapat menurunkan kualitas tidur pada lansia dengan diabetes melitus. Tujuan Project: Project ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi relaksasi otot progresif, aromaterapi, dan terapi musik terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan diabetes melitus. Metode Pelaksanaan: Project dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu pengkajian awal, pemberian edukasi, pelaksanaan kombinasi terapi, serta evaluasi. Hasil: Terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil kuesioner kualitas tidur sebelum dan setelah intervensi, ditunjukkan oleh perubahan nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi. Pembahasan: Hasil menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada partisipan setelah menerima kombinasi terapi. Perbaikan ini mencerminkan efektivitas pendekatan non-farmakologis dalam menangani gangguan tidur pada lansia dengan diabetes. Kesimpulan: Kombinasi terapi relaksasi otot progresif, aromaterapi, dan terapi musik memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan diabetes melitus. Namun, peningkatan tersebut kemungkinan juga dipengaruhi oleh faktor lain. Oleh karena itu, pelaksanaan *project* serupa diharapkan dapat dilakukan dalam jangka waktu yang lebih panjang dengan pendekatan kuantitatif yang memungkinkan pengujian hipotesis secara lebih kuat.

Kata Kunci: diabetes melitus, lansia, kualitas tidur

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
May, 2025

Fisca Meita Lutfiandini

Improving Sleep Quality in Elderly People with Diabetes Mellitus through a Combination of Non-Pharmacological Therapies

I + 65 Pages + 12 Tables + 1 Pictures + 13 Attachments

ABSTRACT

Background: Elderly individuals with diabetes mellitus frequently experience sleep disturbances due to blood sugar fluctuations, nocturia, and physical and psychological decline. Ideal sleep duration for the elderly should be at least 6 hours per night. However, sleep disorders can shorten sleep duration and leave individuals feeling unrefreshed, ultimately reducing sleep quality. Objective: This project aims to examine the effect of combining progressive muscle relaxation therapy, aromatherapy, and music therapy on improving sleep quality in elderly people with diabetes mellitus. Method: The project was conducted in four stages: initial assessment, education, implementation of the combined therapies, and evaluation. Results: A significant difference was observed in sleep quality scores before and after the intervention, as reflected by changes in the mean and standard deviation. Discussion: The findings indicate an improvement in participants' sleep quality following the combination therapy. This suggests that non-pharmacological approaches can be effective in managing sleep disturbances in elderly individuals with diabetes. Conclusion: The combination of progressive muscle relaxation, aromatherapy, and music therapy positively impacts sleep quality among elderly people with diabetes mellitus. However, other influencing factors may also contribute to this improvement. Future projects are recommended to be conducted over a longer period and use a quantitative approach to enable stronger hypothesis testing.

Keywords: diabetes mellitus, elderly, sleep quality