

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, April 2019**

ABSTRAK

Iqomatul Azizah

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN KLIEN DIABETES MELLITUS DI SEMARANG**

55 halaman + 14 tabel + 2 gambar + xiii

Latar belakang : kecemasan merupakan sikap negatif yang mengganggu, dalam hal ini kecemasan dapat diatasi dengan terapi relaksasi otot progresif, penelitian sebelumnya juga menyatakan terapi relaksasi otot progresif yang baik dapat menurunkan tingkat kecemasan

Tujuan : tujuan penelitian ini diketahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan klien diabetes melitus di Semarang.

Metode : penelitian ini merupakan jenis penulisan dengan metode *Quasi Experimental* dengan model *nonequivalent control group design*. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner instrumen (*HRS-A*) dan SOP terapi relaksasi otot progresif. Jumlah responden 40 dengan teknik sampling sistematis (20 klien kelompok intervensi dan 20 klien kelompok kontrol) uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk* dilanjutkan uji independent t test untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol terhadap kecemasan

Hasil : berdasarkan hasil penelitian diperoleh dari 40 responden penelitian.

Responden lebih banyak yang berusia pada lansia awal dan responden paling banyak adalah perempuan. Penelitian juga menunjukkan tingkat kecemasan ringan 59,75 % pada kelompok intervensi sedangkan pada kelompok kontrol rerata sebesar 72,25 % dengan tingkat kecemasan sedang. Hasil analisa uji $-t$ menunjukkan bahwa nilai p sebesar $0,013 < 0,05$, ini berarti ada perbedaan yang signifikan pada terapi relaksasi otot progresif antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol terhadap tingkat kecemasan klien diabetes melitus.

Simpulan : penelitian ini disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan klien diabetes melitus

Keyword : terapi relaksasi otot progresif, tingkat kecemasan klien diabetes melitus

Daftar pustaka : 32 (2007- 2018)

**NURSING UNDERGRADUATE PROGRAM
FACULTY OF NURSING
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY OF SEMARANG
Mini Thesis, February 2019**

ABSTRACT

Iqomatul Azizah

THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY ON DECREASING LEVEL OF ANXIETY OF DIABETES MELLITUS CLIENTS IN SEMARANG

55 pages + 14 tables + 10 pictures + xiii

Background : anxiety is a disturbing negative attitude, in this case anxiety can be above with progressive muscle relaxation therapy, previous research also states that good progressive muscle relaxation therapy can reduce anxiety levels

Purpose : The purpose of this study is to know the effect of progressive muscle relaxation therapy on the decrease in anxiety levels of diabetes mellitus clients in Semarang

Method: this study is a type of writing using Quasi Experimental method with nonequivalent control group design model. Data collection using instrument questionnaire (HRS-A) and progressive SOP muscle relaxation therapy. The number of respondents was 40 with a systematic sampling technique (20 intervention group clients and 20 control group clients) using normality tests using the Shapiro Wilk test followed by an independent t test to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy in the intervention group with the control group on anxiety

Result : based on the results of the study obtained from 40 research respondents.

More respondents were aged in the early elderly and the most respondents were women. The study also showed a level of mild anxiety of 59.75% in the intervention group while in the mean control group it was 72.25% with moderate anxiety levels. The results of the t-test analysis show that the p value is $0.013 < 0.05$, this means that there is a significant difference in progressive muscle relaxation therapy between the intervention group and the control group on the anxiety level of diabetes mellitus clients.

Conclusion : this study concluded that there was an effect of progressive muscle relaxation therapy on the decrease in anxiety levels of diabetes mellitus clients

Keyword : progressive muscle relaxation therapy, the anxiety level of diabetes mellitus clients

Bibliographies : 32 (2007- 2018)