

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*  
TERHADAP KECEMASAN DAN KUALITAS HIDUP  
PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS TELAGA DEWA**

**KOTA BENGKULU**



**SKRIPSI**

**OLEH :**

**DONA UTARI**

**NPM 2214201081**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU**

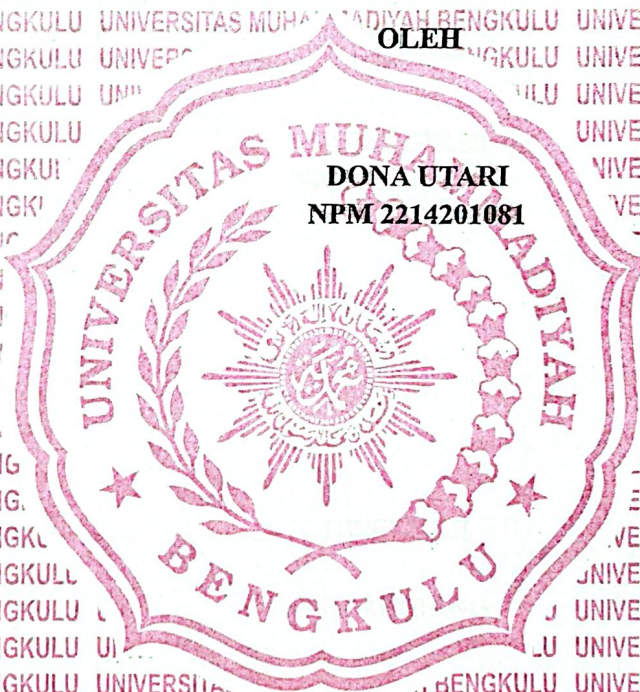
**2026**

**PENGARUH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP  
KECEMASAN DAN KUALITAS HIDUP PASIEN DIABETES  
MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA  
DEWA KOTA BENGKULU**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu  
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu**

**OLEH**

**DONA UTARI  
NPM 2214201081**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU**

**2026**

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**PENGARUH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP  
KECEMASAN DAN KUALITAS HIDUP PASIEN DIABETES  
MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA  
DEWA KOTA BENGKULU**

**Dipertahankan di Depan Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Bengkulu**

**DEWAN PENGUJI**

**Hari : Jumat  
Tanggal : 06 Maret 2026  
Tempat : Tutorial 1**

**OLEH  
DONA UTARI  
NPM : 2214201081**

**Nama Penguji**

**1. Ns. Fatsiwi Nunik Andari, S.Kep., M.Kep**

**Ketua**

**2. Ns. Liza Fitri Lina, S.Kep., M.Kep**

**Anggota**

**3. Ns. Susilawati, S.Kep., M.Kep**

**Anggota**

**Tanda Tangan**

*Falls*  
(.....)

*Liza*  
(.....)

*Susi*  
(.....)

**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UMB**

*Eva Oktavidiati*  
(.....)

**Dr. Eva Oktavidiati, M.Si  
NIP. 19681005 199402 2002**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : DONA UTARI

NPM : 2214201081

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP KECEMASAN DAN KUALITAS HIDUP PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA DEWA KOTA BENGKULU**

Adalah benar karya saya sendiri, bebas dari plagiat atau penyontekkan. Apabila dikemudian hari terdapat permasalahan berkaitan dengan penyusunan skripsi ini, maka semua akibat dari hal ini merupakan tanggung jawab saya sendiri.

Surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Atas perhatian bapak dan ibu saya ucapkan terimakasih.

Bengkulu, 2026



**DONA UTARI**  
NPM. 2214201081

## MOTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO:

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, maka apabila engkau selesai (dari suatu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap!"

(QS. Al-insyirah : 6-7)

### PERSEMBAHAN:

Bismillahirrahmanirrahim.

Dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa syukur, karya sederhana ini kupersembahkan kepada:

1. Allah SWT, yang Maha Baik dalam setiap langkah hidupku. Terima kasih atas kekuatan di saat merasa lemah, atas jalan di saat merasa buntu, dan atas pertolongan yang selalu datang di waktu yang paling tepat. Tanpa izin-Mu, langkah ini tidak akan pernah sampai di titik ini.
2. Orang Tua Tercinta, Bapak Yahrmanidi dan Ibu Indrawati, terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, selalu mengusahakan yang terbaik, atas sabar yang tidak pernah habis, dan atas cinta yang selalu utuh. Di balik setiap goresan mengerjakan skripsi ini, ada harapan dan kasih sayang kalian yang membuatku terus berdiri kuat. Gelar ini bukan hanya milikku, tapi milik kita.
3. Saudara-saudaraku Ria Nosa, S.p, M.Sc, Ita Sutiyansi, S.Si, dan Omairah terima kasih atas dukungan, kasih sayang, dan semangat yang selalu membuat rumah terasa hangat. Kalian adalah bukti bahwa saya tidak pernah berjuang sendirian.
4. Ibu Ns. Fatsiwi Nunik Andari, S.Kep., M.Kep selaku dosen Pembimbing, terima kasih atas ilmu, arahan, ketelitian, dan kesabaran dalam membimbing hingga penelitian ini selesai. Setiap revisi adalah pelajaran, setiap koreksi adalah bentuk perhatian agar saya menjadi lebih baik.
5. Ibu Ns. Liza Fitri Lina, S.Kep., M.Kep selaku penguji 1 dan Ibu Ns. Susilawati, S.Kep., M.Kep selaku penguji 2, terima kasih atas masukan, kritik, dan saran yang membangun. Semua itu menjadi bekal berharga untuk memperbaiki karya ini dan memperluas cara pandang sebagai calon perawat profesional.
6. Seluruh dosen akademik Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu, terima kasih atas ilmu, pengalaman, dan pembelajaran selama masa perkuliahan. Setiap materi, setiap praktik, dan setiap

nilai kehidupan yang diberikan akan selalu dibawa dalam perjalanan karier dan pengabdian.

7. Pihak Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu, terima kasih atas kesempatan, bantuan, serta kerja sama yang diberikan selama proses penelitian. Tanpa dukungan dan keterbukaan dari Bapak/Ibu sekalian, penelitian ini tidak akan berjalan dengan baik.

8. Teman-teman baikku Meza Nasution, Clarita Tasya, dan Shalu melda seperjuangan prodi Ilmu Keperawatan UMB angkatan 2022, terima kasih sudah sama-sama bertahan, Menemani hingga dititik ini, sama-sama hampir menyerah, tapi tidak pernah berhenti. Perjuangan ini akan selalu jadi cerita yang tidak terlupakan.

9. Kepada Andrean Rafles, Terimakasih sudah menemani setiap proses penuh keluh dan air mata, Menyemangati dan menemani pada saat hampir menyerah. Titik Ini bukan lah akhir tapi awal dari perjuangan.

9. Diriku sendiri, terimakasih sudah berjuang sampai dititik ini, Terus berjalan walaupun sulit, sudah bertanggung jawab atas apa yang sudah di mulai. Terima kasih sudah memilih untuk tetap berdiri dikaki sendiri meski sering ragu. Kamu sudah membuktikan bahwa kamu bisa. Teruslah melangkah kedepan.

10. Almamater Tercinta, Universitas Muhammadiyah Bengkulu, terima kasih telah menjadi tempat bertumbuh, belajar, dan menempa diri. Semoga karya sederhana ini dapat menjadi bagian kecil dari kontribusi untuk nama baik alمامater.



## MOTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO:

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, maka apabila engkau selesai (dari suatu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”

(QS. Al-insyirah : 6-7)

### PERSEMBAHAN:

Bismillahirrahmanirrahim,

Dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa syukur, karya sederhana ini kupersembahkan kepada:

1. Allah SWT, yang Maha Baik dalam setiap langkah hidupku. Terima kasih atas kekuatan di saat merasa lemah, atas jalan di saat merasa buntu, dan atas pertolongan yang selalu datang di waktu yang paling tepat. Tanpa izin-Mu, langkah ini tidak akan pernah sampai di titik ini.
2. Orang Tua Tercinta, Bapak Yahirmanidi dan Ibu Indrawati, terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, selalu mengusahakan yang terbaik, atas sabar yang tidak pernah habis, dan atas cinta yang selalu utuh. Di balik setiap goresan mengerjakan skripsi ini, ada harapan dan kasih sayang kalian yang membuatku terus berdiri kuat. Gelar ini bukan hanya milikku, tapi milik kita.
3. Saudara-saudaraku Ria Nosa, S.p, M.Sc, Ita Sutyansy, S.Si, dan Omairah terima kasih atas dukungan, kasih sayang, dan semangat yang selalu membuat rumah terasa hangat. Kalian adalah bukti bahwa saya tidak pernah berjuang sendirian.
4. Ibu Ns. Fatsiwi Nunik Andari, S.Kep., M.Kep selaku dosen Pembimbing, terima kasih atas ilmu, arahan, ketelitian, dan kesabaran dalam membimbing hingga penelitian ini selesai. Setiap revisi adalah pelajaran, setiap koreksi adalah bentuk perhatian agar saya menjadi lebih baik.
5. Ibu Ns. Liza Fitri Lina, S.Kep., M.Kep selaku penguji 1 dan Ibu Ns. Susilawati, S.Kep., M.Kep selaku penguji 2, terima kasih atas masukan, kritik, dan saran yang membangun. Semua itu menjadi bekal berharga untuk memperbaiki karya ini dan memperluas cara pandang sebagai calon perawat profesional.
6. Seluruh dosen akademik Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu, terima kasih atas ilmu, pengalaman, dan pembelajaran selama masa perkuliahan. Setiap materi, setiap praktik, dan setiap

nilai kehidupan yang diberikan akan selalu dibawa dalam perjalanan karier dan pengabdian.

7. Pihak Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu, terima kasih atas kesempatan, bantuan, serta kerja sama yang diberikan selama proses penelitian. Tanpa dukungan dan keterbukaan dari Bapak/Ibu sekalian, penelitian ini tidak akan berjalan dengan baik.
8. Teman-teman baikku Meza Nasution, Clarita Tasya, dan Shalu melda seperjuangan prodi Ilmu Keperawatan UMB angkatan 2022, terima kasih sudah sama-sama bertahan, Menemani hingga dititik ini, sama-sama hampir menyerah, tapi tidak pernah berhenti. Perjuangan ini akan selalu jadi cerita yang tidak terlupakan.
9. Kepada Andrean Raffles, Terimakasih sudah menemani setiap proses penuh keluh dan air mata, Menyemangati dan menemani pada saat hampir menyerah. Titik Ini bukan lah akhir tapi awal dari perjuangan.
9. Diriku sendiri, terimakasih sudah berjuang sampai dititik ini, Terus berjalan walaupun sulit , sudah bertanggung jawab atas apa yang sudah di mulai. Terima kasih sudah memilih untuk tetap berdiri dikaki sendiri meski sering ragu. Kamu sudah membuktikan bahwa kamu bisa. Teruslah melangkah kedepan.
10. Almamater Tercinta, Universitas Muhammadiyah Bengkulu, terima kasih telah menjadi tempat bertumbuh, belajar, dan menempa diri. Semoga karya sederhana ini dapat menjadi bagian kecil dari kontribusi untuk nama baik almamater.

## RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Dona Utari  
NPM : 2214201081  
Tempat/Tanggal lahir : Tegal Mulyo, 14 November 2004  
Anak : Ke 3 dari 4 saudara  
Agama : Islam  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Alamat Asal : Desa Suka Mulya, RT 01 RW 01, Kec. Giri Mulya,  
Kab. Bengkulu Utara  
Alamat Sekarang : Padat karya 3, Kelurahan Sumur Dewa Kota  
Bengkulu  
Nama Orang Tua  
Ayah : Yahirmanidi  
Ibu : Indrawati  
Alamat Orang Tua : Desa Suka Mulya, RT 01 RW 01, Kec. Giri  
Mulya, Bengkulu Utara  
Riwayat Pendidikan :  
SDN 110 Bengkulu Utara : 2010-2016  
SMPN 31 Bengkulu Utara : 2016-2019  
SMAN 09 Bengkulu Utara : 2019-2022  
Universitas Muhammadiyah Bengkulu : 2022-2026  
Riwayat Pekerjaan : -

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SKRIPSI, MARET 2026

DONA UTARI

Ns. FATSIWI NUNIK ANDARI, S.Kep., M.Kep

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) TERHADAP  
KECEMASAN DAN KUALITAS HIDUP PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA DEWA KOTA BENGKULU**

xviii+ 115 hlm, Tabel 13, Gambar 4, Lampiran 18

**ABSTRAK**

Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik pasien, tetapi juga menyebabkan tekanan psikologis, sehingga kualitas hidup menjadi lebih buruk. Intervensi non-farmakologis yang dikenal sebagai relaksasi otot progresif (PMR) dapat membantu orang dengan diabetes mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Di Pusat Kesehatan Masyarakat Telaga Dewa, Kota Bengkulu, dilakukan penelitian tentang efek *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap tingkat kecemasan dan kualitas hidup pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap kecemasan dan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe 2. Metode penelitian ini adalah studi quasi-eksperimental dengan metode *pre test-post test* pada satu kelompok. Sampel dipilih menggunakan purposive sampling sebanyak 20 responden. Alat ukur Diabetes *Quality of Life* (DQOL) digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan, dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) digunakan untuk mengukur kualitas hidup. Analisis data dilakukan dengan uji t-terikat (dependen) dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi PMR, skor kualitas hidup rata-rata adalah 58,05, yang dikategorikan rendah, dengan 95% responden mengalami kecemasan sedang hingga berat. Skor kecemasan rata-rata juga 26,78, yang dikategorikan sedang, dengan 70% responden mengatakan mereka mengalami kecemasan sedang hingga berat. Kesimpulan penelitian menunjukkan PMR telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe 2, menurut analisis statistik, dengan nilai  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Oleh karena itu, PMR telah terbukti menjadi intervensi non-farmakologis yang praktis untuk pasien diabetes melitus tipe 2.

Kata kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, Kecemasan, Kualitas Hidup, Relaksasi Otot Progresif.  
Daftar Bacaan: 64 (2007-2024)

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF BENGKULU FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
NURSING STUDY PROGRAM  
THESIS, MARCH 2026

DONAUTARI

Ns. FATSIWI NUNIK ANDARI, S.Kep., M.Kep

**THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) ON ANXIETY AND QUALITY OF LIFE IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS IN THE WORKING AREA OF TELAGA DEWA PUBLIC HEALTH CENTER, BENGKULU CITY**

xviii + 115 pages, 13 Tables, 4 Figures, 18 Appendices

**ABSTRACT**

*This condition not only affects the physical health of patients but also causes psychological distress, leading to a decline in quality of life. A non-pharmacological intervention known as Progressive Muscle Relaxation (PMR) can help individuals with diabetes reduce anxiety and improve their quality of life. A study was conducted at the Telaga Dewa Public Health Center, Bengkulu City, to examine the effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on anxiety levels and quality of life among patients with Type 2 Diabetes Mellitus. The purpose of this study was to determine the effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on anxiety and quality of life in patients with Type 2 Diabetes Mellitus. The research method used was a quasi-experimental study with a one-group pretest–posttest design. The sample consisted of 20 respondents, selected using purposive sampling. The Diabetes Quality of Life (DQOL) instrument was used to measure quality of life, and the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) was used to measure anxiety levels. Data analysis was conducted using the dependent t-test with a 95% confidence level. The results showed that before the PMR intervention, the average quality of life score was 58.05, categorized as low, and 95% of respondents experienced moderate to severe anxiety. The average anxiety score was 26.78, categorized as moderate, with 70% of respondents reporting moderate to severe anxiety. The statistical analysis showed a p-value of 0.001 ( $p < 0.05$ ), indicating that PMR was effective in reducing anxiety and improving the quality of life of patients with Type 2 Diabetes Mellitus.*

*In conclusion, Progressive Muscle Relaxation (PMR) is proven to be an effective and practical non-pharmacological intervention for reducing anxiety and improving the quality of life in patients with Type 2 Diabetes Mellitus.*

*Keywords: Anxiety, Progressive Muscle Relaxation, , Quality of Life, Type 2 Diabetes Mellitus.*

*References: 64 (2007–2024)*

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji bagi Allah SWT, yang telah memberikan nikmat dan kesehatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**PENGARUH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP KECEMASAN DAN KUALITAS HIDUP PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA DEWA KOTA BENGKULU**", shalawat beriring salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan, baik dari cara penulisan, maupun isinya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran-saran yang dapat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pihak yang telah banyak membantu membimbing, dan memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini terutama dosen pembimbing semoga semua bantuan menjadi amal yang baik serta iringan doa dari penulis agar semua pihak mendapat imbalan dari Allah SWT.

1. Ibu Dr. Eva Oktavidiati, M.Si. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu.
2. Ibu Ns. Lussyefrida Yanti, S.Kep, M.Kep. Selaku Kepala Prodi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan dukungan pengarahan selama masa penyusunan proposal ini.
3. Ibu Ns. Fatsiwi Nunik Andari, S.Kep., M.Kep. Selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan selama penyusunan proposal ini.
4. Ibu Ns. Liza Fitri Lina, S.Kep., M.Kep. Selaku Dosen Penguji 1 yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan selama penyusunan proposal ini.
5. Ibu Ns. Susilawati, S.Kep., M.Kep. Selaku Dosen Penguji 2 yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan selama penyusunan proposal ini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak untuk kesempurnaan penulisan selanjutnya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Bengkulu, Maret 2026

DONA UTARI

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGAJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.7 Keaslian Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Diabetes Melitus.....	11
2.2 Konsep Kecemasan.....	27
2.3 Konsep Kualitas Hidup.....	37
2.4 Konsep <i>Progressive Muscle Relaxation</i> .....	42
2.5 Kerangka Teori.....	45
2.6 Kerangka Konsep Penelitian.....	46
2.7 Hipotesis.....	46
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian.....	47
3.2 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	48
3.3 Populasi dan Sampel.....	48
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	50
3.5 Teknik Pengumpulan data.....	51
3.6 Tehnik Analisa Data.....	52
3.7 Instrumen Penelitian.....	55
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
4.1 Gambaran Tempat Penelitian.....	56
4.2 Visi Dan Misi.....	57
4.3 Pengumpulan Data dan analisis Data.....	58
4.4 Hasil Analisis Univariat.....	60
4.5 Hasil Analisis Bivariat.....	62

<b>BAB V PEMBAHASAN</b>	
5.1 Analisis Univariat.....	67
5.2 Analisis Bivariat .....	73
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>76</b>
6.1 Kesimpulan.....	78
6.2 Saran.....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>80</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>85</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2.1	Kadar Tes Laboratorium Darah Untuk Diagnosis Diabetes Dan Pradiabetes.....	25
Tabel 3.1	Rancangan Penelitian.....	46
Tabel 3.2	Definisi Oprasional Variabel.....	49
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan usia.....	60
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	61
Tabel 4.3	Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan terakhir.....	61
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan .....	62
Tabel 4.5	Tingkat kecemasan dan kualitas hidup pasien DM tipe 2 sebelum diberikan intervensi PMR.....	63
Tabel 4.6	Tingkat kecemasan dan kualitas hidup pasien DM tipe 2 sesudah diberikan intervensi PMR.....	63
Tabel 4.7	Tingkat kecemasan dan kualitas hidup pasien DM tipe 2 sebelum diberikan intervensi PMR.....	64
Tabel 4.8	Tingkat kecemasan dan kualitas hidup pasien DM tipe 2 sesudah diberikan intervensi PMR.....	64
Tabel 4.9	Tabel Pre - Test Dan Post - Test Pemberian intervensi <i>Progressive Muscle relaxation</i> terhadap kecemasan pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Anatomi Pankreas .....	11
Gambar 2.2	Gerakan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> .....	43
Gambar 2.3	Kerangka Teori.....	44
Gambar 2.4	Kerangka Konsep Penelitian.....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar permohonan Menjadi Responden.....	87
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	88
Lampiran 3. SOP <i>Progressive Muscle Relaxation</i> .....	89
Lampiran 4. Kuesioner Kecemasan HARS.....	93
Lampiran 5. Kuesioner Kualitas Hidup DQOL.....	97
Lampiran 6. Tabel Observasi Pre dan Post PMR.....	99
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	100
Lampiran 8. Analisis Univariat SPSS.....	103
Lampiran 9. Analisis Uji Bivariat SPSS.....	105
Lampiran 10. Surat Keputusan.....	108
Lampiran 11. Surat Pra Penelitian.....	109
Lampiran 12. Surat Rekomendasi Pra Penelitian DINKES .....	110
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian KESBANGPOL.....	111
Lampiran 14. Surat Rekomendasi Penelitian KESBANGPOL.....	112
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian DINKES.....	113
Lampiran 16. Surat Rekomendasi Penelitian DINKES.....	114
Lampiran 17. Surat Izin Penelitian Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.....	115
Lampiran 18. Surat Izin Selesai Penelitian Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.....	116

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Diabetes Mellitus sering disebut sebagai penyakit kencing manis di kalangan masyarakat luas, termasuk dalam kategori penyakit tidak menular yang ditandai oleh kondisi hiperglikemia persisten akibat gangguan pada produksi insulin atau efektivitasnya. Kondisi ini menjadi isu kesehatan global yang belum teratasi sepenuhnya, mengingat insidensinya terus mengalami peningkatan stabil dari tahun ke tahun di berbagai wilayah dunia (ADA, 2020). Secara esensial, Diabetes Mellitus adalah kelainan metabolisme kronis dengan faktor etiologi yang beragam, yang dicirikan oleh elevasi kadar glukosa darah disertai disfungsi metabolisme lipid dan protein, disebabkan oleh inefisiensi insulin dalam menjalankan fungsinya (Williams (Chair), et al.,2019).

Berdasarkan laporan *International Diabetes Federation* (2021), jumlah individu dengan Diabetes Mellitus pada tahun 2021 mencapai 537 juta orang, setara dengan 10,5% dari populasi global. Estimasi masa depan mengindikasikan peningkatan tajam menjadi 783 juta kasus pada tahun 2045. Meskipun demikian, hampir separuh penderita tidak menyadari status kesehatannya, dengan tingkat Diabetes Mellitus yang tidak terdeteksi lebih tinggi di negara-negara dengan pendapatan rendah hingga menengah (Hossain, Mamun, & Islam, 2024)

Di Indonesia, Diabetes Mellitus menonjol sebagai salah satu penyakit kronis yang berkontribusi paling besar terhadap angka kematian. Proyeksi untuk tahun 2024 menunjukkan jumlah penderita telah melampaui 20 juta orang. Prevalensi kondisi ini terus naik secara bertahap setiap tahun, menjadikan Indonesia sebagai salah satu dari lima negara dengan beban kasus Diabetes Mellitus terbesar di dunia. Menurut data Kementerian Kesehatan, Indonesia menduduki peringkat kelima secara global dengan total 19,5 juta kasus. Tanpa intervensi yang tepat, angka tersebut diperkirakan akan melonjak menjadi 28,6 juta pada tahun 2024, di tengah prevalensi saat ini yang mencapai 11,7% dan cenderung terus meningkat (Litha, 2024).

Data prevalensi Diabetes Mellitus di Provinsi Bengkulu mengungkapkan bahwa 0,91% dari populasi setempat terdiagnosis menderita penyakit ini. Jika dikategorikan berdasarkan jenis kelamin, angka pada wanita lebih tinggi, yaitu 1,13%, dibandingkan pria yang sebesar 0,69%. Laporan Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2024 mencatat bahwa kasus tertinggi terjadi di Kota Bengkulu dengan total 3.746 individu. Distribusi kasus pertama ditemukan di wilayah Puskesmas Telaga Dewa mencapai 308 orang, urutan kedua Puskesmas Jembatan Kecil mencapai 294 orang dan urutan ketiga Puskesmas Penurunan mencapai 239 orang. Sementara di Puskesmas Telaga Dewa hanya 157 penderita (51,0%) yang memperoleh layanan kesehatan sesuai standar pada tahun tersebut (Dinkes Kota Bengkulu, 2024).

Kenaikan kasus Diabetes Mellitus yang sering diamati umumnya dipicu oleh transformasi pola hidup, degradasi kebiasaan sehari-hari, serta penurunan tingkat aktivitas fisik. Penyakit ini diklasifikasikan menjadi dua jenis utama, yakni Diabetes Mellitus Tipe 1 dan Diabetes Mellitus Tipe 2. Diabetes Mellitus Tipe 1 ditandai oleh defisiensi insulin yang signifikan di dalam tubuh. Kualitas hidup merupakan indikator penting dalam penilaian kesehatan pasien secara keseluruhan.

Kualitas hidup merupakan indikator penting dalam penilaian kesehatan pasien secara keseluruhan. Menurut jurnal kesehatan ilmiah, kualitas hidup pasien diabetes melitus sering kali lebih rendah dibandingkan dengan populasi umum, terutama karena adanya beban psikologis yang menyertai penyakit ini (Smith, 2020). Oleh karena itu, intervensi yang dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes melitus sangat diperlukan. Salah satu intervensi yang telah banyak diteliti adalah teknik relaksasi progresive. Teknik *Progressive muscle relaxation* (PMR) merupakan metode yang efektif untuk mengurangi kecemasan dengan cara mengajarkan pasien untuk melepaskan ketegangan otot secara bertahap (Alavi, M., et al. 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Jones (2019) menunjukkan bahwa teknik relaksasi progresif dapat secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan pada pasien dengan berbagai kondisi medis, termasuk diabetes melitus. Selain itu, penelitian lain oleh Brown (2021) mengungkapkan bahwa teknik ini juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup pasien dengan mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa

Kota Bengkulu, penerapan teknik relaksasi progresif sebagai bagian dari program manajemen diabetes melitus masih belum banyak yang mengetahui. Padahal, berdasarkan studi internasional, penerapan teknik ini secara rutin dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kondisi psikologis dan kualitas hidup pasien (Johnson, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap kecemasan dan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

Dengan memahami pengaruh teknik relaksasi progresive, diharapkan dapat memberikan solusi yang rasional dan aplikatif dalam upaya meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes melitus. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan di Puskesmas Telaga Dewa dalam mengembangkan program intervensi yang lebih komprehensif dan efektif.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Tingginya Tingkat Kecemasan pada Pasien Diabetes melitus Banyak pasien DM di Bengkulu merasa cemas berlebih karena takut akan komplikasi seperti stroke atau gagal ginjal. Survei awal dari wilayah Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu menunjukkan bahwa sekitar 60% dari 5 pasien DM yang ditemui mengalami gejala kecemasan moderat hingga berat, yang bisa memperburuk kontrol gula darah dan memicu siklus negatif. Penurunan Kualitas Hidup yang Signifikan Pasien Diabetes Melitus sering kali kesulitan menjalani rutinitas harian, seperti bekerja atau

berinteraksi dengan keluarga, akibat kelelahan kronis dan efek samping pengobatan. Di Puskesmas Telaga

Dewa, data rekam medis tahun 2023 mencatat bahwa pasien DM melaporkan skor kualitas hidup rendah, yang dipengaruhi oleh faktor psikis dan sosioekonomi di daerah urban seperti Bengkulu.

Kurangnya Penerapan Intervensi Non-Farmakologi Layanan kesehatan di puskesmas masih dominan bergantung pada obat antidiabetes, sementara teknik relaksasi seperti PMR jarang diintegrasikan ke dalam program edukasi atau terapi. Hal ini membuat pasien kurang punya alat sederhana untuk mengelola stres sehari-hari, padahal PMR terbukti efektif dari studi-studi sebelumnya di negara berkembang.

Keterbatasan Akses dan Pengetahuan Masyarakat Di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa, akses ke layanan kesehatan mental terbatas, dan kesadaran pasien tentang manfaat relaksasi masih rendah. Faktor ini memperparah masalah, karena pasien cenderung mengabaikan aspek emosional DM, yang justru bisa dicegah dengan intervensi murah dan mudah seperti PMR.

Masalah-masalah ini menunjukkan adanya celah dalam penanganan DM yang lebih komprehensif, terutama di tingkat puskesmas. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengeksplorasi bagaimana PMR bisa jadi solusi praktis untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup pasien, dengan harapan hasilnya bisa diterapkan secara luas di Bengkulu.

### 1.3 Pembatasan masalah

Lingkup permasalahan dalam studi ini dibatasi pada pelaksanaan intervensi *Progressive muscle Relaxtion* (PMR) terhadap Terhadap Kecemasan dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes melitus yang diberikan kepada responden di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu. Intervensi diberikan kepada pengidap Diabetes Melitus dengan rentang umur >45 tahun.

### 1.4 Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian latar belakang, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah " Bagaimana pengaruh *Progressive muscle Relaxation* terhadap kecemasan dan kualitas hidup penderita Diabetes melitus

### 1.5 Tujuan Penelitian

#### 1.5.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Progressive muscle Relaxtion* Terhadap Kecemasan dan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes melitus tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

#### 1.5.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui karakteristik responden penderita Diabetes Melitus Tipe 2 yang diberikan intervensi *Progressive Muscle Relaxation* di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.
2. Diketahui Tingkat kecemasan pada penderita Diabetes Melitus sebelum dan setelah diberikan intervensi *Progressive Muscle*

*Relaxation* di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

3. Diketahui peningkatan kualitas hidup pada penderita Diabetes

Melitus Tipe 2 sebelum dan setelah diberikan intervensi

*Progressive Muscle Relaxation* di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa  
Kota Bengkulu.

4. Diketahui pengaruh PMR terhadap kecemasan dan kualitas hidup pada  
penderita Diabetes Melitus sebelum dan setelah diberikan intervensi

*Progressive Muscule Relaxation* di Wilayah Kerja

Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

## 1.6 Manfaat Penelitian

### 1.6.1 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memperluas pengetahuan dan pengalaman langsung mengenai pengaruh Pengaruh *Progressive muscle Relaxtion* Terhadap Kecemasan dan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

### 1.6.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat yang masih awam mengenai penatalaksanaan non farmakologi bagi Masyarakat terutama untuk pasien diabetes melitus

### 1.6.3 Manfaat Bagi Instansi

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber sumber pengetahuan ilmiah (referensi) mahasiswa khususnya mahasiswa ilmu keperawatan

#### 1.6.4 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dan dapat dikembangkan oleh peneliti lainnya.

#### 1.7 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Dan Persamaan
1.	Hirza Ainin Nur dan Septi Anggraini (2022)	Pembarian <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Stres Dan Penurunan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus tipe 2	Metode Deskriptif	Intervensi PMR dilakukan selama 3 hari dengan durasi 20 – 30 menit pada pagi atau sore hari. Pengukuran kadar gula darah dan stres dilakukan sebelum dan setelah tindakan	Perbedaan : variabel Tingkat kecemasan dan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe 2 Persamaan : Metode penelitian variabel <i>Progressive muscle</i>

				PMR. Simpulan PMR dapat menurunkan kadar gula darah dan tingkat stres pasien DM Tipe 2.	<i>relaxation</i> , sampel penelitian pasien diabetes melitus
2.	Jenny Saherna, Agung Widianingsih (2021)	<i>Guided Imagery of Progressive Muscle Relaxation Techniques as Blood Glucose Control in Type 2 Diabetes Mellitus</i>	<i>praexperimental</i> rancangan static comparison	PMR sangat efektif sebagai penetapan intervensi keperawatan karena mempunyai manfaat dan keuntungan yang sangat baik di aplikasikan penderita diabetes mellitus	Perbedaan : variabel Tingkat kecemasan dan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe 2  Persamaan : Metode penelitian variabel <i>Progressive</i>

					<i>muscle relaxation</i> , sampel penelitian pasien diabetes melitus tipe 2
3.	Ida Trisnawati, Novita Fajriyah, Wahyu Sukma Samudra (2020)	Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Respon Stres, Kadar Glukosa Darah, dan Kualitas Hidup pada Pasien Diabetes Melitus: A Systematic Review	Systematic review	<i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) mampu mengurangi ketegangan otot, menurunkan stress, menurunkan tekanan darah, meningkatkan toleransi terhadap aktivitas sehari-hari.	Perbedaan : variabel Tingkat kecemasan dan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe 2  Persamaan: Metode penelitian variabel <i>Progressive muscle relaxation</i> , sampel penelitian pasien diabetes melitus tipe 2, menggunakan metode quasi eksperimental

4.	Rahmawati Dian Nurani dan Fitriyanti (2023)	<i>Progressive Relaxation</i> Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2	Literature Review	Hasil dari kelima jurnal menunjukkan bahwa penerapan <i>progressive muscle relaxation</i> (PMR) pada pasien diabet es melitus tipe 2 efektif dalam menurunkan kadar gula darah dengan hasil pvalue <0,05.	Perbedaan : Menggunakan tehnik quasi eksperimental, variable dependen Tingkat kecemasan dan kualitas hidup  Pesamaan : Metode penelitian variabel Progressive muscle relaxation, sampel penelitian pasien diabetes melitus tipe 2
----	---	---	----------------------	---	---

5.	Dwi Reza Wardatul Aniva, Made Indra Ayu Astarini, dan Maria Manungkalit (2025)	Pengaruh <i>Progressive Relaxation</i> Terhadap Stress pada Lanjut Usia Dengan Diabetes Melitus Tipe 2	Pre-Ekspremental	hasil penilaian di atas menunjukkan bahwa PMR memiliki pengaruh yang signifikan (p=0,000) dalam menurunkan stres pada lansia DM tipe 2 dari stres sedang menjadi stres ringan.	Perbedaan : Metode penelitian quasi eksperimental, variable dependen Tingkat kecemasan dan kualitas hidup Persamaan : Metode penelitian variabel <i>Progressive muscle relaxation</i> , sampel penelitian pasien diabetes melitus tipe 2
----	--	--	------------------	--	---