



**PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP KADAR
GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2
DI PUSKESMAS PANCORAN MAS DEPOK**

SKRIPSI

WINA RIZKY ARFI INSANI

1510711012

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN

2019



**PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP KADAR
GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2
DI PUSKESMAS PANCORAN MAS DEPOK**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

WINA RIZKY ARFI INSANI

1510711012

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
2019**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Wina Rizky Arfi Insani

NRP : 1510711012

Tanggal : 1 Juli 2019

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksamaan dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 1 Juli 2019

Yang Menyatakan,



(Wina Rizky Arfi Insani)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wina Rizky Arfi Insani
NRP : 1510711012
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Kcpcrawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah yang berjudul:

"Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Pancoran Mas Depok".

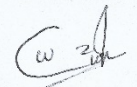
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 1 Juli 2019

Yang menyatakan,



(Wina Rizky Arfi Insani)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

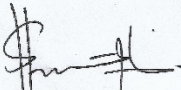
Nama : Wina Rizky Arfi Insani
NRP : 1510711012
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Pancoran Mas Depok.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Ns. Wiwin Winarti, S.Kep, M.Epid, MN

Ketua Penguji



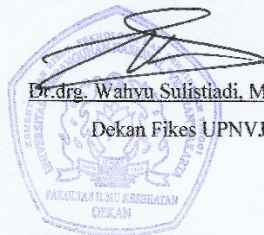
Ns. Santi Herlina, M.Kep, Sp.Kep.MB

Penguji I



Ns. Ani Widiastuti, M.Kep, Sp.Kep.MB

Penguji II (Pembimbing)



Dr.drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan Fikes UPNVJ



Ns. Duma L. Tobing, M.Kep, Sp.Kep.I
Ketua Program Studi S1 Keperawatan

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 1 Juli 2019

PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS PANCORAN MAS DEPOK

Wina Rizky Arfi Insani

Abstrak

Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit kronis ditandai dengan hiperglikemia akibat ketidakmampuan tubuh melakukan metabolisme karbohidrat, lemak, protein. Diabetes melitus tipe 2 dapat dikontrol dengan terapi nonfarmakologis salah satunya relaksasi autogenik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Pancoran Mas Depok. Penelitian ini menggunakan desain Quasi Experiment dengan rancangan Pretest dan Posttest non equivalent control group. Dalam pengumpulan sampel peneliti menggunakan metode purposive sampling sebanyak 26 responden. Berdasarkan uji parametric T-test pada kelompok intervensi menunjukkan nilai yang signifikan antara pre-post sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan nilai yang tidak signifikan pada pre-post sebesar 0,570 ($p > 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terhadap kadar gula darah dan perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian relaksasi autogenik. Peneliti menyarankan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi dunia keperawatan dan dapat digunakan sebagai pengobatan nonfarmakologi bagi penderita diabetes melitus tipe 2.

Kata Kunci: Relaksasi Autogenik, Kadar Gula Darah, Diabetes Melitus Tipe 2

EFFECT OF AUTOGENIC RELAXATION ON BLOOD SUGAR LEVELS IN TYPE 2 DIABETES MELITUS PATIENTS IN PUSKESMAS PANCORAN MAS DEPOK

Wina Rizky Arfi Insani

Abstract

Type 2 diabetes mellitus is a chronic disease characterized by hyperglycemia due to the inability of the body to metabolize carbohydrates, fats, proteins. Type 2 diabetes mellitus can be controlled by non-pharmacological therapy, one of which is autogenic relaxation. The purpose of this study was to determine the effect of autogenic relaxation therapy on blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus at the Puskesmas Pancoran Mas Depok. This study used the Quasi Experiment design with Pretest and Posttest non equivalent control group designs. In collecting samples, researchers used a purposive sampling method of 26 respondents. Based on the parametric test the T-test in the intervention group showed a significant value between the pre-post of 0,000 ($p < 0.05$). Whereas in the control group showed a value that was not significant at the pre-post of 0.570 ($p > 0.05$). The results of this study indicate that there is an influence on blood sugar levels and significant differences before and after giving autogenic relaxation. The researcher suggests the results of this study can be used as input for the world of nursing and can be used as a non-pharmacological treatment for people with type 2 diabetes mellitus.

Keywords: Autogenic Relaxation, Blood Sugar Level, Type 2 Diabetes Mellitus

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Pancoran Mas Depok” tepat pada waktunya. Adapun tujuan dari penulisan penelitian ini adalah untuk mempelajari cara pembuatan skripsi dan untuk memenuhi syarat kelulusan sebagai sarjana keperawatan Program Studi Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil sehingga proposal penelitian ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada Ibu Dr. Erna Hernawati, Ak, CPMA, CA, Rektor UPN “Veteran” Jakarta. Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta. Ns. Duma Lumban Tobing, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J, Ketua Program Studi S1 Keperawatan. Ibu Ns. Ani Widiastuti, SKM, M.Kep, Sp.Kep.MB selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat. Serta seluruh dosen, staff dan karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta.

Disamping itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua saya, adik saya, serta teman-teman sekalian yang selalu mencurahkan kasih sayang, nasihat, dukungan serta doa. Terima kasih kepada pihak Puskesmas Pancoran Mas Depok, dan pembimbing puskesmas yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian. Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi penelitian ini.

Jakarta, 10 April 2019

Penulis

(Wina Rizky Arfi Insani)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah	5
I.4 Tujuan Penelitian	7
I.5 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
II.1 Diabetes Melitus.....	10
II.2 Glukosa Darah	25
II.3 Relaksasi Autogenik.....	27
II.4 Kerangka Teori.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
III.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	36
III.2 Variabel Penelitian	36
III.3 Hipotesis Penelitian.....	37
III.4 Definisi Operasional.....	38
III.5 Desain Penelitian.....	40
III.6 Populasi dan Sampel	41
III.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	44
III.8 Etika Penelitian	44
III.9 Cara Pengumpulan Data.....	46
III.10 Metode Pengumpulan Data	47
III.11 Teknik Pengolahan Data	47
III.12 Analisis Data	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
IV.1 Gambaran Profil Lahan Penelitian.....	56
IV.2 Analisis Univariat	57
IV.3 Uji Normalitas.....	64

IV.4 Uji Homogenitas	65
IV.5 Analisis Bivariat.....	68
IV.6 Keterbatasan Penelitian.....	81
BAB V PENUTUP.....	83
V.1 Kesimpulan	83
V.2 Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA	86
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Diagnostik Diabetes dan Prediabetes	24
Tabel 2	Kadar Glukosa Darah Sewaktu dan Puasa sebagai acuan penilaian dan diagnosis DM (mg/dl).....	25
Tabel 3	Definisi Operasional.....	38
Tabel 4	Analisis Uji Univariat.....	54
Tabel 5	Analisa Uji Bivariat.....	54
Tabel 6	Distribusi Responden Berdasarkan Rata-rata Usia pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Pancoran Mas Depok, Tahun 2019 (n=26)	58
Tabel 7	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Lama Menderita DM pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Pancoran Mas Depok, Tahun 2019 (n=26).....	59
Tabel 8	Distribusi Responden Berdasarkan Rata-rata IMT pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Pancoran Mas Depok, Tahun 2019 (n=26)	62
Tabel 9	Distribusi Responden Berdasarkan Rata-rata Kadar Gula Darah pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Pancoran Mas Depok, Tahun 2019 (n=26).....	63
Tabel 10	Hasil Uji Normalitas Variabel Usia dan IMT pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Pancoran Mas Depok, Tahun 2019 (n=26).....	64
Tabel 11	Hasil Uji Normalitas Kadar Gula Darah (KGD) pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Pancoran Mas Depok, Tahun 2019 (n=26).....	65
Tabel 12	Hasil Uji Homogenitas Berdasarkan Usia Responden pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Pancoran Mas Depok, Tahun 2019 (n=26)	66
Tabel 13	Hasil Uji Homogenitas Berdasarkan Jenis Kelamin dan Lama Menderita DMT2 pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Di Puskesmas Pancoran Mas Depok, Tahun 2019 (n=26).....	66
Tabel 14	Hasil Uji Homogenitas Berdasarkan IMT pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Pancoran Mas Depok, Tahun 2019 (n=26).....	67
Tabel 15	Hasil Uji Homogenitas Berdasarkan Kadar Gula Darah pada Kelompok Intervensi (Pretest) dan Kelompok Kontrol (Pretest) di Puskesmas Pancoran Mas Depok, Tahun 2019 (n=26).....	67
Tabel 16	Analisis Usia Responden Terhadap Rata-rata Kadar Gula Darah pada Kelompok Intervensi dan Kontrol Sesudah Relaksasi Autogenik di Puskesmas Pancoran Mas Depok, Tahun 2019 (n=26).....	68

Tabel 17	Analisis Jenis Kelamin Responden Terhadap Kadar Gula Darah pada Kelompok Intervensi dan Kontrol Sesudah Relaksasi Autogenik di Puskesmas Pancoran Mas Depok, Tahun 2019 (n=26).....	70
Tabel 18	Analisis Lama Menderita DMT2 Terhadap Kadar Gula Darah pada Kelompok Intervensi dan Kontrol Sesudah Relaksasi Autogenik di Puskesmas Pancoran Mas Depok, Tahun 2019 (n=26).....	71
Tabel 19	Analisis Hasil Nilai IMT Terhadap Kadar Gula Darah pada Kelompok Intervensi dan Kontrol Sesudah Relaksasi Autogenik di Puskesmas Pancoran Mas Depok, Tahun 2019 (n=26).....	73
Tabel 20	Analisis Perbedaan Rata-rata Kadar Gula Darah Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi Relaksasi Autogenik pada Kelompok Intervensi dan Kontrol di Puskesmas Pancoran Mas Depok, Tahun 2019 (n=26).....	74
Tabel 21	Analisis Rata-rata Kadar Gula Darah Responden Sesudah Intervensi Relaksasi Autogenik pada Kelompok Intervensi dan Kontrol di Puskesmas Pancoran Mas Depok, Tahun 2019 (n=26).....	78
Tabel 22	Analisis Selisih Kadar Gula Darah Responden Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Autogenik pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Pancoran Mas Depok, Tahun 2019 (n=26).....	80

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori.....	35
Skema 2 Kerangka Kerangka Konsep Penelitian.....	37
Skema 3 Pre and Post Test Nonequivalent Control Group.....	41

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1	Perubahan Rata-Rata Kadar Gula Darah Responden Pre dan Post Intervensi pada Kelompok Intervensi.....	77
Grafik 2	Perubahan Rata-Rata Kadar Gula Darah Responden Pre dan Post Intervensi pada Kelompok Kontrol.....	77

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Prosedur Teknik Relakasaki Autogenik
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Sidang
- Lampiran 3 Berita Acara
- Lampiran 4 Kartu Monitor
- Lampiran 5 Permohonan Izin Penelitian Dinkes Kota Depok
- Lampiran 6 Surat Keterangan Dinkes Kota Depok
- Lampiran 7 Rekomendasi Penelitian
- Lampiran 8 Permohonan Izin Penelitian Kesbangpol
- Lampiran 9 Permohonan Izin Penelitian Puskesmas Pancoran Mas Depok
- Lampiran 10 Izin Penelitian Dinkes Depok
- Lampiran 11_ Permohonan Ethical Clearance
- Lampiran 12 Persetujuan Etik
- Lampiran 13 Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian
- Lampiran 14 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 15 Kuesioner Karakteristik Responden
- Lampiran 16 Lembar Observasi Kelompok Intervensi
- Lampiran 17 Lembar Observasi Kelompok Kontrol
- Lampiran 18 Output Hasil SPSS
- Lampiran 19 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 20 Hasil Uji Plagiarisme