



**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)
TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PASIEN
DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RW 09 KELURAHAN
GROGOL, DEPOK**

SKRIPSI

HERA DWI MURTI ADRIANI

1310711010

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU S-1 KEPERAWATAN
2017**



**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)
TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PASIEN
DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RW 09 KELURAHAN
GROGOL, DEPOK**

SKRIPSI

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

HERA DWI MURTI ADRIANI

1310711010

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
2017**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber baik yang di kutip maupun di rujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Hera Dwi Murti Adriani
NRP : 1310711010
Tanggal : 22 Juni 2017

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

Jakarta, 22 juni 2017
Yang Menyatakan,

A yellow 6000 Rupiah stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila logo and the text "GABERAI TEMPEL" and "6000". The signature is written in black ink over the stamp.

(Hera Dwi Murti Adriani)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Hera Dwi Murti Adriani

NRP : 1310711010

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : SI Keperawatan

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

Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di RW 09 Kelurahan Grogol, Depok.

Beserta perangkat yang ada (jika di perlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih media atau formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 22 Juni 2017

Yang menyatakan,


(Hera Dwi Murti Adriani)

PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Hera Dwi Murti Adriani
NRP : 1310711010
Program : S1 Keperawatan
Judul Penelitian : "Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)
Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes
Melitus Tipe 2 Di RW 09 Kelurahan Grogol, 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. Diah Ratnawati, M.Kep. Sp.Kep.Kom
Ketua Penguji

Ns. Santi Herlina, M.Kep.Sp.Kep.MB **Ns. Ani Widiastuti, M.Kep.Sp.Kep.MB**
Penguji I Penguji II (Pembimbing)

Desak Nyoman Sithi, S.Kp, MARS
Dekan FIKES UPNVJ
Ns. Santi Herlina, M.Kep. Sp.Kep.MB
Ketua Jurusan Keperawatan

Ditetapkan di : Jakarta,
Tanggal Ujian : 22 Juni 2017

PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RW 09 KELURAHAN GROGOL, DEPOK

Hera Dwi Murti Adriani

Abstrak

Diabetes Melitus menjadi salah satu penyakit kronis yang menyebabkan cacat, kematian dan peningkatan prevalensi yang terus meningkat (Avianti, dkk 2016). Diabetes Melitus yang biasanya tidak diketahui gejalanya yang banyak melanda seseorang dapat dikurangi atau diobati dengan teknik relaksasi salah satunya progressive muscle relaxation pada penderita diabetes melitus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh progressive muscle relaxation terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes melitus. Penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh perlakuan progressive muscle relaxation terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di RW 09 Kelurahan Grogol, Depok. Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experiment* dengan rancangan *Pretest and Posttest non equivalent control group*. Dalam pengumpulan sampel peneliti menggunakan metode purposive sampling sebanyak 26 responden yang sudah masuk dalam kriteria inklusi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2017. Berdasarkan uji parametric *dependent T-test* dengan melihat hasil uji statistik maka disimpulkan bahwa pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol terdapat perbedaan yang bermakna dengan masing-masing nilai $p=0,028$ dan $p=0.012$ ($p<.0.05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terhadap perubahan kadar gula darah dan perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian progressive muscle relaxation. Hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai bahan masukan bagi dunia keperawatan dan dapat digunakan sebagai pengobatan nonfarmakologi bagi penderita diabetes.

Kata kunci : *Progressive Muscle Relaxation*, Kadar Gula Darah, Diabetes Melitus tipe 2

EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) ON BLOOD SUGAR LEVEL IN PATIENTS DIABETES MELITUS TYPE 2 IN RW 09 VILLAGE GROGOL, DEPOK

Hera Dwi Murti Adriani

Abstract

Diabetes Mellitus becomes one of the chronic diseases that cause disability, death and increasing prevalence (Avianti, et, al. 2016). Diabetes Mellitus is usually not known the symptoms that many people hit can be reduced or treated with relaxation techniques one of progressive muscle relaxation in people with diabetes mellitus. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation on blood sugar levels in patients with diabetes mellitus. This study was conducted to examine the effect of progressive muscle relaxation treatment on blood sugar levels in type 2 diabetes mellitus in RW 09 Village Grogol, Depok. This study design using Quasi Experiment pretest and posttest design with non-equivalent control group. In the sample collection methods researchers use purposive side of 26 respondents who have entered in the inclusion criteria. This research was conducted in June 2016. Based on parametric dependent T test test by looking at statistical test result, it was concluded that in the intervention group and control group there was a significant difference with each value $p = 0,028$ and $p = 0.012$ ($p < .0.05$). The results showed that there was an effect on the changes in blood sugar and significant differences before and after the provision of progressive muscle relaxation. The results of this study are expected to be useful as input material for the world of nursing and can be used as a non-pharmacological treatment for people with diabetes.

Keyword : Progressive Muscle Relaxation, Blood Sugar Levels, Diabetes Mellitus type 2

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi dengan judul **“Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus tipe 2 di RW 09 Kelurahan Grogol, Depok”** dapat terselesaikan. Adapun tujuan dari penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi syarat kelulusan sebagai sarjana keperawatan Program Studi Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional ‘Veteran’ Jakarta.

Terimakasih penulis ucapkan kepada ibu Desak Nyoman Sithi, S.Kep,MARS, Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan UPN ‘Veteran’ Jakarta. Ibu Ns. Santi Herlina, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.MB, Kepala Jurusan Keperawatan. Ibu Ns. Ani Widiastuti, S.KM.,M.Kep,Sp.Kep.MB selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat. Ibu Ns Diah Ratnawati, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom, selaku Dosen penguji. Seluruh dosen, staf dan karyawan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan UPN ‘Veteran’ Jakarta.

Disamping itu, ucapan terimakasih disampaikan kepada kedua orang tua saya bapak Bustomi, Almh ibu Anetha Puspa, serta kakak saya Fery Adriansyah dan kakak ipar saya Anis Fauzanah yang selalu mencurahkan kasih sayang, nasehat, dukungan serta doa. Terimakasih untuk ketua RW 09 Kelurahan Grogol, Depok yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian. Penulis juga berterimakasih kepada terspesial Turut Mustofa, Sahabat (feny, ria, yulinda, nia, ica, yuli, lia) teman-teman bimbingan (Feny, Tiara, Intan Agustina, Karla, Adit, Yulia), serta teman-teman 2013 yang selalu membantu dan memberikan dukungan moril kepada penulis.

Jakarta,22 Juni 2017

Penulis

Hera Dwi Murti Adriani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Diabetes Melitus tipe 2.....	7
II.2 Glukosa Darah	23
II.3 <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR)	23
II.4 Kerangka Teori	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
III.1 Kerangka Konsep	30
III.2 Variabel	31
III.3 Hipotesis	31
III.4 Definisi Operasional.....	32
III.5 Desain Penelitian	35
III.6 Populasi dan Sampel	36
III.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	38
III.8 Etika Penelitian.....	39
III.9 Cara Pengumpulan Data	40
III.10 Metode Pengumpulan Data.....	41
III.11 Teknik Pengolahan Data	42
III.12 Analisis Data	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	48
IV.1 Gambaran Lahan Penelitian	48
IV.2 Analisis Univariat	49
IV.3 Uji Normalitas	53
IV.4 Uji Homogenitas	55
IV.5 Analisis Bivariat	56

IV.6 Keterbatasan Penelitian	66
BAB V PENUTUP	
V.1 Kesimpulan	68
V.2 Saran	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Diagnostik dan Prediabetes	21
Tabel 2	Kadar Gula Darah Sewaktu dan Puasa.....	21
Tabel 3	Definisi Operasional.....	32
Tabel 4	Analisis Uji Univariat.....	47
Tabel 5	Analisis Uji Bivariat.....	47
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia.....	49
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Pendidikan	50
Tabel 8	Distribusi Frekuensi DM Berdasarkan Kadar Gula Darah Sebelum (Pretest) dan Setelah (Posttest) Intervensi	52
Tabel 9	Hasil Uji Normalitas Data Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	54
Tabel 10	Hasil Uji Normalitas Data Kadar Gula Darah Sebelum dan Setelah Intervensi PMR Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol.....	54
Tabel 11	Hasil Uji Homogenitas Responden Berdasarkan Usia Terhadap Kadar Gula Darah Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	55
Tabel 12	Hasil Uji Homogenitas Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Pendidikan Terhadap Kadar Gula Darah Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	55
Tabel 13	Hasil Uji Homogenitas Kadar Gula Darah Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	56
Tabel 14	Analisis Data Kadar Gula Darah Responden Berdasarkan usia dengan Kadar Gula Darah Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	57
Tabel 15	Analisis Data Kadar Gula Darah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dengan Kadar Gula Darah Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	58
Tabel 16	Analisis Data Kadar Gula Darah Responden Berdasarkan Pendidikan dengan Kadar Gula Darah Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	60
Tabel 17	Analisis Rerata Kadar Gula Darah Responden Sebelum (Pretest) dan Setelah (Posttest) diberikan PMR Terhadap Kadar Gula Darah Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	61
Tabel 18	Analisis Rerata Perbedaan Kadar Gula Darah Responden Setelah diberikan PMR Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	63
Tabel 19	Analisis Selisih Kadar Gula Darah Responden Setelah diberikan Intervensi PMR Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Melatih Otot Tangan Bagian Belakang.....	27
Gambar 2	Gerakan Otot-Otot Bicep.....	28
Gambar 3	Gerakan Untuk Melatih Otot Bahu.....	26
Gambar 4	Gerakan Untuk Otot Wajah.....	27
Gambar 5	Melemaskan Otot Dada.....	28

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori	29
Skema 2 Kerangka Konsep	30
Skema 3 <i>Pre and Post Test Nonequivalent Control Group Design</i>	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan
Lampiran 2	Berita Acara
Lampiran 3	Kartu Bimbingan
Lampiran 3	Biodata Peneliti
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 5	Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 6	Lembar Penjelasan Penelitian
Lampiran 7	SOP <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR)
Lampiran 8	Lembar Kuesioner
Lampiran 9	Lembar Observasi
Lampiran 10	Surat Ijin Studi Pendahuluan & Penelitian
Lampiran 11	Persetujuan Etik (<i>ETHICAL APPROVAL</i>)