

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM SEHAT DIABETIK DAN TERAPI RELAKSASI
BENSON TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA
DIABETES MELLITUS DI DUSUN LAWANGAN KECAMATAN SUGIO
KABUPATEN LAMONGAN**



FADHILLATUL UMMI
NIM. 17.02.01.2339

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

2021

**PENGARUH SENAM SEHAT DIABETIK DAN TERAPI RELAKSASI
BENSON TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PASIEN
DIABETES MELLITUS DI DUSUN LAWANGAN KECAMATAN SUGIO**

Skripsi

**Diajukan kepada Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**

FADHILLATUL UMMI

NIM. 17.02.01.2339

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN
2021**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA	FADHILLATUL UMMI
NIM	1702012339
TEMPAT, LAHIR	TANGGAL LAMONGAN, 21 JULI 1999
INSTITUSI	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Menyatakan bahwa proposal yang berjudul : ”Pengaruh Senam Sehat Diabetik Dan Terapi Relaksasi *Benson* Terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Di Dusun Lawangan Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan” adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, Pebruari 2021
yang menyatakan

FADHILLATUL UMMI
NIM. 17.02.01.2339

LEMBAR PERSETUJUAN

Proposal Oleh : FADHILATUL UMMI
NIM : 1702012339
Judul : PENGARUH SENAM SEHAT DIABETIK DAN
TERAPI RELAKSASI *BENSON* TERHADAP
KADAR GULA DARAH PADA PASIEN
DIABETES MELLITUS DI DUSUN LAWANGAN
KECAMATAN SUGIO

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji skripsi

Mengetahui :

Mengetahui

Pembimbing I



Virgianti Nur Faridah, S. Kep.,Ns,M.Kep.
NIK.19830912200609018

Pembimbing II



Isni Lailatul Maghfiroh,S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIK.19890417201509070

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Oleh : FADHILLATUL UMMI
NIM : 1702012339
Judul : PENGARUH SENAM SEHAT DIABETIK DAN
TERAPI RELAKSASI *BENSON* TERHADAP KADAR
GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES
MELLITUS DI DUSUN LAWANGAN KECAMATAN
SUGIO

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Skripsi
Di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1-Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan

Tanggal :

PANITIA PENGUJI

Ketua : Drs. H. Budi Utomo, M.Kes

Anggota : 1. Virgianti Nur Faridah S.Kep Ns., M.kep

2. Isni Lailatul Maghfiroh, S. Kep., Ns., M.Kep

Tanda Tangan

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan



Arifal Aris, S. Kep., Ns., M. Kes
NIK. 19878 08 21 2006 01 015

KURIKULUM VITAE

Nama : FADHILATUL UMMI
Tempat, Tanggal Lahir : Lamongan, 21 Juli 1999
Alamat : Dusun Lawangan , RT 01/RW 01, Desa Lawangan
Agung, Kecamatan Sugio, Lamongan
Pekerjaan : Mahasiswa
Riwayat Pendidikan :
1. TK Lestari : Lulus Tahun 2005
2. SDN Lawangan Agung : Lulus Tahun 2011
3. SMP Negeri 3 Sugio : Lulus Tahun 2014
4. SMA Darul Ulum Sugio : Lulus Tahun 2017
5. Prodi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan mulai tahun
2017-2021

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Perhatikanlah orang yang memberikan nasehat kepadamu. Seandainya dia memulai dari sisi yang merugikan orang banyak, maka janganlah engkau menerima nasehatnya dan berhati-hatilah darinya. Akan tetapi, jika dia memulainya dari sisi keadilan dan kebaikanmu, maka terimalah nasehatnya itu.”

(‘Ali bin Abi Thalib)

PERSEMBAHAN

1. Kedua orang tuaku, Bapak Fauzi Machsun dan Ibu Ummu Khulsum, terima kasih karena telah menjagaku melalui doa-doa, kasih sayangmu dan mencukupi kebutuhan materi setiap hari, karena merekalah hidup ini terasa mudah dan penuh kebahagiaan.
2. Kedua Sudaraku, Anne Rufaidah dan Naylatur Rosyidah yang selalu mensupport, dan selalu memberi semangat untuk mengerjakan skripsi, aku sayang kalian.
3. Sahabat-sahabatku Faukia, Luluk, Dyah Ayu, dan Jazaluddin Alamsah yang selalu membantu dan setia mendengarkan keluh kesahku.
4. Teman-teman seperjuangan khususnya kelas A keperawatan angkatan 2017 yang sudah banyak memberikan cerita suka maupun duka, semoga pertemanan kita tetap terjalin erat dan tetap solid.

ABSTRAK

Ummi, Fadhilatul 2021. **Pengaruh Senam Sehat Dan Terapi Relaksasi *Benson* Terhadap kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Di Dusun Lawangan kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Virgianti Nur Faridah.S.Kep.,Ns.,M.Kes (2) Isnii Lailatul Maghfiroh, S. Kep., Ns., M.Kep

Diabetes mellitus adalah suatu kumpulan gejala seperti poliuria (banyak kencing), polidipsia (banyak minum) dan polifagia (banyak makan) yang timbul pada seseorang akibat adanya peningkatan kadar glukosa karena kekurangan insulin.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Senam Sehat Dan Terapi Relaksasi *Benson* Terhadap kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Di Dusun Lawangan kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre-eksperimental (*one group pre-post-test*). Dengan menggunakan *consecutive* sampling, didapatkan sampel 50 responden. Hasil data dianalisis menggunakan *Uji Wilcoxon*. Variabel independen yaitu senam sehat dan terapi relaksasi *Benson* dan variabel dependen yaitu kadar gula darah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata penderita Diabetes mellitus sebelum dilakukan senam sehat dan terapi *Benson* memiliki nilai rata-rata 209,68 mg/dl dan didapatkan nilai rata-rata penderita diabetes mellitus yang sudah dilakukan senam sehat dan terapai *Benson* memiliki nilai rata-rata 158,72 mg/dl. Hasil Uji Wilcoxon Test didapatkan nilai ($p < 0,05$) yaitu $p = 0,000$ sehingga H_1 diterima yang artinya ada pengaruh Senam Sehat Dan Terapi Relaksasi *Benson* Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus, Relaksasi Benson,

ABSTRACT

Umami, Fadhilatul 2021. **The Effect of Healthy Gymnastics and Benson Relaxation Therapy on Blood Sugar Levels in Diabetes Mellitus Patients in Lawangan Hamlet, Sugio District, Lamongan Regency.** Thesis of the Bachelor of Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Lamongan. Supervisor (1) Virgianti Nur Faridah. S.Kep., Ns., M.Kes (2) Isnii Lailatul Maghfiroh, S. Kep., Ns., M.Kep

Diabetes mellitus is a collection of symptoms such as polyuria (a lot of urination), polydipsia (a lot of drinking) and polyphagia (a lot of eating) that arise in a person due to an increase in glucose levels due to insulin deficiency.

The purpose of this study was to determine the effect of Healthy Gymnastics and Benson's Relaxation Therapy on Blood Sugar Levels in Diabetes Mellitus Patients in Lawangan Hamlet, Sugio District, Lamongan Regency.

This study used a pre-experimental research design (one group pre-post-test). By using consecutive sampling, obtained a sample of 50 respondents. The results of the data were analyzed using the Wilcoxon test. The independent variable is healthy exercise and Benson's relaxation therapy and the dependent variable is blood sugar levels.

The results showed that the average score of patients with diabetes mellitus before doing healthy exercise and Benson therapy had an average value of 209,68 mg/dl and the average value of patients with diabetes mellitus who underwent healthy exercise and Benson therapy had an average value of 158,72 mg/dl. The results of the Wilcoxon Test obtained a value ($p < 0.05$) which is $p = 0.000$ so that H_1 is accepted, which means that there is an effect of Healthy Diabetes Exercise and Benson Relaxation Therapy on Blood Sugar Levels in Diabetes Mellitus Patients

Keywords: Diabetes Mellitus, Benson Relaxation

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Sehat Diabetik Dan Terapi Relaksasi *Benson* Terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus tipe II Di Dusun Lawangan Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/ Ibu :

1. Drs. Budi Utomo, M.Kes, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
3. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan..
4. Virgianti Nur Faridah S.Kep Ns., M.kep selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan proposal ini.

5. Isni Lailatul Maghfiroh, S. Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan proposal ini.
6. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materil dalam terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari proposal ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, Pebruari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PRASYARAT GELAR	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KURIKULUM VITAE	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN	xviii
BAB 1 : PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	7
1.2 Rumusan Masalah	12
1.3 Tujuan Penelitian	13
1.4 Manfaat Penelitian	13
BAB 2 : TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
2.1 Konsep Diabetes Mellitus	14
2.1.1 Pengertian.....	14
2.1.2 Klasifikasi	15
2.1.3 Etiologi.....	16
2.1.4 Manifestasi	17
2.1.5 Patofisiologi	19
2.1.6 Komplikasi	20
2.1.7 Kriteria Diagnosa	21

2.1.8 Penatalaksanaan	22
2.2 Konsep Senam Sehat	23
2.2.1 Pengertian Senam Sehat.....	23
2.2.2 Manfaat Senam Sehat.....	23
2.2.3 Resiko Senam Sehat.....	24
2.2.4 Prinsip Senam Sehat.....	24
2.2.5 Tahap-tahap Senam Sehat	25
2.3 Konsep Terapi Relaksasi <i>Benson</i>	39
2.3.1 Pengertian	39
2.3.2 Petunjuk Pelaksanaan Terapi Relaksasi <i>Benson</i>	40
2.2.3 Manfaat Terapi Relaksasi <i>Benson</i>	41
2.3.4 Standar Operasional Prosedur Terapi <i>Benson</i>	41
2.3.5 Pengaruh Relaksasi <i>Benson</i> terhadap kadar gula darah.....	42
2.4 Kerangka Konsep	43
2.5 Hipotesis Penelitian	44

BAB 3 : METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	39
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	41
3.3 Kerangka Kerja	41
3.4 Populasi, Sampel, dan Sampling.....	43
3.4.1 Populasi Penelitian	43
3.4.2 Sampel Penelitian	43
3.4.3 Sampling Penelitian	46
3.5 Identifikasi Variabel	46
3.5.1 Variabel Independen	47
3.5.2 Variabel Dependen.....	47

	14
3.6 Definisi Operasional	48
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	53
3.7.1 Pengumpulan.....	53
3.7.2 Instrumen Penelitian	53
3.7.3 Pengolahan Data.....	53
3.7.4 Analisa Data	53
3.8 Etika Penelitian	53
3.8.1 Lembar Persetujuan menjadi responden	53
3.8.2 Anonimity	53
3.8.3 Kerahasiaan	53
 BAB 4 : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHSAN	
4.1 Hasil Penelitian	55
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	55
4.1.2 Data Umum	56
4.1.3 Data Khusus	58
4.2 Pembahasan	64
4.2.1 identifikasi sebelum dilakukan Senam sehat dan terapi <i>Benson</i> terhadap kadar gula darah pada penderita DM Tipe II Di Dusun Lawangan Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan	64
4.2.2 identifikasi sesudah dilakukan Senam sehat dan terapi <i>Benson</i> terhadap kadar gula darah pada penderita DM Tipe II Di Dusun Lawangan Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan	65
4.2.3 Pengaruh Senam sehat dan terapi <i>Benson</i> terhadap kadar gula darah pada penderita DM Tipe II Di Dusun Lawangan Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan	68
 BAB 5 : PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	71
5.2 Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	73

.DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 3.1	Definisi Operasional Pengaruh Senam sehat dan terapi <i>Benson</i> terhadap kadar gula darah pada penderita DM Tipe II Di Dusun Lawangan Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan	46
Tabel 4.1	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin penderita DM Tipe II Di Dusun Lawangan Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.....	56
Tabel 4.2	Distribusi Responden Berdasarkan Umur penderita DM Tipe II Di Dusun Lawangan Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan	56
Tabel 4.3	Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Penderita penderita DM Tipe II Di Dusun Lawangan Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.....	57
Tabel 4.7	Pengaruh Senam sehat dan terapi <i>Benson</i> terhadap kadar gula darah pada penderita DM Tipe II Di Dusun Lawangan Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Pengaruh Senam sehat dan terapi <i>Benson</i> terhadap kadar gula darah pada penderita DM Tipe II Di Dusun Lawangan Kecamatan Sugio	33
Gambar 3.1 Desain Penelitian	34
Gambar 3.2 Kerangka Kerja Pengaruh Senam sehat dan terapi <i>Benson</i> terhadap kadar gula darah pada penderita DM Tipe II Di Dusun Lawangan Kecamatan Sugio	34
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Senam sehat dan terapi <i>Benson</i> terhadap kadar gula darah pada penderita DM Tipe II Di Dusun Lawangan Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan	37
Gambar 3.2 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Senam sehat dan terapi <i>Benson</i> terhadap kadar gula darah pada penderita DM Tipe II Di Dusun Lawangan Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan	42

DAFTAR LAMPIRAN

		Halaman
Lampiran 1	: Jadwal Penyusunan Skripsi	76
Lampiran 2	: Surat Survei Awal Dari Universitas Muhammadiyah Lamongan	77
Lampiran 3	: Surat Balasan Survei Awal Dari Kepala Desa lawangan Kecamatan sugio Kabupaten Lamongan	78
Lampiran 4	: Surat Permohonan Penelitian Dari Universitas Muhammadiyah Lamongan	79
Lampiran 5	: Surat Rekomendasi Penelitian Dari Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Lamongan	80
Lampiran 7	: Surat Ijin Penelitian Dari Desa Lawangan Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan	82
Lampiran 8	: Lembar Permohonan Menjadi Responden	83
Lampiran 9	: Lembar Persetujuan Menjadi Responden	84
Lampiran 10	: Lembar SOP Terapi <i>Relaksasi Benson</i>	85
Lampiran 11	: Lembar Kuesioner	87
Lampiran 12	: Lembar Observasi	89
Lampiran 12	: Lembar Tabulasi	91
Lampiran 13	: Lembar Hasil Analisa Data	96
Lampiran 14	: Lembar Konsultasi	101

DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN

-	: Sampai
%	: Persen
<	: Kurang dari
=	: Sama dengan
>	: Lebih dari
Drs	: <i>Doctorandus</i>
H ₁	: Terdapat hubungan yang signifikan
H	: Haji
M.Kes	: Magister Kesehatan
NIK	: Nomor Induk Kerja
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
Ns	: Ners
RISKESDAS	: Riset, Kesehatan Dasar
S. Kep	: Sarjana Keperawatan
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
SST	: Sarjana Sains Terapan
WHO	: <i>World Health Organization</i>