

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN
KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS
DI PUSKESMAS TURI LAMONGAN**

SKRIPSI



Di Susun Oleh :

DEVI WIDIYANTI
NIM. 13.02.01.1239

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2017**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawahini :

NAMA : DEVI WIDIYANTI

NIM : 13.02.01.1239

TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 25 JULI 1995

INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

(STIKES) MUHAMMADIYAH

LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul : “pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus di puskesmas turi 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, Mei 2017

Yang menyatakan

DEVI WIDIYANTI
NIM. 13.02.01.1239

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : DEVI WIDIYANTI

NIM : 13.02.01.1239

Judul : PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP
PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA
DIABETES MELLITUS DI PUSKESMAS TURI KABUPATEN
LAMONGAN

Telah disetujui diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal
10 Mei 2017

Mengetahui

Pembimbing I



Sri Hananto Ponco, S.Kep., Ns. M.Kep
NIK. 198404052008042

Pembimbing II



Drs. Arfian M. SE., M.Pd
NIK. 196305242005007

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang Skripsi di Program
Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan

Tanggal : 10 Mei 2017

PANITIA PENGUJI

Ketua : Dr Hj. Mu'ah MM., M.Pd

Anggota : 1. Sri Hananto Ponco, S.Kep., Ns. M.Kep

2. Drs. Arfian M, SE., M.Pd

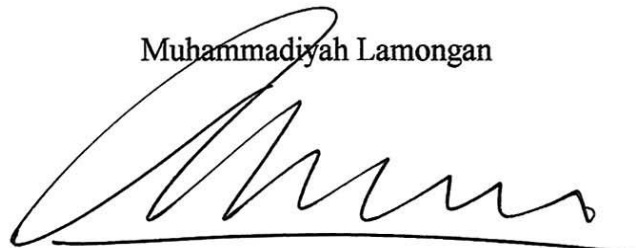
Tanda tangan



Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)

Muhammadiyah Lamongan



Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep, M.Kes
NBM. 936.665

CURICULUM VITAE

Nama : Devi Widiyanti
Tempat Tgl. Lahir : Lamongan, 25Juli1995
Alamat Rumah : Banjarwati, Paciran Lamongan
Pekerjaan : Mahasiswa
Riwayat Pendidikan :

1. TK TARBIYATUL SHIBYAN Kemantren Kecamatan Paciran Lulus tahun 2001
2. MI TARBIYATUL ATHFALDrajat Kecamatan Paciran Lamongan Lulus tahun 2007
3. MTS Sunan Drajat Banjaranyar Kecamatan Paciran Lamongan Lulus tahun 2010
4. SMK NU 2 Paciran Lamongan Lulus tahun 2013
5. Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan sampai tahun 2018

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur dan Alhamdulillah Saya ucapkan kepada Allah SWT karena atas ridho-Nya skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya

MOTTO

“Jangan berhenti bertanya, walau didalam hati. Kembangkan terus keingintahuan. Itu kunci utama untuk terus kreatif mencari jawaban”

“Jadilah kalah karena mengalah, bukan kalah karena menyerah

*Jadilah pemenang karena kemampuan, bukan menang karena kecurangan”
Karena semakin parah kau jatuh, maka akan semakin kuat kau untuk bangun*

Ku persembahkan skripsi ini untuk :

1. Kedua orang tuaku, Terimakasih atas pengorbanan kalian yang begitu luar biasa kepada anakmu ini, doa-doa yang mengalir bersama air mata kalian disetiap tengah malam. Kasih sayang dan dorongan semangat yang kalian berikan akan selalu menjadi cambuk dalam meraih kesuksesanku.
2. Adikku tercinta, Rizki agus Syaputra terimakasih atas dukungan semangat moral dan juga perhatian yang telah diberikan kepadaku selama ini.
3. Sahabat ku dikna yang selalu membantu dan mendukung dalam mengerjakan skripsi ini☺.
4. Seluruh Bpk Ibu Dosen yang telah melukiskan banyak tinta ilmu, pengalaman dan bimbingan selama dibangku perkuliahan.
5. Kelas 8B, terimakasih atas kebersamaan selama ini yang telah kalian berikan kepadaku.

ABSTRAK

Widiyanti, Devi. 2017. **Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus di puskesmas turi lamongan.** Skripsi Program Studi S1Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Sri Hananto Ponco N, S.Kep.,Ns., M.Kep (2) Drs. Arfian Mudayan, SE.,M.,Pd

Diabetes melitus merupakan peningkatan kadar glukosa darah. Salah satu upaya pengendalian Diabetes mellitus yaitu dengan terapi relaksasi benson.

Desain penelitian ini menggunakan Pre test and Post test Design terdiri dari 25 sampel kelompok intervensi dan 25 sampel kelompok kontrol. Terapi relaksasi benson dilaksanakan 3 kali sehari selama 1 minggu, dengan pemeriksaan kadar gula darah *pretest* dan *posttes* dan dianalisa menggunakan uji Mann whitney dengan tingkat kemaknaan ($P < 0,05$) .

Hasil penelitian didapatkan kadar gula darah sebelum pada kelompok kontrol rata-rata 249,28 dan pada kelompok intervensi rata-rata 249,48, pemeriksaan kadar gula darah sesudah dilakukan terapi relaksasi benson pada kelompok intervensi rata-rata 230,08 dan kelompok kontrol rata-rata 250,20 sedangkan dari hasil uji statistik diperoleh hasil ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan kadar gula darah dengan tingkat signifikan 0,008

Stress yang menyebabkan hormon kortisol meningkat membuat glukosa lebih sulit untuk memasuki sel dan meningkatkan gula darah. Terapi relaksasi benson ini cukup efektif untuk membuat keadaan rileks selain itu juga dapat meningkatkan keimanan.

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan penderita diabetes mellitus dapat mengaplikasikan terapi benson secara rutin untuk mengurangi kadar gula darah

Kata Kunci: Relaksasi Benson, Gula Darah, Diabetes Mellitus.

ABSTRAC

Widiyanti, Devi. 2017. **The Effect Of Benson Relaxation Therapy To the Reduction Of Blood Sugar Level For Diabetes Mellitus Patients In the working Area Of Public's health center (Puskesmas) Sub District In Turi Lamongan . Thesis Department of Nursing Study Program STIKES Muhammadiyah Lamongan. Advisor (1) Sri Hananto Ponco N, S.Kep.,Ns., M.Kep (2) Drs. Arfian Mudayan, SE.,M.,Pd.**

Diabetes mellitus is an increase in blood glucose levels. One effort to control Diabetes mellitus is by benson relaxation therapy.

This study design using test Pre and Post Test Design consists of 25 samples of the intervention group and 25 samples of the control group. Benson relaxation therapy carried out 3 times a day for 1 week, with an examination of the blood sugar levels of pretest and posttest and analyzed using the Mann Whitney test with a significance level ($P < 0.05$)

The results showed blood sugar levels before the average of the control group and the intervention group 249.28 Average 249.48, checking blood sugar levels after therapy benson relaxation on average the intervention group and the control group the mean 230.08 250.20 while the average of the statistical test result is no effect of benson relaxation therapy to decrease blood sugar levels with a significant level of 0.008.

Stress hormone cortisol which causes the glucose to rise makes it more difficult to enter the cells and increase blood sugar. Benson relaxation therapy is effective enough to create a state of relaxation but it also can increase the faith.

Based on the results of the study are expected to apply the diabetes mellitus patients routinely benson therapy to reduce blood sugar levels.

Keywords: Relaxation Benson sugar levels, Diabetes Mellitus

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus di puskesmas Turi Kabupaten Lamongan”

Skripsi ini disusun penulis sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan penulis banyak mendapat bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu :

1. Drs. Budi Utomo, Amd. Kep. M.kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Muhammadiyah Lamongan.
2. Arifal Aris, S.Kep., Ns. MMKes, selaku ketua Progra, Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Muhammadiyah Lamongan.
3. Sri Hananto Ponco, S.kep., Ns. M.kep selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan, moril selama penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Arfian M, SE., M.pd selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan, moril selama penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orang tua dan keluarga besar saya yang selalu memberikan do'a dan semangat.

6. Teman-teman mahasiswa program studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Stikes muhammadiyah Lamongan,serta semua pihak yang turut memberikan kelancaran dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini.

Dalam penyusunan Skripsi ini, peneliti menyadari masih jauh dari sempurna, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan.Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya bagi Ilmu Keperawatan.

Lamongan, Mei 2017

Peneliti

DEVI WIDIYANTI
NIM. 13.02.01.1239

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
CURICULUM VITAE	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR LAMBANG	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1. Tujuan Umum	6
1.3.2. Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1. Manfaat Teoritis	7
1.4.2. Manfaat Praktis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Konsep Relaksai Benson.....	9
2.1.1. Relaksasi Benson	9
2.1.1.1. Pengertian Relaksasi Benson	9
2.1.1.2. Petunjuk terapi relaksasi benson	10

2.1.1.3.	Langkah-Langkah Relaksasi benson.....	11
2.1.1.4.	Manfaat terapi relaksasi benson.....	12
2.1.1.5.	Pengaruh relaksasi benson terhadap kadar gula darah....	12
2.2.	Konsep Diabetes Mellitus	13
2.2.1.	Diabetes Mellitus.....	13
2.2.1.1.	Pengertian Diabetes mellitus.....	13
2.2.1.2.	Klasifikasi Diabetes mellitus	14
2.2.1.3.	Faktor-faktor penyebab Diabetes mellitus	14
2.2.1.4.	Gejala Diabetes mellitus	15
2.2.1.5.	komplikasi Diabetes Mellitus.....	17
2.2.1.6.	Terapi Diabetes mellitus	21
2.3.	Konsep Kadar Gula Darah	23
2.3.1.	Kadar Gula Darah.....	23
2.3.1.1.	Pengertian kadar Gula Darah	23
2.3.1.2.	Tes gula darah	24
2.4.	Kerangka Konseptual	26
2.5.	Hipotesis.....	26
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN		
3.1.	Desain Penelitian.....	27
3.2.	Tempat dan Waktu penelitian	27
3.2.1.	Tempat penelitian	28
3.2.2.	Waktu penelitian.....	28
3.3.	Kerangka kerja	28
3.4.	Populasi, Sampel, dan samplin	30
3.4.1.	Populasi penelitian.....	30
3.4.2.	Sampel penelitian	30
3.4.3.	Sampling.....	32
3.5.	Identifikasi Variabel.....	32
3.5.1.	Variabel <i>Independen</i> (Variabel Bebas).....	32
3.5.2.	Variabel <i>Dependen</i> (Variabel Terikat)	33
3.6.	Definisi Operasional	33

3.7. Teknik Pengumpulan Data dan analisa data	35
3.7.1. Pengumpulan Data.....	35
3.7.2. Instrumen Penelitian	36
3.7.3. Analisa data	36
3.8. Etika Penelitian	37
3.8.1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (<i>Informed Consent</i>).....	38
3.8.2. Anonimity (tanpanama).....	38
3.8.3. Kerahasiaan (<i>confidentiality</i>).....	38
3.8.4. Keterbatasan	38

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran umum tempat penelitian	40
4.1.1 Hasil penelitian	41
4.2 Pembahasan	
4.2.1 Identifikasi kadar gula darah pada penderita diabetes sebelum dilakukan terapi relaksasi benson	47
4.2.2 Identifikasi kadar gula darah pada penderita diabetes sesudah dilakukan terapi relaksasi benson	48
4.2.3 Analisa pengaruh sebelum dan sesudah relaksasi benson terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus	49
4.2.4 Menganalisis perbedaan kadar gula darah setelah diberikan terapi relaksasi benson antara sebelum dan sesudah pada kelompok control dan kelompok intervensi	54

BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan	52
5.2. Saran	53

Daftar Pustaka

Lampiran

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Interprestasi kadar gula darah sewaktu dan puasa	24
Tabel 3.2	Definisi Operasional.....	33
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Umur Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Turi Lamongan.....	41
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan jenis kelamin Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Turi Lamongan	41
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan pekerjaan Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Turi Lamongan	42
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan pendidikan Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Turi Lamongan.....	42
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Kadar Gula Darah Pre pada Kelompok kontrol dan kelompok intervensi	43
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Kadar Gula Darah Post pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi	44
Tabel 4.7	Tabulasi Post pemberian terapi relaksasi Benson terhadap penurunan kadar gula darah di PKM Turi Kab Lamongan.....	45
Tabel 4.8	Perbedaan kadar gula darah setelah diberikan terapi relaksasi benson antara sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2	Kerangka konseptual pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetesmellitus di wilayah Wilayah Kerja Puskesmas Turi Kabupaten Lamongan.....	26
Gambar3.1	Desain penelitian	28
Gambar 3.2.	Kerangka kerja penelitian pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita Diabetes mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Turi Kabupaten Lamongan.....	29
Gambar 4.1.	Distribusi frekuensi kadar gula darah pre pada kelompok Kontrol dan kelompok intervensi	43
Gambar 4.2.	Distribusi frekuensi kadar gula darah post pada kelompok Kontrol dan kelompok intervensi	44
Gambar 4.3	Distribusi Frekuensi Kadar Gula Darah Pre Post pada kelompok control	45
Gambar 4.4	Distribusi Frekuensi Kadar Gula Darah Pre Post pada kelompok intervensi.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus di puskesmas turi lamongan.
- Lampiran 2 Lembar permohonan pengambilan data dari Puskesmas turi kabupaten lamongan
- Lampiran 3 Lembar surat balasan survey awal
- Lampiran 4 Lembar permohonan penelitian stikes
- Lampiran 5 Lembar Rekomendasi Penelitian Badan Kesatuan Bangsa dan politik
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan Ijin Penelitian Dari Dinas Kesehatan
- Lampiran 7 Lembar surat balasan permohonan ijin penelitian UPT Puskesmas Turi
- Lampiran 8 Lembar permohonan menjadi responden
- Lampiran 9 Lembar Persetujuan menjadi peserta penelitian
- Lampiran 10 Standar operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 11 Lembar observasi
- Lampiran 12 Hasil SPSS
- Lampiran 13 Lembar konsultasi pembimbing I
- Lampiran 14 Lembar konsultasi pembimbing II

DAFTAR SINGKATAN

DM	: Diabetes Mellitus
PERKENI	: Persatuan Endokrinologi
IDF	: <i>International Diabetes Federation</i>
CRF	: <i>Corticotropin Releasing Factor</i>
POMC	: <i>pro opiodmelanocortin</i>
SPSS	: <i>Statistic Product and Service Solution</i>
KHNK	: <i>Koma Hiperosmoler Non Ketotik</i>
WHO	: <i>World Health Organisation</i>

DAFTAR LAMBANG

H_0	: Hipotesis nol
H_1	: Hipotesis alternatif
Z_{α^2}	: Nilai standar normal
α	: alpha
n	: Jumlah responden
$>$: Lebih dari
$<$: Kurang dari
$\%$: Prosentase