

SKRIPSI

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)
TERHADAP STRES PADA PASIEN DIABETES MELITUS
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS II
DENPASAR BARAT
TAHUN 2023**



**Oleh :
NI NYOMAN BUDI ASTITI**

NIM. P07120219003

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023**

SKRIPSI

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)
TERHADAP STRES PADA PASIEN DIABETES MELITUS
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS II
DENPASAR BARAT
TAHUN 2023**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**

Oleh :

**NI NYOMAN BUDI ASTITI
NIM. P07120219003**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023**

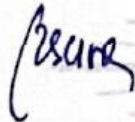
LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI
PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)
TERHADAP STRES PADA PASIEN DIABETES MELITUS
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS II
DENPASAR BARAT
TAHUN 2023

Diajukan oleh:

NI NYOMAN BUDI ASTITI
NIM. P07120219003

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:



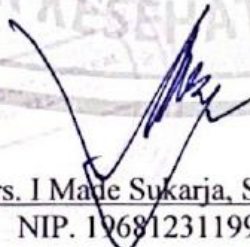
I Nengah Sumirta, SST., S.Kep., Ns., M.Kes.
NIP. 196502251986031002

Pembimbing Pendamping:



I Wayan Candra, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Si.
NIP. 196510081986031001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Ners. I Made Sukarja, S.Kep., M.Kep.
NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)
TERHADAP STRES PADA PASIEN DIABETES MELITUS
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS II
DENPASAR BARAT
TAHUN 2023**

Diajukan oleh:

NI NYOMAN BUDI ASTITI
NIM. P07120219003

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU
TANGGAL : 31 MEI 2023

TIM PENGUJI:

1. I Gusti Ayu Harini, SKM.,M.Kes. (Ketua)
NIP. 196412311985032011
2. I Ketut Labir, SST.,S.Kep.,Ns.,M.Kes. (Anggota)
NIP. 196312251988021001
3. Dr. Drs. I DM Ruspawan, S.Kp.,M.Biomed. (Anggota)
NIP. 196005151982121001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

Ners. I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep.
NIP. 196812311992031020

**THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR)
THERAPY ON STRESS LEVELS IN PATIENTS WITH DIABETES
MELLITUS TYPE II IN THE WORK AREA OF PUSKESMAS II
DENPASAR BARAT IN 2023**

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a condition in which the body cannot produce the hormone insulin or cannot use it effectively. Diabetes mellitus patients experience changes both physically and psychologically, one of which is stress. Stress management efforts are needed in patients with diabetes mellitus, namely with Progressive Muscle Relaxation (PMR). The purpose of this study was to determine the effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on stress in patients with diabetes mellitus in the Work Area of Puskesmas II Denpasar Barat in 2023. This type of research uses pre-experimental with a one-group pre-post test design. The sampling technique used nonprobability sampling, namely purposive sampling with a total of 36 people. This research instrument uses Perceived Stress Scale-10. Data normality test using Shapiro-Wilk Test. Hypothesis testing using Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that before treatment, 15 people (41.7%) had mild stress, 17 people (47.2%) had moderate stress, and 4 people (11.1%) had severe stress. After the treatment was given, it decreased, namely mild stress 20 people (55.6%) and moderate stress 16 people (44.4%). After being analyzed, the p-value is $0.000 < \alpha 0.05$. After being analyzed, the p-value was $0.000 < \alpha 0.05$. It is concluded that there is an effect of progressive muscle relaxation (PMR) therapy on stress levels in patients with diabetes mellitus type ii in the work area of puskesmas ii denpasar barat in 2023.

Keywords: *progressive muscle, stress, diabetes mellitus*

**PENGARUH TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)
TERHADAP TINGKAT STRES PADA PASIEN DIABETES MELITUS
TIPE II DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS II
DENPASAR BARAT TAHUN 2023**

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan suatu keadaan terjadinya gangguan pada tubuh ketika tidak dapat memproduksi hormon insulin atau tidak dapat menggunakannya secara efektif. Pasien diabetes melitus mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikologis yaitu salah satunya adalah stres. Upaya manajemen stres sangat diperlukan pada pasien diabetes melitus yaitu dengan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap stres pada pasien diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023. Jenis penelitian ini menggunakan *pre-eksperimental* dengan rancangan *one-group pre-post test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sebanyak 36 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan *Perceived Stress Scale-10*. Uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk Test*. Uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil Penelitian ini menunjukkan sebelum perlakuan didapatkan stres ringan 15 orang (41,7%), stres sedang 17 orang (47,2%), dan stres berat 4 orang (11,1%). Setelah diberikan perlakuan mengalami penurunan yaitu stres ringan 20 orang (55,6%) dan stres sedang 16 orang (44,4%). Setelah dianalisis didapatkan *p-value* $0,000 < \alpha 0,05$. Disimpulkan bahwa ada pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap stres pada pasien diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.

Kata kunci: *progressive muscle*, stres, diabetes melitus

RINGKASAN PENELITIAN

PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) TERHADAP STRES PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS II DENPASAR BARAT TAHUN 2023

Oleh: Ni Nyoman Budi Astiti

Diabetes melitus saat ini menjadi masalah kesehatan di beberapa negara termasuk Indonesia. Penyakit diabetes melitus merupakan penyakit tidak menular yang gejala awalnya jarang disadari dan perlahan menyerang tubuh penderitanya. Pasien diabetes mengalami perubahan atau gangguan baik secara fisik maupun psikologis, perubahan yang terjadi tersebut dapat menimbulkan stressor. Menurut IDF (2019), secara global prevalensi diabetes melitus usia 20-79 tahun sebesar 9,3% (463 juta orang) dan mengalami peningkatan pada tahun 2021 menjadi 10,5% (536,6 juta orang). Indonesia menempati urutan ke-5 dari 10 negara yang penduduknya telah terdiagnosis diabetes melitus sebesar 19,5 juta orang pada tahun 2021. Jumlah penderita diabetes melitus tahun 2021 di provinsi Bali mengalami peningkatan yaitu 53.726 orang dengan penderita tertinggi berada di Kota Denpasar (Dinkes Bali, 2021). Dari hasil study pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas II Denpasar Barat menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kejadian diabetes melitus dari tahun 2021 ke tahun 2022 yaitu dari 1.446 orang menjadi 2.406 orang.

Pasien diabetes melitus dapat mengalami stres karena harus melakukan perubahan gaya hidup, antara lain mengatur pola makan, mengontrol gula darah, minum obat dan memperbanyak aktivitas yang bertujuan untuk mencegah kenaikan gula darah (Marcelina dan Candra, 2022). Upaya penatalaksanaan stres sangat diperlukan pada pasien diabetes melitus, salah satunya adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). PMR adalah latihan relaksasi yang dilakukan dengan cara mengencangkan dan mengendurkan otot di satu bagian tubuh secara bersamaan untuk menghasilkan rasa rileks. Selama latihan perhatian pasien difokuskan untuk membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot rileks dan dibandingkan ketika otot tegang dengan hasil yang diharapkan pasien mampu mengelola kondisi

tubuh terhadap stres. Gerakan pada saat latihan ini dilakukan satu per satu secara berurutan. Kemampuan dalam mengendalikan stres ini akan memberi pengaruh terhadap kestabilan emosi pasien (Nur dan Anggraini, 2022). Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap stres pada pasien diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023. Jenis penelitian ini menggunakan *pre-eksperimental* dengan rancangan *one-group pre-post test design*. Intervensi yang diberikan pada penelitian ini *progressive muscle relaxation* yang dilakukan oleh peneliti dibantu dengan enumerator. Penelitian ini dilaksanakan 6 kali pertemuan selama 2 minggu.

Populasi pada penelitian ini adalah pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat yang berjumlah 2.406 orang pada tahun 2022. Teknik pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sebanyak 36 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan *Perceived Stress Scale-10*. Uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk Test*. Uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil Penelitian ini menunjukkan sebelum diberikan intervensi didapatkan stres ringan 12 orang (33,3%), stres sedang 20 orang (55,6%), dan stres berat 4 orang (11,1%). Setelah diberikan intervensi mengalami penurunan yaitu stres ringan 20 orang (55,6%) dan stres sedang 16 orang (44,4%). Setelah dianalisis didapatkan $p\text{-value } 0,000 < \alpha 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap stres pada pasien diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023. Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan teknik *simple random sampling* dalam proses pengambilan sampel sehingga setiap populasi mempunyai hak yang sama untuk terpilih menjadi subjek penelitian serta diharapkan peneliti menggunakan kelompok kontrol agar peneliti dapat mengontrol stres pada subjek penelitian antara yang diberikan perlakuan dan yang tidak diberi perlakuan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023**” tepat pada waktunya dan sesuai harapan. Skripsi ini dapat selesai bukan semata-mata usaha peneliti sendiri melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Kp.,Ns.,S.Tr.Keb.,M.Kes. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menempuh program pendidikan Sarjana Terapan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. Ibu dr. Lanawati, M.Kes selaku Kepala UPTD Puskesmas II Denpasar Barat yang telah memberikan izin melakukan penelitian di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat.
3. Bapak Ners. I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu N.L.K. Sulisnadewi, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.An. selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak I Nengah Sumirta, SST.,S.Kep.,Ns.,M.Kes. selaku pembimbing utama yang telah memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak I Wayan Candra, S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Si. selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Ibu I Gusti Ayu Harini, SKM.,M.Kes. selaku ketua penguji skripsi yang telah memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak I Ketut Labir, SST.,S.Kep.,Ns.,M.Kes. selaku anggota penguji skripsi yang telah memberikan masukan, pengetahuan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak Dr. Drs. I DM Ruspawan, S.Kp.,M.Biomed. selaku anggota penguji skripsi yang telah memberikan masukan, pengetahuan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Orang tua peneliti I Made Sumantra dan Ni Nyoman Dewiani yang telah memberi doa, dukungan, motivasi, semangat dan kasih sayang sehingga peneliti bisa menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
11. Anggota keluarga lainnya, sahabat (Wina Pradnya, Ayu Rai, dan Mirah Pradnya), serta semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.

Denpasar, Mei 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan umum	4
2. Tujuan khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat teoritis	5
2. Manfaat praktis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Stres.....	7
1. Pengertian stres	7
2. Sumber atau pemicu stres.....	7
3. Jenis stres.....	10
4. Tahapan stres.....	10
5. Tingkat stres	12
6. Alat ukur stres	13
7. Stres terhadap pasien diabetes melitus	14

B. Diabetes Melitus.....	15
1. Pengertian diabetes melitus	15
2. Klasifikasi diabetes melitus.....	15
3. Faktor risiko diabetes melitus	16
4. Gejala diabetes melitus.....	18
5. Diagnosis diabetes melitus	19
6. Komplikasi diabetes melitus	20
7. Penatalaksanaan diabetes melitus.....	20
C. <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR).....	23
1. Pengertian <i>progressive muscle relaxation</i> (PMR)	23
2. Manfaat <i>progressive muscle relaxation</i> (PMR)	23
3. Kontraindikasi <i>progressive muscle relaxation</i> (PMR).....	24
4. Teknik <i>progressive muscle relaxation</i> (PMR)	24
D. Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) Terhadap Stres Pada Pasien Diabetes Melitus	26

BAB III KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep	28
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	29
1. Variabel penelitian	29
2. Definisi operasional.....	29
C. Hipotesis.....	31

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	32
B. Alur Penelitian.....	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian	34
D. Populasi dan Sampel	34
1. Populasi penelitian	34
2. Sampel penelitian	34
3. Jumlah dan besar sampel.....	36
4. Teknik sampling.....	37
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	37
1. Jenis data yang dikumpulkan	37

2. Teknik pengumpulan data	38
3. Instrumen pengumpulan data	39
F. Pengolahan dan Analisa Data.....	40
1. Teknik pengolahan data	40
2. Teknik analisa data.....	42
G. Etika Penelitian	42
1. <i>Informed consent</i> atau Persetujuan Setelah Penjelasan.....	43
2. <i>Autonomy and human dignity</i> (Menghormati hakikat dan martabat manusia)	43
3. <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	43
4. <i>Justice</i> (Keadilan).....	44
5. <i>Beneficience</i> (Manfaat)	44
6. <i>Non Maleficience</i> (Tidak membahayakan)	44
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	45
1. Kondisi lokasi penelitian.....	45
2. Karakteristik subjek penelitian.....	46
3. Hasil pengamatan terhadap subjek penelitian berdasarkan variabel penelitian	48
4. Hasil analisa data.....	50
B. Pembahasan.....	53
C. Kelemahan Penelitian.....	59
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	60
B. Saran.....	61
1. Manajemen Puskesmas II Denpasar Barat	61
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kadar Tes Laboratorium Darah Untuk Diagnosis Penyakit Diabetes dan Prediabetes.....	20
Tabel 2	Definisi Operasional Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) terhadap Stres Pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	30
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	46
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	46
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Tingkat Pendidikan di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	47
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	47
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Lama Menderita Penyakit di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	48
Tabel 8	Hasil Skor Stres Pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	49
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Stres Pada Subjek Penelitian Sebelum Diberikan Intervensi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	50

Tabel 10	Distribusi Frekuensi Stres Pada Subjek Penelitian Sesudah Diberikan Intervensi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	51
Tabel 11	Hasil Uji Normalitas Data Stres Pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	51
Tabel 12	Hasil Uji Hipotesis Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) Terhadap Stres Pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) Terhadap Stres Pada Pasien di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	28
Gambar 2	Rancangan Penelitian Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) Terhadap Stres Pada Pasien di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	32
Gambar 3	Alur Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) Terhadap Stres Pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Penelitian.....	66
Lampiran 2	Realisasi Anggaran Biaya Penelitian.....	67
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	68
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP).....	69
Lampiran 5	Lembar Pengumpulan Data.....	73
Lampiran 6	Lembar <i>Perceived Stres Scale-10</i>	74
Lampiran 7	Standar Operasional Prosedur <i>Progressive Muscle Relaxation</i> ...	77
Lampiran 8	<i>Master Tabel</i>	80
Lampiran 9	Hasil Analisis Data.....	86
Lampiran 10	Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	91
Lampiran 11	Surat-Surat Izin Penelitian.....	92
Lampiran 12	Bukti Penyelesaian Administrasi.....	100
Lampiran 13	Bukti Validasi Bimbingan.....	101
Lampiran 14	Persetujuan Publikasi Repository.....	102
Lampiran 15	Hasil Uji Turnitin.....	103