

SKRIPSI

**PENGARUH YOGA ASANA-PRANAYAMA TERHADAP DEPRESI
PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI UPTD
PUSKESMAS I DENPASAR BARAT
TAHUN 2023**



Oleh :

PUTU DEFRI GITHAYANI
NIM. P07120219062

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

SKRIPSI

**PENGARUH YOGA ASANA-PRANAYAMA TERHADAP DEPRESI
PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI UPTD
PUSKESMAS I DENPASAR BARAT
TAHUN 2023**

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

Oleh:

PUTU DEFRI GITHAYANI

NIM. P07120219062



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

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH YOGA ASANA-PRANAYAMA TERHADAP DEPRESI
PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI UPTD
PUSKESMAS I DENPASAR BARAT
TAHUN 2023**

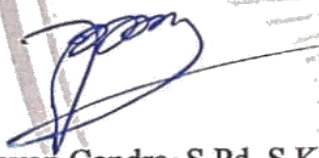
Diajukan oleh:

PUTU DEFRI GITHAYANI

NIM. P07120219062

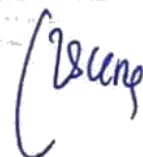
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



I Wayan Candra, S.Pd., S.Kep., Ns., Msi.
NIP. 196510081986031001

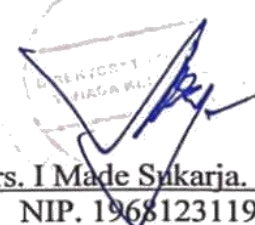
Pembimbing Pendamping :



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

MENGETAHUI :

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



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

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH *YOGA ASANA-PRANAYAMA* TERHADAP DEPRESI PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI UPTD PUSKESMAS I DENPASAR BARAT TAHUN 2023

Diajukan oleh:

PUTU DEFRI GITHAYANI

NIM. P07120219062

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : JUMAT

TANGGAL : 16 JUNI 2023

TIM PENGUJI:

1 I Gusti Ayu Harini, SKM.M.Kes.
NIP. 196412311985032011

(Ketua)

(.....)

2 Ida Erni Sipahutar, S.Kep., Ners, M.Kep.
NIP. 196712261990032002

(Anggota)

(.....)

3 Suratiah, S.Kep., Ners, M. Biomed.
NIP. 197112281994022001

(Anggota)

(.....)

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

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

**THE EFFECT OF YOGA ASANA-PRANAYAMA ON DEPRESSION
IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS AT UPTD
PUSKESMAS I DENPASAR BARAT IN 2023**

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a chronic disease caused by abnormalities in insulin function, insulin secretion, or both. Diabetes mellitus patients are at high risk of experiencing depression and ultimately worsen self-care. Therefore, psychological interventions are necessary, such as yoga asana-pranayama. The research aims to prove the effect of yoga asana-pranayama on depression in type 2 diabetes mellitus patients at UPTD I Denpasar Barat in 2023. The method of research used pre-experimental with one-group pre-post test design. The sampling technique used purposive sampling of 30 people. The research instrument used Beck Depression Inventory-II (BDI-II). The normality test uses Shapiro-Wilk test. The hypothesis using Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that the depression level of the research subjects before being given treatment mostly were in mild depression category of 21 people (70%) and after being given treatment mostly were in the mild depression category of 14 people (46.7%). After analysis, it was found that $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.050$). The conclusion of research is that there is an effect of yoga asana-pranayama on depression in type 2 diabetes mellitus patients at UPTD Puskesmas I Denpasar Barat in 2023.

Keywords: *Yoga asana-pranayama, Depression, Diabetes mellitus*

**PENGARUH YOGA ASANA-PRANAYAMA TERHADAP DEPRESI
PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI UPTD
PUSKESMAS I DENPASAR BARAT
TAHUN 2023**

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang disebabkan oleh kelainan kerja insulin, sekresi insulin, atau keduanya. Pasien Diabetes melitus berisiko tinggi mengalami depresi dan akhirnya memperburuk perawatan diri. Oleh karena itu perlu suatu penanganan psikologis, salah satunya dengan *yoga asana-pranayama*. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh *yoga asana-pranayama* terhadap depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 di UPTD I Denpasar Barat tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental* dengan rancangan *one-group pre-post test design*. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* sebanyak 30 orang. Instrumen penelitian menggunakan *Beck Depression Inventory-II (BDI-II)*. Uji normalitas menggunakan uji *Shapiro wilk*. Uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat depresi subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan sebagian besar dalam kategori depresi ringan sebanyak 21 orang (70%) dan setelah diberikan perlakuan sebagian besar dalam kategori depresi ringan sebanyak 14 orang (46,7%). Setelah dianalisis didapatkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,050$). Simpulan penelitian yaitu ada pengaruh *yoga asana-pranayama* terhadap depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023.

Kata kunci : *Yoga asana-pranayama*, Depresi, Diabetes melitus

RINGKASAN PENELITIAN

Pengaruh *Yoga Asana-Pranayama* Terhadap Depresi Pada Pasien
Diabetes Melitus Tipe 2 di UPTD Puskesmas I
Denpasar Barat Tahun 2023

Oleh: Putu Defri Githayani (P07120219062)

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang menjadi ancaman bagi kesehatan global. Sebagai penyakit kronis, diabetes melitus merupakan stresor jangka panjang sehingga sering dikaitkan dengan masalah psikologis. Diabetes melitus terjadi karena kelainan kerja insulin, sekresi insulin, atau keduanya yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah atau hiperglikemia. Kondisi hiperglikemia yang tidak terkontrol akan menimbulkan komplikasi serius, seperti gangguan pada pembuluh darah dan sistem saraf (PERKENI, 2021). Komplikasi yang akan dialami oleh penderita diabetes melitus akan menimbulkan suatu kekhawatiran hingga depresi (Aminah, 2019). Menurut IDF (2021) jumlah penderita diabetes melitus di dunia yaitu sejumlah 537 juta jiwa dan Indonesia menduduki peringkat kelima dalam sepuluh negara dengan peningkatan yang drastis yaitu sejumlah 19,5 juta jiwa. Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali kasus diabetes melitus tahun 2021 sejumlah 53.726 jiwa. Pada tahun 2022 penderita diabetes melitus di kota Denpasar yaitu sejumlah 14.444 jiwa.

Orang dengan diabetes melitus berisiko mengalami depresi lebih tinggi dibandingkan populasi secara umum (Chireh, 2019). Dampak depresi pada diabetes melitus berkaitan dengan melemahnya ketaatan dalam penatalaksanaan pengobatan sehingga kadar gula cenderung naik dan pada akhirnya menimbulkan komplikasi (Pramesti, 2018). Oleh karena itu, perlu untuk memberikan suatu upaya penanganan masalah psikologis, salah satunya yaitu dengan *yoga asana-pranayama*. Penelitian Raja D (2018) di India menemukan bahwa *yoga asana* dan *pranayama* efektif dalam menurunkan depresi pada 9 responden dengan nilai rata-rata berkurang dari sebelum dan sesudah perlakuan yaitu sebesar 9 dan 3,44 ($p < 0,0001$).

Tujuan penelitian ini terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum penelitian ini yaitu untuk membuktikan pengaruh pemberian *yoga asana-pranayama* terhadap depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2023. Tujuan khusus penelitian ini yaitu mengidentifikasi tingkat depresi sebelum dan setelah diberikan *yoga asana-pranayama*, menganalisis hubungan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan status perkawinan terhadap depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2023, serta membuktikan pengaruh *yoga asana-pranayama* terhadap depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2023.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-experimental* dengan *one-group pre-post test design*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan *Beck Depression Inventory-II (BDI-II)*, yang diukur sebelum dan setelah diberikan *yoga asana-pranayama*.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat depresi subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan sebagian besar dalam kategori depresi ringan sebanyak 21 orang (70%) dan setelah diberikan perlakuan sebagian besar dalam kategori depresi ringan sebanyak 14 orang (46,7%). Karakteristik subjek penelitian berhubungan dengan tingkat depresi sebelum perlakuan dengan nilai *p-value*: usia ($p=0,001$), jenis kelamin ($p=0,013$), pendidikan ($p=0,045$), pekerjaan ($p=0,004$), dan jenis kelamin ($p=0,563$). Uji normalitas data yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, dengan data yang didapatkan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, menggunakan uji non parametrik yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai *p-value*=0,000 ($p<0,050$), artinya ada pengaruh *yoga asana-pranayama* terhadap depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023.

Saran yang diberikan bagi penelitian selanjutnya dapat menggunakan teknik *simple random sampling* dalam mengambil sampel sehingga populasi mempunyai hak yang sama untuk terpilih menjadi subjek penelitian. Dalam penelitian berikutnya juga diharapkan melakukan penelitian menggunakan kelompok kontrol.

Hal ini dianjurkan agar peneliti dapat membandingkan tingkat depresi pada subjek penelitian yang diberikan *yoga asana-pranayama* dengan yang tidak diberikan *yoga asana-pranayama*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/ Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat asung kerta wara nugraha-Nya, peneliti dapat menyusun skripsi yang berjudul **“Pengaruh Yoga Asana-Pranayama Terhadap Depresi Pada Pasien Diabetes Melitus di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023”**. Skripsi ini dapat terselesaikan bukanlah semata-mata atas usaha 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 Plt. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Sarjana Terapan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan.
2. Kepala Puskesmas dan Staf Puskesmas I Denpasar Barat yang telah berkenan memberikan kesempatan dan bantuan dalam memperoleh informasi yang diperlukan untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Ners. I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan selama Pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
4. Ibu N.L.K. Sulisnadewi, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.An. selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes

Denpasar yang telah memberikan bimbingan selama Pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.

5. Bapak I Wayan Candra, S.Pd.,S.Kep.,Ns.,Msi. selaku pembimbing utama yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak I Nengah Sumirta, SST.,S.Kep.,Ns.,M.Kes. selaku pembimbing pendamping dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan ibu dosen Jurusan Keperawatan yang telah memberikan ilmu yang dapat digunakan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Keluarga, kerabat dan sahabat peneliti yang telah memberikan dorongan dan menjadi *support system*.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan peneliti selanjutnya.

Denpasar, Mei 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan umum	4
2. Tujuan khusus	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat teoritis	6
2. Manfaat praktis.....	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Diabetes Melitus.....	7
1. Definisi diabetes melitus	7

2. Klasifikasi diabetes melitus.....	7
3. Diagnosa diabetes melitus	9
4. Faktor risiko diabetes melitus	10
5. Tanda dan gejala diabetes melitus	12
6. Komplikasi diabetes mellitus	13
7. Penatalaksanaan diabetes melitus.....	14
B. Depresi.....	17
1. Pengertian depresi	17
2. Faktor risiko depresi.....	18
3. Tanda dan gejala depresi	21
4. Akibat depresi.....	22
5. Alat ukur depresi	23
C. Depresi pada Penderita Diabetes Melitus	25
D. Yoga Asana-Pranayama	27
1. Pengertian yoga asana-pranayama	27
2. Manfaat yoga asana-pranayama	28
3. Mekanisme yoga asana-pranayama.....	28
4. Jenis-jenis yoga asana-pranayama	29
E. Pengaruh Yoga Asana-Pranayama Terhadap Depresi Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2	42

BAB III KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep	44
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel.....	45
1. Variabel Penelitian	45
2. Definisi Operasional Variabel	46
C. Hipotesis	48

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	49
B. Alur Penelitian	50
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	51
D. Populasi dan Sampel.....	51
1. Populasi	51
2. Sampel	51
3. Jumlah dan besar sampel.....	52
4. Teknik pengambilan sampel.....	54
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	54
1. Jenis data yang dikumpulkan	54
2. Cara pengumpulan data	55
3. Instrumen Pengumpulan Data	57
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	58
1. Pengolahan data.....	58
2. Teknik Analisis data.....	60
G. Etika Penelitian.....	61
1. <i>Informed consent</i> atau persetujuan setelah penjelasan	61
2. <i>Autonomy</i> / menghormati harkat dan martabat manusia	61
3. <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	62
4. <i>Justice</i> (Keadilan).....	62
5. <i>Beneficience</i> (bermanfaat)	62
6. <i>Non Maleficience</i> / Tidak membahayakan	62

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	64
1. Kondisi lokasi penelitian.....	64

2. Karakteristik subjek penelitian.....	65
3. Hasil pengamatan terhadap subjek penelitian sesuai variabel penelitian	68
4. Hasil analisis data.....	69
B. Pembahasan.....	76
1. Usia terhadap depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2.....	76
2. Jenis kelamin terhadap depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2	77
3. Tingkat pendidikan terhadap depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2	79
4. Pekerjaan terhadap depresi pada pasien diabetes melitus	80
5. Status perkawinan terhadap depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2	82
6. Depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 sebelum diberikan <i>yoga asana-pranayama</i>	83
7. Depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 setelah diberikan <i>yoga asana pranayama</i>	84
8. Pengaruh <i>yoga asana-pranayama</i> terhadap depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2.....	85
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	89
B. Saran	90
1. Bagi manajemen UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.....	90
2. Bagi peneliti selanjutnya	90
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Kadar Tes Laboratorium Darah untuk Diagnosis Diabetes dan Prediabetes	10
Tabel 2 Kisi-kisi Item BDI-II.....	24
Tabel 3 Skoring Beck Depression Inventory II.....	24
Tabel 4 Definisi Operasional Pengaruh <i>Yoga Asana-Pranayama</i> Terhadap Depresi Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023	46
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023	66
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023	66
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Tingkat Pendidikan di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023	67
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023	67
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Status Perkawinan di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023	68
Tabel 10 Skor Depresi Subjek Penelitian di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023.....	68
Tabel 11 Hasil Analisa Hubungan Usia Terhadap Depresi Pada Subjek Penelitian Di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023.....	69
Tabel 12 Hasil Analisa Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Depresi Pada Subjek Penelitian Di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023.....	70

Tabel 13 Hasil Analisa Hubungan Tingkat Pendidikan Terhadap Depresi Pada Subjek Penelitian Di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023.....	71
Tabel 14 Hasil Analisa Hubungan Pekerjaan Terhadap Depresi Pada Subjek Penelitian Di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023.....	72
Tabel 15 Hasil Analisa Hubungan Status Perkawinan Terhadap Depresi Pada Subjek Penelitian Di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023.....	72
Tabel 16 Distribusi Frekuensi Depresi pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Sebelum Diberikan <i>Yoga Asana-Pranayama</i> di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023.....	73
Tabel 17 Distribusi Frekuensi Depresi Pada Subjek Penelitian Setelah Diberikan <i>Yoga Asana-Pranayama</i> di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023.....	74
Tabel 18 Hasil Uji Normalitas Data Depresi Pada Subjek Penelitian di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023	74
Tabel 19 Hasil Uji Hipotesis Pengaruh <i>Yoga Asana-Pranayama</i> Terhadap Depresi Pada Subjek Penelitian di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023.....	75

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Konsep Pengaruh <i>Yoga Asana-Pranayama</i> Terhadap Depresi Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023.....	44
Gambar 2 Rancangan Penelitian Pengaruh <i>Yoga Asana-Pranayama</i> Terhadap Depresi Pada Pasien Diabetes Melitus tipe 2 di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023.....	49
Gambar 3 Alur Kerangka Konsep Pengaruh <i>Yoga Asana-Pranayama</i> Terhadap Depresi Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	1	Jadwal Kegiatan Penelitian
Lampiran	2	Rencana Anggaran Penelitian
Lampiran	3	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran	4	Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan Menjadi Responden
Lampiran	5	Standar Operasional Prosedur <i>Yoga Asana-Pranayama</i>
Lampiran	6	Instrumen Pengumpulan Data
Lampiran	7	Master Tabel
Lampiran	8	Hasil Analisa Data
Lampiran	9	Surat Ijin Pengambilan Data Studi Pendahuluan
Lampiran	10	Surat Ijin Penelitian
Lampiran	11	Surat Keterangan Kelaikan Etik
Lampiran	12	Bukti Penyelesaian Administrasi
Lampiran	13	Lembar Bimbingan
Lampiran	14	Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository
Lampiran	15	Hasil Uji Turnitin