

**SKRIPSI**

**PENGARUH RELAKSASI LIMA JARI TERHADAP DEPRESI  
PADA ORANG DENGAN HIV/AIDS (ODHA) DI YAYASAN  
SPIRIT PARAMACITTA, DENPASAR  
TAHUN 2018**



Oleh :

**NI KADEK DIAN INLAMSARI**  
**NIM. P07120214018**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI DIV  
DENPASAR  
2018**

**SKRIPSI**

**PENGARUH RELAKSASI LIMA JARI TERHADAP DEPRESI  
PADA ORANG DENGAN HIV/AIDS (ODHA) DI YAYASAN  
SPIRIT PARAMACITTA, DENPASAR  
TAHUN 2018**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Diploma IV  
Politeknik Kesehatan Denpasar  
Jurusan Keperawatan  
Program Reguler**

**Oleh :**

**NI KADEK DIAN INLAMSARI  
NIM. P07120214018**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI DIV  
DENPASAR  
2018**

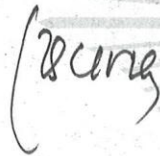
**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH RELAKSASI LIMA JARI TERHADAP DEPRESI  
PADA ORANG DENGAN HIV/AIDS (ODHA) DI YAYASAN  
SPIRIT PARAMACITTA, DENPASAR  
TAHUN 2018**

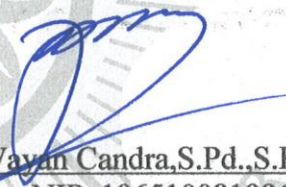
**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

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

Politeknik Kesehatan Denpasar



V. M. Endang S.P. Rahayu, S.Kp., M.Pd  
NIP. 195812191985032005



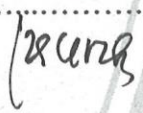
**SKRIPSI DENGAN JUDUL :**  
**PENGARUH RELAKSASI LIMA JARI TERHADAP DEPRESI  
PADA ORANG DENGAN HIV/AIDS (ODHA) DI YAYASAN  
SPIRIT PARAMACITTA, DENPASAR  
TAHUN 2018**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : KAMIS**

**TANGGAL : 07 JUNI 2018**

**TIM PENGUJI :**

1. I Gede Widjanegara, SKM, M.Fis (Ketua) (.....)   
NIP. 195805201979101001
2. I Gusti Ayu Harini, SKM, M.Kes (Anggota) (.....)   
NIP. 196412311985032011
3. I Nengah Sumirta, SST., S.Kep., Ns., M.Kes (Anggota) (.....)   
NIP. 196502251986031002

Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan

Politeknik Kesehatan Denpasar



V.M. Endang S.P. Rahayu, S.Kp., M.Pd  
NIP. 195812191985032005

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa Program Studi Diploma IV Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar Tahun Akademik 2017-2018.

Nama : Ni Kadek Dian Inlamsari

NIM : P07120214018

Program Studi : DIV Keperawatan

Alamat : Jln. Abianbase kapal, Gg Swadaya No 9

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Pengaruh Relaksasi Lima Jari terhadap Depresi pada ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS) di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar Tahun 2018 adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini **bukan** karya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan Peraturan perundang-undangan lainnya yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 06 Juni 2018

Yang membuat pernyataan



Ni Kadek Dian Inlamsari  
NIM. P07120214018

**PENGARUH RELAKSASI LIMA JARI TERHADAP DEPRESI PADA  
ORANG DENGAN HIV/AIDS (ODHA) DI YAYASAN SPIRIT  
PARAMACITTA DENPASAR TAHUN 2018**

**ABSTRAK**

HIV/AIDS merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh infeksi virus HIV (*Human Immunodeficiency Virus*) yang menyerang sistem kekebalan tubuh. Penyakit HIV/AIDS menimbulkan masalah yang cukup luas pada individu meliputi masalah fisik, sosial dan emosional. Masalah emosional terbesar yang dihadapi ODHA adalah depresi. Depresi merupakan suatu kondisi yang lebih dari suatu perasaan sedih dan kehilangan gairah serta semangat hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi lima jari terhadap depresi pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA) di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-eksperimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Jumlah sampel yang digunakan yaitu 18 orang yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat depresi sebelum diberikan relaksasi lima jari sebagian besar berada pada kategori depresi sedang yaitu sebanyak 13 orang (72,2%), setelah diberikan relaksasi menunjukkan bahwa adanya penurunan jumlah depresi sedang menjadi 9 orang (50,0%). Hasil penelitian ini diuji dengan uji statistik *paired-sample t-test*, didapatkan hasil nilai ( $p$ ) = 0,012 ( $p < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi lima jari terhadap depresi pada ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS) di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar, Tahun 2018. Pemberian Relaksasi lima jari dapat menurunkan tingkat depresi pada ODHA.

**Kata kunci : ODHA, depresi, relaksasi lima jari**

**THE EFFECT OF FIVE-FINGER RELAXATION OF DEPRESSION TO  
PEOPLE WITH HIV/AIDS (PWA) AT YAYASAN SPIRIT  
PARAMACITTA DENPASAR YEAR 2018**

**ABSTRACT**

*HIV / AIDS is a disease caused by HIV infection (Human Immunodeficiency Virus) that attacks the immune system. HIV / AIDS disease caused big problems for individuals that include physical, social and emotional problems. The biggest emotional problem that brings people living with HIV is depression. Depression is a condition more than feeling of sadness, loss of spirit and spirit of life. The purpose of this study was to know the influence of five finger relaxation of depression to People With HIV / AIDS (PWA) at Spirit Paramacitta Foundation, Denpasar. This study used pre-experimental design with a pretest-posttest group design. The sample used is 18 people selected by purposive sampling technique. The results showed that the category of depression before relaxation mostly in the moderate depression as many as 13 people (72.2%), and after relaxation showed that a decrease in the number of moderate depression to be 9 people (50.0%). The results of this study were tested by paired-sample t-test statistic, the results obtained value ( $p$ ) = 0.012 ( $p < 0.05$ ) it can be concluded that there is effect of five-finger relaxation to depression in people living with HIV / AIDS at Spirit Paramacitta Foundation, Denpasar Year 2018. Five fingers relaxation can reduce the level of depression in people living with HIV.*

**Keywords : PWA, depression, five finger relaxation**

## RINGKASAN PENELITIAN

Pengaruh Relaksasi Lima Jari Terhadap Depresi Pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA) di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar Tahun 2018

Oleh : Ni Kadek Dian Inlamsari (NIM : P07120214018)

HIV/AIDS merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh infeksi virus HIV (*Human Immunodeficiency Virus*) yang menyerang sistem kekebalan tubuh. Infeksi tersebut menyebabkan penderita mengalami penurunan ketahanan tubuh sehingga sangat mudah untuk terinfeksi berbagai macam penyakit lain yang disebut dengan AIDS (*Acquired Immunodeficiency Syndrome*) (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Penyakit HIV/AIDS menimbulkan masalah yang cukup luas pada individu yang terinfeksi HIV/AIDS yaitu meliputi masalah fisik, sosial dan masalah emosional. Salah satu masalah emosional terbesar yang dihadapi ODHA adalah depresi. Depresi merupakan gangguan jiwa yang ditandai dengan trias depresi yaitu kesedihan berkepanjangan, motivasi menurun, dan kurang tenaga untuk melakukan kegiatan sehari-hari (Keliat, dkk 2011). Dr. Jonatan Trisna (dalam N. L. Lubis, 2016) menyimpulkan bahwa depresi merupakan suatu perasaan sendu atau sedih yang biasanya disertai dengan diperlambatnya gerak dan fungsi tubuh.

Lubis (2016) mengemukakan faktor risiko depresi meliputi faktor usia, jenis kelamin, genetik, susunan kimia otak tubuh, gaya hidup, obat-obatan terlarang, kurangnya cahaya matahari, kepribadian, pola pikir, harga diri, stres, lingkungan keluarga, dan penyakit jangka panjang. Ciri- ciri umum depresi menurut Nevid (2005) meliputi perubahan pada kondisi emosional, perubahan dalam motivasi perubahan dalam fungsi dan perilaku motorik, dan perubahan kognitif. Penelitian Nugroho (2016) menemukan bahwa pemberian teknik relaksasi lima jari efektif untuk mengatasi depresi dan kualitas tidur. Selain itu, Penelitian Kashani dkk (2012) yang berjudul "*The Effects Of Relaxation On Reducing Depression, Anxiety And Stress In Women Who Underwent Mastectomy For Breast Cancer*" juga menunjukkan bahwa pemberian relaksasi efektif



berpengaruh terhadap tingkat kecemasan, tingkat stress, dan tingkat depresi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat depresi sebelum dan sesudah diberikan relaksasi lima jari serta menganalisis pengaruh relaksasi lima jari terhadap depresi pada ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS).

Penelitian ini menggunakan *design* penelitian *pre experimental* dengan rancangan *one-grup pretest-posttest*. Metode yang digunakan untuk menentukan sample adalah *non probability* sampling jenis *purposive sampling* yaitu mendapatkan subjek yang memenuhi kriteria penelitian dimasukkan dalam penelitian. Penelitian ini melibatkan 18 subyek penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian diperoleh tingkat depresi sebelum perlakuan ada dalam kategori depresi ringan dan depresi sedang, dimana jumlah depresi sedang yaitu sebanyak 13 orang (72,2%) dan depresi ringan sebanyak 5 orang (27,8%). Tingkat depresi sesudah perlakuan juga berada pada rentang depresi ringan dan depresi sedang, dimana jumlah depresi ringan mengalami peningkatan menjadi 9 orang (50,0%), sedangkan jumlah depresi sedang menurun menjadi 9 orang (50,0%). Hasil uji parametrik menggunakan *paired t-test* diperoleh  $(p)=0,012$  lebih kecil dari  $(p)=0,05$  yang dapat diartikan ada pengaruh relaksasi lima jari terhadap depresi pada ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS) di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar, Tahun 2018.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat asung kerta wara nugraha-Nya, peneliti dapat menyusun skripsi yang berjudul *"Pengaruh Relaksasi Lima Jari terhadap Depresi pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA) di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar Tahun 2018"* tepat pada waktunya dan sesuai dengan harapan.

Penelitian ini dapat terselesaikan bukanlah semata-mata atas usaha sendiri melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP., MPH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan D-IV di Politeknik Kesehatan Denpasar Jurusan Keperawatan.
2. Ibu VM Endang SP Rahayu, SKp.,M.Pd selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan selama peneliti mengikuti pendidikan.
3. Bapak I Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kp. M.Kep.Sp.MB selaku Ketua Program Studi D-IV Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
4. Bapak I Nengah Sumirta, SST., S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak I Wayan Candra, S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Si selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen jurusan keperawatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama peneliti mengikuti pendidikan.
7. Koordinator Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar yang telah berkenan memberikan ijin dalam melaksanakan studi pendahuluan dan membantu selama proses penelitian.
8. Keluarga dan sahabat yang selalu memberikan dukungan dan doa dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu hingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya, yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca maupun peneliti selanjutnya.

Denpasar, 06 Juni 2018

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN DEPAN	
HALAMAN PRASYARAT.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
RINGKASAN PENELITIAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR .....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
1. Tujuan umum .....	7
2. Tujuan khusus .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
1. Manfaat teoritis .....	7
2. Manfaat praktis .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA) .....	9
1. Pengertian ODHA.....	9
2. Pengertian HIV/AIDS.....	9
3. Etiologi.....	10

4.	Perjalanan penyakit HIV/AIDS .....	11
5.	Cara penularan .....	13
6.	Respon psikologis pada ODHA .....	14
7.	Masalah yang dialami ODHA.....	15
B.	Depresi .....	16
1.	Pengertian depresi .....	16
2.	Faktor Risiko Depresi .....	17
3.	Ciri-ciri umum depresi .....	19
4.	Alat ukur depresi.....	20
C.	Relaksasi Lima Jari .....	23
1.	Pengertian relaksasi lima jari .....	23
2.	Kegunaan relaksasi lima jari.....	24
3.	Langkah-langkah relaksasi lima jari .....	25
D.	Pengaruh Relaksasi Lima Jari terhadap Depresi ODHA .....	27
<b>BAB III KERANGKA KONSEP</b>		
A.	Kerangka Konsep Penelitian.....	31
B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	32
1.	Variabel penelitian .....	32
2.	Definisi operasional .....	32
C.	Hipotesis Penelitian .....	34
<b>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN</b>		
A.	Jenis Penelitian.....	35
B.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
C.	Alur Penelitian .....	36
D.	Populasi dan Sampel Penelitian .....	37
1.	Populasi penelitian .....	37

2.	Unit analisis dan subyek penelitian.....	38
3.	Teknik sampling.....	38
E.	Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	40
1.	Jenis data yang dikumpulkan .....	40
2.	Metode pengumpulan data.....	40
3.	Instrumen pengumpulan data.....	43
F.	Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	45
1.	Teknik pengolahan data .....	45
2.	Teknik analisis data.....	46
G.	Etika Penelitian .....	48
1.	<i>Autonomy</i> /menghormati harkat dan martabat manusia.....	48
2.	<i>Confidentiality</i> /kerahasiaan.....	48
3.	<i>Justice</i> /keadilan.....	49
4.	<i>Beneficience dan non maleficience</i> .....	49
 BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Hasil Penelitian .....	50
1.	Kondisi lokasi penelitian.....	50
2.	Karakteristik subyek penelitian.....	51
3.	Hasil pengamatan terhadap obyek penelitian sesuai variabel penelitian	54
4.	Hasil analisa data .....	55
B.	Pembahasan Hasil Penelitian .....	58
1.	Tingkat Depresi sebelum perlakuan.....	58
2.	Tingkat Depresi sesudah perlakuan .....	60
3.	Pengaruh pemberian relaksasi lima jari terhadap depresi pada ODHA di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar tahun 2018.....	62
C.	Keterbatasan Penelitian.....	64

## BAB VI PENUTUP

A. Simpulan .....	65
B. Saran .....	65
1. Bagi tempat penelitian .....	65
2. Bagi peneliti selanjutnya.....	65
DAFTAR PUSTAKA .....	67
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1	Reaksi Psikologis Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA)..... 14
Tabel 2	Kisi-Kisi Item Tes BDI-II..... 22
Tabel 3	Skoring <i>Beck Depression Inventory-II</i> ..... 22
Tabel 4	Definisi Operasional Variabel Penelitian Pengaruh Relaksasi Lima Jari terhadap Depresi pada Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) di Yayasan Spirit Paramacitta Tahun 2018..... 33
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Usia di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar Tahun 2018..... 52
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar Tahun 2018..... 52
Table 7	Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Pendidikan di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar Tahun 2018..... 53
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar Tahun 2018..... 53
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Status Perkawinan di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar Tahun 2018..... 54
Tabel 10	Skor Depresi Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Lima Jari di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar Tahun 2018..... 54
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Subyek penelitian Berdasarkan Skor Depresi Sebelum Diberikan Relaksasi Lima Jari di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar Tahun 2018..... 56
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Subyek penelitian Berdasarkan Skor Depresi Sesudah Diberikan Relaksasi Lima Jari di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar Tahun 2018..... 56



Tabel 13	Hasil Uji Normalitas Data Skor Depresi pada ODHA Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Lima Jari di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar Tahun 2018.....	57
Tabel 14	Hasil Uji Hipotesa Pengaruh Relaksasi Lima Jari terhadap Depresi pada ODHA di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar Tahun 2018.....	58

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Konsep Pengaruh Relaksasi Lima Jari Terhadap Depresi Pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA) Di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar Tahun 2018.....	31
Gambar 2 Rancangan Penelitian Pengaruh Relaksasi Lima Jari Terhadap Depresi Pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA) Di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar Tahun 2018.....	35
Gambar 3 Alur Penelitian Pengaruh Relaksasi Lima Jari Terhadap Depresi Pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA) Di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar Tahun 2018.....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Realisasi Kegiatan Penelitian
Lampiran 2	Realisasi Anggaran Biaya Penelitian
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Subyek penelitian
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Menjadi Subyek penelitian
Lampiran 5	Prosedur Pelaksanaan Relaksasi Lima Jari
Lampiran 6	Lembar Instrumen Pengumpulan Data
Lampiran 7	Master Tabel Pengaruh Relaksasi Lima Jari terhadap Depresi pada ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS) di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar Tahun 2018
Lampiran 8	Hasil Analisis Depresi Sebelum dan Sesudah Relaksasi Lima Jari pada ODHA di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar Tahun 2018
Lampiran 9	Hasil Uji Normalitas Data Skor Depresi pada ODHA Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Lima Jari di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar Tahun 2018
Lampiran 10	Hasil Uji Hipotesa Pengaruh Relaksasi Lima Jari terhadap Depresi pada ODHA di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar Tahun 2018
Lampiran 11	Surat Persetujuan Etik/ <i>Ethical Approval</i>
Lampiran 12	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 13	Blangko Bimbingan Skripsi
Lampiran 14	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian