

SKRIPSI

**PENGARUH MEDITASI CINTA KASIH TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN DIABETES
MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS II DENPASAR
UTARA**



Oleh:

KADEK KEMBAR AYU MANIK SUKRAENY

P07120218 014

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2022**

SKRIPSI

PENGARUH MEDITASI CINTA KASIH TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS II DENPASAR UTARA



**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

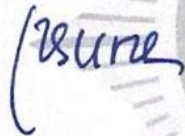
**PENGARUH MEDITASI CINTA KASIH TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN DIABETES
MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS II DENPASAR
UTARA**

Diajukan oleh:

KADEK KEMBAR AYU MANIK SUKRAENY
P07120218014

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
POETEKES KEMENKES DENPASAR**



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

SKRIPSI

PENGARUH MEDITASI CINTA KASIH TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS II DENPASAR UTARA

Oleh:

KADEK KEMBAR AYU MANIK SUKRAENY

P07120218014

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : JUMAT
TANGGAL : 3 JUNI 2022

1. I Gusti Ayu Harini, SKM.M.Kes (Ketua) (.....)
NIP. 196412311985032011
2. I Gede Widjanegara, SKM.M.Fis (Anggota) (.....)
NIP. 1958052001979101001
3. I Nengah Sumirta, SST.S.Kep.Ns.M.Kes (Anggota) (.....)
NIP. 196502251986031002

MENGETAHUI :

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



(Ners: I Made Sukarja, S.Kep.M.Kep)
NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kadek Kembar Ayu Manik Sukraeny
NIM : P07120218014
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2022
Alamat : Jalan Juwet Sari Gang Giring Sampi No. 3G Pemogan
Denpasar Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Pengaruh “Meditasi Cinta Kasih Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2022” adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 9 Maret 2022
Pernyataan

METERAI
TEMPEL
7E699AJX75147295

Kadek Kembar Ayu Manik Sukraeny
NIM. P07120218014

*THE EFFECT OF LOVING-KINDNESS MEDITATION TO ANXIETY LEVELS ON
DIABETES MELITUS TYPE II PATIENTS IN WORKING AREA OF PUSKESMAS II
DENPASAR UTARA ON 2022*

ABSTRACT

Diabetes mellitus causes damage and dysfunction of many other organs. Increased blood sugar levels make people with diabetes mellitus experience anxiety. This anxiety affects the fluctuations in blood glucose so that it is not stable. Anxiety can be alleviated with loving-kindness meditation. This study aims to determine the effect of loving-kindness meditation on anxiety levels in patients with type II diabetes mellitus in the working area of Puskesmas II North Denpasar in 2022. This study used a pre-experimental one group pre-posttest design. The sampling technique used was non-probability purposive sampling. The number of samples is 24 people. Data was collected using the Zung-Self Rating Anxiety Scale instrument. Test the normality of the data using the Shapiro-Wilk. Hypothesis testing using Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that before being given the love meditation some respondents experienced mild anxiety as many as 19 people (79.2%) and moderate anxiety as many as 5 people (20.8%). After being given treatment, the level of anxiety decreased by 8 people (33.3%) and mild anxiety by 16 people (66.7%). After being analyzed, the p-value was $0.000 < \alpha 0.05$. It was concluded that there was an effect of loving-kindness meditation on the level of anxiety in patients with type II diabetes mellitus in the working area of Puskesmas II North Denpasar in 2022.

Keywords: loving-kindness meditation, anxiety, type II diabetes mellitus

PENGARUH MEDITASI CINTA KASIH TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS II DENPASAR
UTARA TAHUN 2022

ABSTRAK

Diabetes melitus mengakibatkan kerusakan dan disfungsi banyak organ lain. Meningkatnya kadar gula darah membuat penderita diabetes melitus mengalami kecemasan. Kecemasan ini berpengaruh terhadap fluktuasi glukosa darah sehingga tidak stabil. Kecemasan dapat diringankan dengan meditasi cinta kasih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh meditasi cinta kasih terhadap tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2022. Penelitian ini dengan desain *pre experimental one group pre-posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability* jenis *purposive sampling*. Jumlah sampel 24 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrument *Zung-Self Rating Anxiety Scale*. Uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan meditasi cinta kasih sebagian responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 19 orang (79,2%) dan kecemasan sedang sebanyak 5 orang (20,8%). Setelah diberikan perlakuan tingkat kecemasan mengalami penurunan tidak cemas sebanyak 8 orang (33,3%) dan kecemasan ringan sebanyak 16 orang (66,7%). Setelah dianalisis didapatkan $p\text{-value } 0,000 < \alpha 0,05$. Disimpulkan bahwa ada pengaruh meditasi cinta kasih terhadap tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus tipe II di Wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Utara tahun 2022.

Kata kunci: meditasi cinta kasih, kecemasan, diabetes melitus tipe II

RINGKASAN PENELITIAN
PENGARUH MEDITASI CINTA KASIH TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS II DENPASAR
UTARA TAHUN 2022

Oleh: Kadek Kembar Ayu Manik Sukraeny

Diabetes melitus adalah penyakit gangguan metabolisme yang sering terjadi di dunia. (Kemenkes, 2019). Menurut WHO (2022) ada 422 juta orang yang mengidap penyakit diabetes melitus dengan presentase sebesar 9,3% di dunia. Prevalensi diabetes melitus di Indonesia untuk rentang umur >15 tahun pada tahun 2018 meningkat sebesar 2%. Prevalensi diabetes melitus tertinggi terletak di provinsi DKI Jakarta sebesar 3,4% sedangkan untuk provinsi Bali memiliki prevalensi pengidap diabetes melitus sebesar 1,2% (infodatin, 2020). Menurut dinas kesehatan kota Denpasar tahun 2019 terdapat 14.487 penderita diabetes melitus di Denpasar. Puskesmas II Denpasar Utara dengan penderita diabetes melitus tipe II sebanyak 588 orang. Meningkatnya kadar gula darah dan juga komplikasi-komplikasinya membuat setiap penderita diabetes melitus mengalami kecemasan (Suyono et al., 2014).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh terapi meditasi cinta kasih terhadap tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Utara pada tahun 2022. Rancangan penelitian menggunakan desain penelitian *pre-experimental* dengan jenis rancangan *one group pre-post test design*. Jumlah subjek penelitian adalah 24 orang dengan instrumen penelitian menggunakan *Zung Self Rating Anxiety Scale* (SAS). Uji normalitas data menggunakan uji dengan hasil data tidak berdistribusi normal sehingga hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan meditasi cinta kasih sebagian besar subjek penelitian mengalami kecemasan sedang 5 orang (20,8%) dan kecemasan ringan 19 orang (79,2%). Setelah perlakuan, tingkat kecemasan subjek penelitian mengalami penurunan yaitu tidak mengalami kecemasan 8 orang (33,3%) dan kecemasan ringan 16 orang (66,7%). Setelah dianalisis didapatkan hasil dari $p < 0,000 < \alpha 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada pengaruh meditasi cinta kasih terhadap tingkat kecemasan subjek penelitian. Berdasarkan hasil uji tersebut menunjukkan

bahwa pemberian meditasi cinta kasih dapat menurunkan tingkat kecemasan pada subjek penelitian. Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan meditasi cinta kasih untuk menurunkan kecemasan pada pasien lain seperti hipertensi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/ Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat asung kerta wara nugraha-Nya, peneliti dapat menyusun skripsi yang berjudul “Pengaruh Meditasi Cinta Kasih Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2022”.

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 terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP., MPH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Sarjana Terapan di Politeknik Kesehatan Denpasar Jurusan Keperawatan.
2. Ibu Dr. Ni Putu Ari Widayani, selaku kepala puskesmas dan para staf puskesmas II Denpasar Utara yang sudah memberikan kesempatan dan bantuan dalam melakukan penelitian di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Utara
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 Nengah Sumirta, SST., S.Kep., Ns., M.Kes. selaku pembimbing utama yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak I Wayan Candra, S.Pd, M.Si 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, pacar serta sahabat peneliti yang telah memberikan dorongan dan inspirasi.
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, 9 Maret 2022



Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	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. Diabetes Melitus.....	6
1. Definisi diabetes melitus.....	6
2. Epidemiologi diabetes melitus tipe II.....	7
3. Klasifikasi diabetes melitus.....	7
4. Faktor resiko diabetes melitus.....	9
5. Patofisiologi diabetes melitus.....	9
6. Penyebab terjadinya diabetes melitus tipe II.....	10
7. Patofisiologi dasar diabetes melitus tipe II.....	11
8. Komplikasi diabetes melitus tipe II.....	11
9. Penatalaksanaan diabetes melitus.....	13
B. Kecemasan.....	15
1. Definisi kecemasan.....	15
2. Tanda dan gejala kecemasan.....	15
3. Tipe-tipe kecemasan.....	17
4. Faktor resiko kecemasan.....	18
5. Rentang respon kecemasan.....	19
6. Alat ukur tingkat kecemasan.....	21
C. Meditasi Cinta Kasih.....	23
1. Definisi meditasi cinta kasih.....	23
2. Tanda-tanda meditasi berhasil.....	24

3. Pengembangan cinta kasih.....	25
4. Manfaat cinta kasih.....	26
5. Prosedur pelaksanaan meditasi cinta kasih.....	27
D. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Diabetes Melitus Tipe II....	28
Hubungan Meditasi Cinta Kasih Dalam Menurunkan Tingkat	
E. Kecemasan.....	29
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep.....	30
1. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	31
2. Variabel penelitian.....	31
3. Definisi operasional.....	32
C. Hipotesis Penelitian.....	34
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Alur Penelitian.....	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
D. Populasi dan Sampel.....	38
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	41
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	45
G. Etika Penelitian.....	48
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	51
1. Kondisi lokasi penelitian.....	51
2. Karakteristik subjek penelitian.....	52
3. Hasil analisa data.....	54
B. Pembahasan.....	58
Tingkat kecemasan pada subjek penelitian sebelum diberikan	
1. meditasi cinta kasih.....	58
Tingkat kecemasan pada subjek penelitian setelah diberikan	
2. meditasi cinta kasih.....	60
3. Hubungan tingkat kecemasan dengan usia.....	61
4. Hubungan tingkat kecemasan dengan jenis kelamin.....	62
5. Hubungan tingkat kecemasan dengan lama menderita penyakit.....	62
Pengaruh pemberian meditasi cinta kasih terhadap tingkat	
6. kecemasan pada subjek penelitian.....	63
7. Kelemahan.....	65
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	66
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kuesioner <i>Zung-Self Rating Anxiety Scale</i> (SAS).....	21
Tabel 2	Definisi Operasional Pengaruh Terapi Meditasi Cinta Kasih Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Utara.....	32
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Usia Subjek Penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2022.....	52
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Subjek Penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2022...	53
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Pendidikan Subjek Penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2022.....	53
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Pekerjaan Subjek Penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2022.....	53
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Lamanya Menderita Diabetes Melitus Tipe II Subjek Penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2022.....	54
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Lamanya Menderita Diabetes Melitus Tipe II Subjek Penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2022.....	54
Tabel 9	Skor tingkat kecemasan Subjek Penelitian Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2022.....	55
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Meditasi Cinta Kasih di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2022.....	55
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Meditasi Cinta Kasih di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2022.....	55
Tabel 12	Hasil Analisa data Tingkat Kecemasan Berdasarkan Usia Subjek Penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2022.....	56
Tabel 13	Hasil Analisa data Tingkat Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin Subjek Penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2022.....	56

Tabel 14	Hasil Analisa data Tingkat Kecemasan Berdasarkan Lama Menderita Diabetes Melitus Subjek Penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2022.....	56
Tabel 15	Hasil Uji Normalitas Data Tingkat Kecemasan Subjek Penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2022.....	57
Tabel 16	Hasil Uji Hipotesis Pengaruh Meditasi Cinta Kasih Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2022.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Rentang Respons Kecemasan.....	21
Gambar 2	Kerangka Konsep Pengaruh Terapi Meditasi Cinta Kasih Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Utara...	30
Gambar 3	Rancangan Penelitian Pengaruh terapi meditasi cinta kasih Terhadap Tingkat kecemasan Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2022.....	34
Gambar 4	Alur Kerangka Kerja Pengaruh terapi meditasi cinta kasih Terhadap Tingkat kecemasan Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2022.	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Penelitian.....	52
Lampiran 2	Anggaran Biaya Penelitian.....	53
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	54
Lampiran 4	<i>Informed Consent</i>	55
Lampiran 5	Lembar Instrumen Penelitian.....	60
Lampiran 6	Standar Operasional Prosedur Terapi Meditasi Cinta Kasih.....	62
Lampiran 7	Master Tabel Pengumpulan Data.....	68
Lampiran 8	Hasil Uji Normalitas Data.....	93
Lampiran 9	Hasil Analisa Data.....	94
Lampiran 10	Surat Izin Penelitian.....	101