

SKRIPSI

**PENGARUH YOGA PRANAYAMA TERHADAP TINGKAT
STRES PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II
DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS II
DENPASAR BARAT TAHUN 2022**



Oleh :

NI PUTU ARTAMEVIA MARCELINA

NIM. P07120218018

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN**

2022

SKRIPSI

**PENGARUH YOGA PRANAYAMA TERHADAP TINGKAT
STRES PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II
DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS II
DENPASAR BARAT TAHUN 2022**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

Oleh :

NI PUTU ARTAMEVIA MARCELINA

NIM. P07120218018

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI PENGARUH YOGA PRANAYAMA TERHADAP TINGKAT STRES PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT TAHUN 2022

Oleh :

NI PUTU ARTAMEVIA MARCELINA
NIM. P07120218018

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



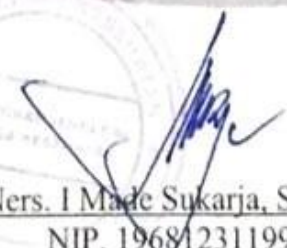
I Wayan Candra, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Si
NIP. 196510081986031001



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

MENGETAHUI :

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



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

LEMBAR PENGESAHAN

**PENELITIAN DENGAN JUDUL :
PENGARUH YOGA PRANAYAMA TERHADAP TINGKAT
STRES PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II
DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS II
DENPASAR BARAT TAHUN 2022**

Oleh :

NI PUTU ARTAMEVIA MARCELINA
NIM. P07120218018

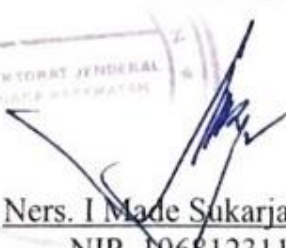
TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : JUM'AT
TANGGAL : 03 JUNI 2022

TIM PENGUJI :

1. I Gede Widjanegara, SKM., M.Fis (Ketua)
NIP. 195805201979101001
2. I Nengah Sumirta, SST, S.Kep., Ns., M.Kes (Anggota)
NIP. 196502251986031002
3. I Wayan Candra., S.Pd., S.Kep., Ns., M.Si (Anggota)
NIP. 196510081986031001

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR


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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Putu Artamevia Marcelina
NIM : P07120218018
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2022
Alamat : Jl. By Pass Ngurah Rai, Asrama Prajaraksaka Kapaon

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Proposal Penelitian dengan judul Pengaruh Yoga Pranayama Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2022 adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir 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, Mei 2022

Yang membuat pernyataan



Ni Putu Artamevia Marcelina
P07120218018

**THE EFFECT OF PRANAYAMA YOGA ON STRESS LEVELS IN TYPE 2
DIABETES MELLITUS PATIENTS IN THE UPTD PUSKESMAS II
DENPASAR BARAT ON 2022**

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a metabolic disease in which the main cause is problems with insulin secretion, insulin action or both. People with diabetes mellitus are easily stressed. Stress can trigger physical and psychological problems. The purpose of this study was to determine the effect of pranayama yoga on the stress level of type 2 diabetes mellitus patients in the UPTD Puskesmas II Denpasar Barat on 2022. This study used a pre-experimental one-group pre-post test design method. Sampling with probability sampling type simple random sampling. Respondents were 27 people. The research instrument used the Perceived Stress Scale-10. Normality test using Shapiro-Wilk test. Test the hypothesis using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that most of the respondents were in the category of mild stress 5 people (18.5%), moderate stress 15 people (55.6%) and severe stress 7 people (25.9%) before being given pranayama yoga intervention. After treatment, stress levels decreased, 15 people (55.6%) mild stress and 12 (44.4%). After being analyzed, the p-value on Sig. (2-tailed) = 0.000 < alpha (0.05). The conclusion is that there is an effect of pranayama yoga on the stress level of diabetes mellitus patients in the UPTD Puskesmas II Denpasar Barat On 2022, meaning that pranayama yoga can reduce the stress level of diabetes mellitus patients.

Keywords: Yoga Pranayama, Stress, Diabetes Mellitus.

**PENGARUH YOGA PRANAYAMA TERHADAP TINGKAT STRES
PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT TAHUN 2022**

ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit metabolik yang penyebab utamanya terjadi masalah pada pengeluaran insulin, aksi insulin atau keduanya. Penderita diabetes melitus mudah mengalami stres. Stres dapat memicu permasalahan yang secara fisik maupun psikologis. **Tujuan** penelitian ini mengetahui pengaruh yoga pranayama terhadap tingkat stres pasien diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan **metode** *pre-experimental one-group pre-post test design*. Pengambilan sampel dengan *probability sampling* berjenis *simple random sampling*. Responden sebanyak 27 orang. Instrumen penelitian menggunakan *Perceived Stres Scale-10*. Uji normalitas menggunakan Uji *Shapiro-Wilk*. Uji hipotesis menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasilnya** menunjukkan sebagian besar responden masuk kategori stres ringan 5 orang (18,5%), stres sedang 15 orang (55,6%) dan stres berat 7 orang (25,9%) sebelum diberikan intervensi yoga pranayama. Setelah perlakuan, tingkat stres mengalami penurunan, stres ringan 15 orang (55,6%) dan stres sedang 12 orang (44,4%). Setelah dianalisis didapatkan *p-value* pada *Sig. (2-tailed) = 0,000 < alpha (0,05)*. **Kesimpulannya** bahwa ada pengaruh yoga pranayama terhadap tingkat stres pasien diabetes melitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2022, artinya yoga pranayama dapat menurunkan tingkat stres pasien diabetes melitus.

Kata Kunci : Yoga Pranayama, Stres, Diabetes Melitus.

RINGKASAN PENELITIAN

Pengaruh Yoga Pranayama Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2022

Oleh : Ni Putu Artamevia Marcelina (P07120218018)

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit metabolik yang penyebab utamanya terjadi masalah pada pengeluaran insulin, aksi insulin atau keduanya. *International Diabetes Federation* (2019) mengemukakan angka kejadian DM di dunia adalah 463 juta jiwa pada usia 20-79 tahun, terdapat proporsi DM tipe 1 sebanyak 5-10% dan DM tipe 2 sebanyak 90-95% dari populasi di dunia. Tahun 2019 prevalensi diabetes melitus di Indonesia usia > 15 tahun terdiri atas (9,65%) laki-laki dan (9%) perempuan. Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali (2020) jumlah penderita diabetes melitus di Bali terdapat 52.282 orang. Menurut Dinas Kesehatan Kota Denpasar (2019) jumlah penderita diabetes melitus di Denpasar terdapat 14.487 orang. Penderita diabetes melitus mudah mengalami stres. Dampak dari stres yang tinggi dapat berpengaruh terhadap dalam pengontrolan kadar gula darah. Stres pada pasien diabetes melitus dapat memicu permasalahan yang muncul terhadap pasien yang harus melakukan perubahan gaya hidup secara mendadak, seperti menjaga pola makan sehingga pasien tidak dapat mengonsumsi makanan yang disenangi secara bebas dan dituntut untuk menjalani pengobatan (Anggraeni dan Herlina, 2021).

Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh yoga pranayama terhadap tingkat stres pasien diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2022. Rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre experimental* dengan jenis rancangan yakni pra-pasca tes dalam satu kelompok (*One-group pre-post test design*). Jumlah subyek penelitian adalah sebanyak 27 orang responden. Instrumen penelitian menggunakan *Perceived Stres Scale-10*. Uji normalitas menggunakan Uji *Shapiro-Wilk*.

Karena data yang didapatkan tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji hipotesis yang dipilih yakni Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden dalam kategori stres ringan 5 orang (18,5%), stres sedang 15 orang (55,6%) dan stres berat 7 orang (25,9%) sebelum diberikan intervensi yoga pranayama. Setelah diberikan perlakuan, tingkat stres mengalami penurunan, stres ringan 15 orang (55,6%) dan stres sedang 12 orang (44,4%). Setelah dianalisis didapatkan *p-value* pada *Sig. (2-tailed)* = 0,000 < *alpha* (0,05). Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yoga pranayama terhadap tingkat stres pasien diabetes melitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2022, artinya yoga pranayama dapat menurunkan tingkat stres pasien diabetes melitus. rekomendasi untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan rancangan penelitian *two-group pre-post test* dengan menggunakan kelompok kontrol sehingga dapat membandingkan tingkat stres pada subyek penelitian yang tidak diberikan perlakuan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat yang dilimpahkan-Nya sehingga pada akhirnya peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul **“Pengaruh Yoga Pranayama Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2022”** 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 Dr. Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP., MPH. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menempuh pendidikan sarjana terapan di Politeknik Kesehatan Denpasar Jurusan Keperawatan.
2. Kepala UPTD Puskesmas II Denpasar Barat beserta staf yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penelitian di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat.
3. Bapak Ners. I Made Sukarja, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Ni Luh Kompyang Sulisnadewi, M.Kep., Ns., Sp.Kep.An selaku Ketua Program Studi D-IV Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak I Wayan Candra., S.Pd., S.Kep., Ns., M.Si selaku pembimbing utama yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu I Gusti Ayu Harini., SKM., M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Jurusan Keperawatan yang telah memberikan peneliti ilmu pengetahuan sehingga peneliti bisa menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
8. Orang tua tercinta I Made Mahardana dan Astutik yang selalu memberikan motivasi dan doa terbaik dari awal kuliah sampai penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan "Forum Pejuang Sukses" yang senantiasa memberikan support terbaik dan mendampingi penelitian untuk memberikan masukan dan sarannya.
10. 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, Mei 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
ABSTRAK	v
RINGKASAN PENELITIAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Diabetes Melitus.....	7
1. Definisi Diabetes Melitus.....	7
2. Klasifikasi Diabetes Melitus	8
3. Diagnosa Diabetes Melitus	9
4. Faktor Risiko Diabetes Melitus.....	11
5. Tanda dan Gejala Diabetes Melitus	13

6. Patofisiologi Diabetes Melitus	14
7. Komplikasi Diabetes Melitus.....	15
8. Penatalaksanaan Diabetes Melitus	18
B. Stres.....	20
1. Definisi Stres.....	20
2. Respon Tubuh Terhadap Stres	21
3. Tahapan Stres	22
4. Jenis-Jenis Stres	23
5. Alat Ukur Tingkat Stres	23
6. Stres Pada Penderita Diabetes Melitus.....	24
C. Yoga Pranayama	25
1. Definisi Yoga Pranayama	25
2. Manfaat Yoga Pranayama	26
3. Mekanisme Yoga Pranayama.....	27
4. Jenis-Jenis Yoga Pranayama	31
D. Pengaruh Yoga Pranayama Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus	35
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep	37
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	38
1. Variabel Penelitian	38
2. Definisi Operasional.....	39
C. Hipotesis Penelitian.....	43
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	44
B. Alur Penelitian	45
C. Tempat dan Waktu Penelitian	46
D. Populasi dan Sampel	47

1. Populasi penelitian	47
2. Sampel penelitian	47
3. Jumlah dan besar sampel.....	49
4. Teknik sampling.....	50
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	50
1. Jenis data yang dikumpulkan	50
2. Metode pengumpulan data	51
3. Instrument pengumpulan data	53
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	55
1. Teknik pengolahan data	55
2. Teknik analisis data.....	57
G. Etika Penelitian	58
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	61
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	61
2. Karakteristik Subyek Penelitian.....	62
3. Hasil Pengamatan Terhadap Subyek Penelitian Berdasarkan Variabel Penelitian.....	65
4. Hasil Analisa Data.....	66
B. Pembahasan.....	71
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	80
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kriteria Diabetes, Prediabetes, dan Normal.....	11
Tabel 2 Definisi Operasional Penelitian	39
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Usia.....	63
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin	63
Tabel 5 Hasil Skor Stres.....	65
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Stres Sebelum Diberikan Perlakuan	67
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Stres Sesudah Diberikan Perlakuan.....	68
Tabel 8 Hasil Uji Normalitas	69
Tabel 9 Hasil Analisa Tingkat Stres Berdasarkan Usia	69
Tabel 10 Hasil Analisa Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep Penelitian	33
Gambar 2 Rancangan Penelitian	38
Gambar 3 Alur Penelitian.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian	88
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya	89
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	90
Lampiran 4 <i>Informed Consent</i>	91
Lampiran 5 Instrument Pengumpulan Data	95
Lampiran 6 Standar Operasional	98
Lampiran 7 Master Tabel Pre Test.....	102
Lampiran 8 Master Tabel Post Test	104
Lampiran 9 Karakteristik Responden Yang Diteliti	106
Lampiran 10 Hasil Pengujian SPSS.....	108
Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian	117