



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

EFEKTIVITAS PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI *MASSAGE* DAN

DISTRAKSI MUSIK TERHADAP KADAR GULA DARAH

PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS

UMBULHARJO I YOGYAKARTA

SEPTEMBER 2016

DITA PUTRANTO YOANNES

1202037

PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA TAHUN 2016

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI *MASSAGE* DAN
DISTRAKSI MUSIK TERHADAP KADAR GULA DARAH
PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS
UMBULHARJO 1 YOGYAKARTA
SEPTEMBER 2016**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan**

DITA PUTRANTO YOANNES

1202037

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA TAHUN 2016**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Efektivitas Pemberian Teknik Relaksasi *Massage* dan Distraksi Musik terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Umbulharjo 1 Yogyakarta September 2016” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi keserjanaan di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau institusi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika di kemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar keserjanaan saya.

Yogyakarta, 15 September 2016

Dita Putranto Yoannes

1202037



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang pada

Tanggal, 21 September 2016

Penguji I

Ch. Yeni Kustanti, S.Kep., Ns., M.Pall.C.

Penguji II

Isnanto, S.Kep., Ns., MAN.

Penguji III

Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS.

Mengesahkan,

Mengetahui,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum

Ketua Prodi S-1 Ilmu Keperawatan



Niken W. N. Palupi, S. Kp., M. Kes.

Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS.

MOTTO

Jangan takut gagal, takutlah jika tidak mencoba.

Jangan takut lelah, takutlah jika menyerah.

Hidup hanya sekali, berikan yang terbaik dengan hati,

karena kesempatan tidak akan datang dua kali.

- Dita Putrianto Yoannes -

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Tuhan Yesus Kristus, Bunda Maria yang senantiasa memberikan berkat dan kasih-Nya dalam kehidupan saya.
2. Orang tua saya Yohanes Parjiyanto, AMK serta Christina Sajinem, S.Pd yang selalu memberikan dukungan, doa, materi, dan kasih sayang.
3. Kakak dan adik saya Fransiska Noviana Primanti, S.E dan Adhitya Deni Kristanto Stanilaus yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan doa.
4. Ibu Ch. Hatri Istiarini, S.Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep. MB. dan Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS yang membimbing dalam proses penyusunan skripsi.
5. Puskesmas Umbulharjo 1 Yogyakarta beserta responden dalam penelitian ini yang telah memberikan banyak bantuan.
6. Teman – teman prodi SI Keperawatan angkatan 2012 yang yang selalu memberikan motivasi dan semangat.

ABSTRAK

DITA PUTRANTO YOANNES. “Efektivitas Pemberian Teknik Relaksasi *Massage* dan Distraksi Musik terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Umbulharjo 1 Yogyakarta September 2016”.

Latar Belakang : Dari empat tipe penyakit Diabetes Mellitus (DM) yang terjadi di seluruh dunia, sebanyak 90% merupakan DM tipe II. Penyakit ini sering terjadi pada negara berkembang, termasuk Indonesia. Data dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2009, menunjukkan bahwa secara epidemiologi jumlah penderita DM di Indonesia mencapai 21.300.000 orang pada tahun 2030.

Tujuan : Mengetahui efektifitas antara pemberian teknik relaksasi *massage* dan distraksi musik terhadap kadar gula darah pasien DM tipe II di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta September 2016.

Metode : Desain penelitian *pre experiment* dengan pendekatan *pre and post test without control*. Jumlah populasi 297 orang dan sampel 30 orang dengan teknik *purposive sampling*. Analisa data menggunakan *Independent t-test*.

Hasil : Terjadi penurunan kadar gula darah sesudah dilakukan teknik relaksasi *massage* dengan rata-rata penurunannya adalah 19,467, sedangkan teknik distraksi musik dengan rata-rata penurunannya adalah 6,067.

Kesimpulan : Hasil uji *Independent t-test* diperoleh *Mean Difference* 7,4 yang bernilai positif dengan nilai *Sig.* 0,622 > 0,05. Dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi *massage* lebih efektif menurunkan kadar gula darah pada pasien DM tipe II di Puskesmas Umbulharjo 1 Yogyakarta September 2016.

Saran : Peneliti menyarankan kepada puskesmas untuk memberikan terapi komplementer teknik relaksasi *massage* bagi penderita DM tipe II sebagai terapi alternatif dalam upaya mengontrol kadar gula darah.

Kata Kunci: Relaksasi *massage* – distraksi musik – kadar gula darah – diabetes melitus tipe ii

xvii + 92 hal + 12 tabel + 16 lampiran + 3 skema

Kepustakaan: 37, 2006 – 2016.

ABSTRACT

DITA PUTRANTO YOANNES. "The Effectiveness of Giving Massage Relaxation Technique and Music Distraction on Blood Sugar Level of Diabetes Mellitus Type II Patients in Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta on September 2016".

Background: Of the four types of Diabetes Mellitus (DM) which is happening around the world, as much as 90 % are DM type II. The disease is common in developing countries, including Indonesia. Data from the Ministry of Health of Republic of Indonesia in 2009, showed that the epidemiological number of people with DM in Indonesia reached 21.3 million people in 2030 .

Objective: To know the effectiveness of giving massage relaxation technique and music distraction on blood sugar level of DM type II patients in Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta on September 2016.

Methods: It was a pre experimental a study with pre and post test without control approach. Total population of 297 people and 30 people were taken as sample with purposive sampling technique. Data were analyzed using Independent t-test.

Results: There was a decrease in blood sugar level after doing massage relaxation technique with the decrease average is 19,467 while the music distraction technique with the decrease average is 6,067.

Conclusions: The *Independent t-test* results show that *Mean Difference* is positive with a value of 7,4 and *Sig.* value 0,622 > 0,05. It is concluded that massage relaxation technique is more effectively to lower down blood sugar level in patients with DM type II in Puskesmas Umbulharjo 1 Yogyakarta on September 2016 .

Suggestion: Puskesmas is suggested to give complementary therapy massage relaxation technique to patients with DM type II as an alternative to control blood sugar level.

Keywords: Relaxation massage - music distraction - blood sugar levels - DM type II

xvii + 92 pages + 12 tables + 16 appendices+ 3 schemas

Bibliography: 37, 2006-2016.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala kasih dan berkat-Nya. Segala hormat kemuliaan yang tidak terhingga ditunjukkan ke hadirat Bapa Surgawi yang telah memberikan berkat, anugerah dan penguatan selama menjalani proses pembuatan skripsi ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Pemberian Teknik Relaksasi *Massage* dan Distraksi Musik terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Umbulharjo 1 Yogyakarta September 2016”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam mendapatkan gelar sarjana di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Niken WN Palupi, S. Kp., M. Kes., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
2. Ibu dr. Rachmawati Gundisari, selaku Kepala Puskesmas Umbulharjo 1 Yogyakarta beserta staff dan karyawan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan membantu dalam memperoleh data.

3. Ibu Ch. Hatri Istiarini, S.Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep. MB serta Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS selaku pembimbing yang banyak memberikan saran dan bimbingan serta motivasi selama proses penyusunan skripsi.
4. Segenap staf dan karyawan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah membantu dalam mempersiapkan sarana dan prasarana demi kelancaran dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak Yohanes Parjiyanto, AMK dan Ibu Christina Sajinem, S.Pd serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
6. Teman-teman mahasiswa Prodi S1 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta angkatan tahun 2012 yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, peneliti meminta saran dan kritikan yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Tuhan memberkati.

Yogyakarta, 15 September 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	
HALAMAN JUDUL.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR SKEMA.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	7

BAB II: KAJIAN TEORI.....	11
A. Landasan Teori	11
1. Diabetes Mellitus	11
2. Kadar Gula Darah	26
3. Terapi Komplementer	33
4. Teknik Relaksasi	35
5. Teknik Distraksi	42
B. Kerangka Teori	50
C. Kerangka Konsep	51
D. Hipotesis Penelitian	52
E. Asumsi Penelitian	52
F. Variabel Penelitian	53
 BAB III: METODE PENELITIAN	 56
A. Desain Penelitian	57
B. Waktu dan Tempat Penelitian	57
C. Populasi dan Sampel	59
D. Alat Ukur Penelitian	60
E. Uji Validitas dan Reliabilitas	60
F. Etika Penelitian	60
G. Prosedur Pengumpulan Data	62
H. Analisa Data	65

BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN	71
A. Hasil Penelitian	71
B. Pembahasan	82
C. Keterbatasan Penelitian	89
BAB V : PENUTUP	90
A. Kesimpulan	90
B. Saran	91
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN	

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2 Nilai Glukosa Plasma.....	28
Tabel 3 Definisi Operasional	54
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Usia Responden	72
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden.....	73
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Lama Menderita DM Responden	74
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Kadar Gula Darah Sebelum dan Sesudah Teknik Relaksasi.....	75
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Kadar Gula Darah Sebelum dan Sesudah Teknik Distraksi	76
Tabel 9 Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	78
Tabel 10 Perbedaan Kadar Gula Darah Sebelum dan Sesudah Relaksasi	79
Tabel 11 Perbedaan Kadar Gula Darah Sebelum dan Sesudah Distraksi	80
Tabel 12 Uji Analisis <i>Independent t-test</i>	81

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 1 Kerangka Teori	50
Skema 2 Kerangka Konsep Penelitian	51
Skema 3 Rancangan Penelitian	56

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Studi Awal STIKES Bethesda
- Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta
- Lampiran 3 Surat Ijin Studi Pendahuluan Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta
- Lampiran 4 Surat Permohonan Ijin Penelitian STIKES Bethesda
- Lampiran 5 Surat Rekomendasi Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta
- Lampiran 6 Surat Izin Dinas Perizinan Kota Yogyakarta
- Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta
- Lampiran 8 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10 Lembar Persetujuan Menjadi Asisten
- Lampiran 11 Surat Persetujuan Asisten Penelitian
- Lampiran 12 Standar Operasional Prosedur Pengukuran Glukosa Darah
- Lampiran 13 Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi: *Massage*
- Lampiran 14 Standar Operasional Prosedur Terapi Distraksi: Musik
- Lampiran 15 Tabel Umum dan Pengolahan Data
- Lampiran 16 Lembar Konsultasi Skripsi