

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TINGKAT STRES PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI DESA
SIDOKARTO GODEAN SLEMAN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Fakultas
Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh;

Widya Purinajati

2217068

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI

YOGYAKARTA

2021

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TINGKAT STRES PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI DESA
SIDOKARTO GODEAN SLEMAN**

Diajukan oleh:

WIDYA PURINAJATI

2217068

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah Sebagai Salah
Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal : 25 September 2021

Mengesahkan:

Penguji,



Miftatu Darussalam, M. Kep., Sp. Kep. MB
NIDN : 05-1907-8405

Pembimbing,



Ike Wuri Winahyu Sari, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN : 05-2403-89031

Menyetujui,

Ketua Program Studi Keperawatan (S-1)

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Dewi Utari, MNS
NPP: 2010-13-0033

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Widya Purinajati

NPM : 2217068

Program Studi : Keperawatan (S-1)

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Desa Sidokarto.

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut diatas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil dari plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulis ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian saya pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau terdapat adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 25 September 2021



Widya Purinajati

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
INTISARI.....	x
ABSTRACT.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Landasan Teoritis.....	6
B. Kerangka Teori.....	17
C. Kerangka Konsep.....	18
D. Hipotesis.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
A. Desain Penelitian.....	19
B. Populasi dan Sampel.....	19
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	21
D. Variabel Penelitian.....	21
E. Definisi Operasional.....	22
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data.....	23
G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	25
H. Pengolahan dan Analisa Data.....	26
I. Etika penelitian.....	28
J. Pelaksanaan Penelitian.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Hasil Penelitian.....	33
B. Pembahasan.....	36
C. Keterbatasan Penelitian.....	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	48

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	17
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	18

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	21
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner Stres	23
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pekerjaan, Lama Menderita DM, Pengobatan di Dusun Sidokarto Godean.....	33
Tabel 4.2 Perbedaan Tingkat Stres Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif di Dusun Sidokarto Godean	34
Tabel 4.3 Uji <i>Wilcoxon</i> Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Dusun Sidokarto Godean	34

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN