

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

Widya Purinajati¹ Ike Wuri Winahyu Sari²

widyapurinajati20@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Penderita diabetes biasanya memiliki tingkat stres yang tinggi seiring dengan treatment yang harus dijalani oleh penderita. Stress yang berkepanjangan juga akan mempengaruhi kualitas hidup penderita diabetes melitus karena dapat memperburuk gangguan metabolismik baik melalui stress hormonal atau dapat mengakibatkan komplikasi. Pengelolaan pada penderita diabetes melitus dapat dilakukan dengan pengelolaan nonfarmalogis, yaitu salah satunya dengan pengelolaan latihan jasmani dengan relaksasi diantaranya relaksasi otot progresif.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres penderita DM Tipe 2.

Metode: Penelitian ini menggunakan pra eksperimen dengan *pre test-post test without control group*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sample sebanyak 22 responden. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 13-16 September 2021. Instrumen yang digunakan yaitu kuisioner DASS 42 dari Lovibon. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dengan *p value* <0,05 dikatakan signifikan.

Hasil: Tingkat stres penderita diabetes melitus tipe 2 sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif mengalami penurunan. Sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot progresif nilai median yang didapatkan 16,00, nilai minimal 15, dan maksimal 22. Setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif median yang didapatkan 12,00, nilai minimal 10, dan nilai maksimal 15. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif tingkat stres menurun dengan nilai *p value* 0,001. Hasil uji wilcoxon menunjukkan besar nilai signifikansi *p value* <0,001, nilai signifikan yang besarnya dibawah 0,05 menandakan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres penderita diabetes melitus tipe II.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh pemberian relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres pada penderita diabetes melitus tipe II. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan lagi sebagai intervensi keperawatan mandiri yang berbasis terapi komplementer dan diharapkan bisa dilakukan penelitian berlanjut menggunakan metode dan alat serta jumlah sampel yang lebih besar dengan menggunakan kelompok kontrol sehingga bisa menyempurnakan hasil penelitian ini.

Keywords: Diabetes Melitus, Relaksasi Otot Progresif, Tingkat Stres

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani, Yogyakarta

²Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani, Yogyakarta

EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON STRESS LEVELS OF PEOPLE WITH DIABETES MELITUS TYPE 2 IN SIDOKARTO GODEAN SLEMAN

Widya Purinajati¹ Ike Wuri Winahyu Sari²

widyapurinajati20@gmail.com

ABSTRACT

Background : Patient with type 2 diabetes mellitus usually have a high level of stress along with the treatment they got. Long-termed stress will also affect the quality of life of people with diabetes mellitus, because it can worsen metabolic disorder that can lead to complications. Treatment of people with diabetes mellitus can be done with non-pharmacological treatment, one of the treatment is physical exercise with progressive muscle relaxation.

Aim : To determine the effect of progressive muscle relaxation on the stress level of patient with type two diabetes mellitus.

Methods : This study used a pre-experimental with a pre-test-post-test without a control group. The sampling technique used a purposive sampling with a total sample is 22 respondents. Data collecting has done on September 13th to 16 th 2021. The instrument that used is the DASS 42 questionnaire with 14 questions from Lovibon. The data were analyzed using the Wilcoxon test with a p-value <0.05 which was said to be significant.

Result: The stress level of patient with type 2 diabetes mellitus before and after the progressive muscle relaxation intervention are decreased. Before the progressive muscle relaxation intervention was given, the median value was 16.00, the minimum value was 15, and the maximum was 22. After the progressive muscle relaxation intervention, the median value was 12.00, the minimum value was 10, and the maximum value was 15. Based on these data, it can be concluded that after the relaxation intervention, stress levels were decrease with a p-value of 0.001. The results of the Wilcoxon test showed a significant value of p-value <0.001, a significant value was below 0.05 so indicates that there is an effect of progressive muscle relaxation on the stress level of patients with type two diabetes mellitus.

Conclusion : There is an effect of progressive muscle relaxation on stress levels in patients with type two diabetes mellitus. The results of this study are expected to be developed as an independent nursing intervention based on complementary therapy and it is hoped that further research can be carried out using methods, tools, and a larger number of samples with a control group so that it can improve the results of this study.

Keyword : Diabetes Mellitus, Progressive Muscle Relaxation, Stress Level.

¹Nursing Student of Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

²Nursing Lecturer of Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta