

**PENGARUH RELAKSASI BENSON DAN TERAPI  
MUROTTAL SURAT AR-RAHMAAN TERHADAP  
KADAR GLUKOSA DARAH PUASA DAN SKOR STRES  
PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2**

**TESIS**

**Untuk memenuhi syarat memperoleh derajat  
Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah  
Yogyakarta**



**ESTI OKTAVIANI PURWASIH  
20151050008**

**PROGRAM MAGISTER KEPERAWATAN  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
2017**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Tesis**

**PENGARUH RELAKSASI BENSON DAN TERAPI  
MUROTTAL SURAT AR-RAHMAAN TERHADAP  
KADAR GLUKOSA DARAH PUASA DAN SKOR STRES  
PASIEIN DIABETES MELLITUS TIPE 2**

**Telah diujikan pada tanggal:**

**2 Juni 2017**

**Oleh:**

**ESTI OKTAVIANI PURWASIH  
20151050008**

**Penguji:**

1. Erna Rochmawati, S.Kp.,MNSc.,M.Med.Ed.,Ph.D. (...)
2. Shanti Wardaningsih, Ns.M.Kep.Sp.J.,Ph.D. (...)
3. dr. Iman Permana, M.Kes.,Ph.D. (...)
4. Yanuar Primanda, S.Kep.Ns.MNS. (...)

**Mengetahui**

**Ketua Program Magister Keperawatan  
Program Pascasarjana  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

  
**Fitri Arofiati, S.Kep.,Ns.MAN.,Ph.D**

## LEMBAR PERNYATAAN ORIGINALITAS

Dengan ini, saya menyatakan bahwa tidak melakukan plagiarisme terhadap tesis saya yang berjudul "*Pengaruh Relaksasi Benson dan Terapi Murottal Surat Ar-Rahmaan terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa dan Skor Stres Pasien Diabetes Melitus Tipe 2*".

Yogyakarta, 27 April 2017



Esti Oktaviani Purwasih

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis dengan judul “pengaruh relaksasi Benson dan terapi murottal surat Ar-Rahmaan terhadap kadar glukosa darah puasa dan skor stres pasien diabetes melitus tipe 2”. Tesis ini merupakan syarat yang harus terpenuhi untuk memperoleh gelar Magister Keperawatan. Selama melakukan penyusunan tesis ini, peneliti banyak sekali mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. Ir. Gunawan Budiyanto, M.P. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Sri Atmaja P. Rosidi, S.T., M.Sc.Eng.,Ph. D.,P.E. selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Fitri Arofiati, S.Kep.Ns.MAN.,Ph.D. selaku Ketua Program Studi Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

4. dr. Iman Permana, M.Kes.,Ph.D. selaku pembimbing I dan pembimbing akademik, atas bimbingan, arahan, dan dukungannya.
5. Yanuar Primanda, S.Kep.Ns.,MNS. selaku Pembimbing II atas bimbingan, arahan, dan dukungan dalam proses penyusunan tesis ini.
6. Shanti Wardaningsih, Ns.,M.Kep.,Sp.J.,Ph.D. selaku penguji yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam proses penyusunan tesis ini.
7. Seluruh Dosen Program Pasca Sarjana Program Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta beserta staf yang telah membantu proses pendidikan.
8. Komisi Etik UMY atas ijin etik yang diberikan sehingga penelitian dapat berjalan lancar.
9. Kesbangpol, Bapeda, dan Dinkes Kabupaten Cilacap atas ijin yang diberikan sehingga penelitian dapat berjalan lancar.
10. Pimpinan Puskesmas Maos dan Klinik Graha Amanah Maos atas ijin tempat penelitian, beserta staf yang telah membantu jalannya penelitian.

11. Yayasan Paguwarmas Maos & Akper Serulingmas Cilacap atas dukungan baik material maupun spiritual.
12. Orang tua tercinta, yang telah memberikan doa serta dukungan selama mengikuti pendidikan.
13. Suami dan anak tercinta, yang telah memberikan doa, dukungan, motivasi, dan pengertian selama mengikuti pendidikan.
14. Teman-teman angkatan 6 Magister Keperawatan UMY atas dukungan dan motivasi.
15. Siti Khumrotun, SE. atas bantuan yang diberikan
16. Semua pihak, yang tanpa mengurangi rasa terima kasih tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga segala bantuan dan kebaikan serta dukungan yang telah diberikan kepada peneliti mendapatkan ridho dan pahala dari Allah SWT. Amin.

Yogyakarta, April 2017

Peneliti

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Pengesahan Penguji.....	ii
Lembar Pernyataan Originalitas .....	iii
Kata Pengantar .....	iv
Daftar Isi .....	vii
Daftar Skema .....	x
Daftar Tabel .....	xi
Daftar Lampiran .....	xii
Abstrak .....	xiii
<i>Abstract</i> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Penelitian Terkait .....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	23
B. Kerangka Teori .....	45
C. Kerangka Konsep .....	46
D. Hipotesis .....	47

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	48
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	49
C. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	51
D. Variabel Penelitian .....	52
E. Definisi Operasional .....	52
F. Instrumen Penelitian .....	53
F. Uji Validitas dan Reabilitas .....	55
G. Cara Pengumpulan Data .....	56
H. Pengolahan dan Metode Analisis Data .....	61
I. Etika penelitian .....	69

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Gambaran Lokasi Penelitian .....	72
B. Hasil Penelitian .....	74
1. Karakteristik Responden .....	74
2. Perbedaan Kadar Glukosa Darah Puasa Pre Test dan PostTest pada Masing-masing Kelompok .....	76
3. Perbedaan Kadar Glukosa Darah Puasa Pre Test dan Post Test Antar Kelompok .....	77
4. Perbedaan Skor Stres Pre Test Dan Post Test Pada Masing-Masing Kelompok .....	77
5. Perbedaan Skor Stres Pre Test Dan Post Test Antar Kelompok .....	78

### **BAB V PEMBAHASAN**

A. Karakteristik Responden .....	81
----------------------------------	----



B. Perbedaan Kadar Glukosa Darah Sebelum dan Sesudah perlakuan .....	89
C. Perbedaan Skor Stress Sebelum dan Sesudah perlakuan . . . . .	93
D. Perbedaan Kadar Glukosa Darah Antar Kelompok ..	97
E. Perbedaan Skor Stres Antar Kelompok .....	102
F. Keterbatasan Penelitian .....	104
<b>BAB VI PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	106
B. Saran .....	107
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## **DAFTAR SKEMA**

Skema 2.1 Kerangka Teori .....	45
Skema 2.2 Kerangka Konsep .....	46
Skema 3.1 Desain Penelitian .....	48
Skema 3.2 Cara Pengumpulan Data .....	60

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional .....	52
Tabel 3.2	Uji normalitas pre test dan post test kadar GDP	63
Tabel 3.3	Uji normalitas pre test dan post test skor Stres .....	64
Tabel 3.4	Uji normalitas beda kadar GDP .....	65
Tabel 3.5	Uji normalitas beda skor stres .....	66
Tabel 3.6	Uji normalitas perubahan kadar GDP.....	66
Tabel 3.7	Uji normalitas perubahan skor stres ...	67
Tabel 3.8	Uji normalitas data log <sup>10</sup> .....	68
Tabel 4.1	Distribusi responden berdasarkan umur dan lama menderita DM di Kecamatan Maos Kabupaten Cilacap .....	74
Tabel 4.2	Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, jenis aktivitas, pendidikan, status perkawinan, dan frekuensi membaca al-quran dalam 7 hari terakhir di Kecamatan Maos Kabupaten Cilacap.....	75
Tabel 4.3	Uji komparatif kadar glukosa darah puasa sebelum dan sesudah perlakuan masing-masing kelompok di Kecamatan Maos Kabupaten Cilacap .....	76
Tabel 4.4	Uji komparatif perubahan kadar glukosa darah puasa antar kelompok di Kecamatan Maos Kabupaten Cilacap .....	77
Tabel 4.5	Uji komparatif selisih skor stres sebelum dan sesudah perlakuan masing-masing kelompok di Kecamatan Maos Kabupaten Cilaca.....	78
Tabel 4.6	Uji komparatif selisih skor stres antar kelompok di Kecamatan Maos Kabupaten Cilacap .....	78
Tabel 4.7	Uji normalitas selisih skor stres responden yang memiliki frekuensi membaca Al-Qur'an 7 kali dalam 7 hari terakhir .....	79
Tabel 4.8	Uji komparatif selisih skor stres antar kelompok yang memiliki frekuensi membaca Al-Qur'an 7 kali selama 7 hari terakhir di Kecamatan Maos Kabupaten Cilacap .....	80

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Lembar Pengisian Kuesioner
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Observasi
- Lampiran 5 Lembar Standar Operasional Prosedur Relaksasi  
Benson
- Lampiran 6 Hasil Analisis Data
- Lampiran 8 Hasil Validitas Murottal Surat Ar-Rahmaan ayat  
1-78 beserta terjemahannya
- Lampiran 9 Surat Uji Etik Komisi Etik UMY
- Lampiran 10 Surat Ijin Penelitian Kesbangpol
- Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian Bapeda
- Lampiran 12 Surat Ijin Penelitian Dinas Kesehatan
- Lampiran 13 Surat Ijin Menggunakan Kuesioner Stres DASS 42  
Damanik (2011)
- Lampiran 14 Foto-foto Penelitian

## ABSTRAK

### PENGARUH RELAKSASI BENSON DAN TERAPI MUROTTAL SURAT AR-RAHMAAN TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH PUASA DAN SKOR STRES PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2

Esti Oktaviani Purwasih<sup>1)</sup>, Iman Permana<sup>2)</sup>, Yanuar Primanda<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Magister Keperawatan UMY, <sup>2)</sup> Dosen Program Magister Keperawatan UMY

Diabetes yang tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi fisik maupun psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh relaksasi Benson dan terapi murottal Surat Ar-Rahmaan terhadap kadar glukosa darah puasa dan skor stres. Desain penelitian ini adalah *quasi experimental study* dengan rancangan *two group pre test-post test control group design*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Maos dan Klinik Graha Amanah Maos. Sampel diambil dengan *total sampling*, berjumlah 60 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Responden terbagi menjadi kelompok kontrol dan intervensi. Masing-masing kelompok berjumlah 30 responden. Kelompok intervensi mendapatkan relaksasi Benson dan terapi murottal, sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan relaksasi Benson. Perlakuan diberikan 2 kali sehari, pada pagi dan sore, selama 7 hari.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan selisih kadar glukosa darah puasa antar kelompok ( $p$  value=0,000; Z skor=-4,097;  $Mean \pm SD$  intervensi=-66,300 $\pm$ 45,672;  $Mean \pm SD$  kontrol=-23,766 $\pm$ 13,438). Tidak terdapat perbedaan selisih skor stres antar kelompok ( $p$  value=0,420; Z skor=-0,807;  $Mean \pm SD$  intervensi=-6,367 $\pm$ 1,847;  $Mean \pm SD$  kontrol=-5,967 $\pm$ 1,629). Relaksasi Benson dan terapi murottal dapat menurunkan kadar glukosa darah secara signifikan tetapi tidak menurunkan skor stres secara signifikan pada kelompok intervensi.

**Kata Kunci:** diabetes melitus tipe 2, glukosa darah puasa, skor stres, murottal, relaksasi Benson

## **ABSTRACT**

### ***THE EFFECT OF BENSON'S RELAXATION AND MUROTTAL SURAAH AR-RAHMAAN TO THE FASTING BLOOD GLUCOSE LEVEL AND STRESS SCORE IN PATIENT WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS***

Esti Oktaviani Purwasih<sup>1)</sup>, Iman Permana<sup>2)</sup>, Yanuar Primanda<sup>2)</sup>  
<sup>1)</sup> Student Master of Nursing UMY, <sup>2)</sup> Lecturer Master of Nursing UMY

*Uncontrolled diabetes might generate the physical and psychological complication. The objective of this study was to analyze the effect of Benson's relaxation and murottal "Ar-Rahmaan" to the fasting blood glucose (FBG) and stress score. This research was quasi experimental study with two group pre test-post test control group design. The research has been done in the Health Care Center of Maos and "Graha Amanah" Clinic of Maos. Sample technique used total sampling, with 60 according to the inclusion criteria. The respondents were divided into control group and intervention group. Every group had 30 respondents. The intervention group was given Benson's relaxation and murottal, meanwhile the control group was given the Benson's relaxation only. This intervention was done twice a day, in the morning and in the afternoon, for 7 days.*

*The results showed the difference of the FBG level before and after intervention between groups ( $p$  value=0,000;  $Z$  score=-4,097;  $Mean \pm SD$  intervention group= -66,300 $\pm$ 45,672;  $Mean \pm SD$  control group= -23,766 $\pm$ 13,438). There was no difference of the stress score between groups ( $p$  value=0,420;  $Z$  score=-0,807;  $Mean \pm SD$  intervention group=-6,367 $\pm$ 1,847;  $Mean \pm SD$  control group=-5,967 $\pm$ 1,629). Benson's relaxation and murottal therapy could decrease FBG significantly but it could not decrease stress score significantly in intervention group.*

**Keyword:** *type 2 diabetes mellitus, FBG, stress score, murottal, Benson's relaxation*