

**EFEKTIFITAS TERAPI *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE*
DAN TERAPI MUROTAL TERHADAP PERUBAHAN
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN DIABETES
MELITUS DI PUSKESMAS MANGUNREJA**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

Risa Alawiah Apriani

NIM. P2.06.20.5.19.034

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA**

2023

**EFEKTIFITAS TERAPI *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE*
DAN TERAPI MUROTAL TERHADAP PERUBAHAN
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN DIABATES
MELITUS DI PUSKESMAS MANGUNREJA**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr.Kep) Pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya



Oleh:

RISA ALAWIAH APRIANI

NIM. P2.06.20.5.19.034

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA**

2023

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi dengan Judul “Efektifitas Terapi *Slow Deep Breathing Exercise* dan Terapi Murotal Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Mangunreja”. Dalam penyusunan Skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Hj. Ani Radiati, S.Pd., M.Kes., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Dudi Hartono, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Bapak H.j. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Bapak Mamat, selaku Kepala UPTD Puskesmas Mangunreja yang telah mengizinkan peneliti untuk studi pendahuluan dan pengambilan data di Wilayah Kerja Puskesmas Mangunreja.
5. Ibu Dr. Siti Badriah, M.Kep, Ns, Sp. Kep. Kom, selaku pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan saran serta masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan Proposal Skripsi.

6. Ibu Novi Indriani, SST, MTr. Kep, selaku pembimbing 2 yang telah membimbing penulis dengan saran serta masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan Proposal Skripsi.
7. Seluruh staff pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalani perkuliahan.
8. Kedua orang tua dan adik yang selalu memberikan dukungan dan senantiasa mendoakan penulis.
9. Seluruh teman-teman angkatan 1 Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang selalu saling menguatkan dan memberikan dukungan serta bersama-sama berjuang melewati 8 semester dengan suka dukanya masing-masing
10. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan Proposal Skripsi.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan, pengalaman, dan *literature* yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa yang akan datang.

Tasikmalaya, Juni 2023



Risa Alawiah Apriani

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN**

Skripsi, Juni 2023
Risa Alawiah Apriani

Efektivitas Terapi *Slow Deep Breathing Exercise* dan Terapi Murotal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Mangunreja.

ABSTRAK

Latar belakang: Diabetes merupakan penyakit menahun berupa gangguan metabolic yang ditandai dengan kadar gula darah melebihi batas normal **Tujuan penelitian:** Untuk mengetahui Efektifitas Terapi *Slow Deep Breathing Exercise* Dan Terapi Murottal Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Mangunreja. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan rancangan *Quasy Experimetal* dengan desain penelitian *pre-tesr and post-test with control group design*. Populasi dalam penelitian ini 220 orang dengan jumlah sampel 72 responden (kelompok intervensi 36 orang dan kelompok kontrol 36 orang) dengan teknik pengambilan *purposive sampel*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah terapi *slow deep breathing exercise* dan terapi murotal sedangkan variabel terikatnya adalah tingkat kecemasan pasien diabetes melitus. Data dikumpulkan dengan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). **Hasil penelitian:** Terdapat pengaruh setelah diberikan terapi *slow deep breathing exercise* dan terapi murotal terhadap tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus dengan nilai nilai *p-value* sebesar 0,000 yang berarti *p-value* kurang dari *alpha* ($p < 0,05$) yang artinya H_0 ditolak. **Kesimpulan Penelitian:** Terdapat pengaruh setelah diberikan terapi *slow deep breathing exercise* dan terapi murotal terhadap tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Magunreja.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, *Slow Deep Breathing Exercise*, Murotal.

**TASIKMALAYA MINISTRY HEALTH POLYTECHNIC
BACHELOR OF APPLIED NURSING STUDY PROGRAM**

Report of the research, June 2023

Risa Alawiah Apriani

The Effectiveness of Slow Deep Breathing Exercise and Murotal Therapy on Anxiety Levels in Diabetes Mellitus Patients at Mangunreja Health Center

ABSTRACT

Background: Diabetes is a chronic disease in the form of metabolic disorders characterized by blood sugar levels exceeding normal limits **Research objective:** To determine the effectiveness of slow deep breathing exercise therapy and murottal therapy on changes in anxiety levels in diabetes mellitus patients at Mangunreja Health Center. **Method:** Quantitative research with Quasy Experimetal design with pre-tesr and post-test research design with control group design. The population in this study was 220 people with a sample of 72 respondents (intervention group 36 people and control group 36 people) with purposive sampling techniques. The independent variable in this study was slow deep breathing exercise therapy and murottal therapy while the dependent variable was the anxiety level of diabetes mellitus patients. Data were collected with the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) questionnaire. **Results of the study:** There was an effect after slow deep breathing exercise therapy and murottal therapy on anxiety levels in diabetes mellitus patients with a p-value value of 0.000 which means the p-value is less than alpha ($p < 0.05$) which means H_0 is rejected. **Research Conclusion:** There is an effect after slow deep breathing exercise therapy and murottal therapy on anxiety levels in diabetes mellitus patients at Magunreja Health Center.

Keywords: Diabetes Mellitus, Slow Deep Breathing Exercise, Murottal.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ...	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	ii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR BAGAN	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Keaslian Penelitian.....	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1. Konsep Lansia	9
2.1.1 Pengertian Lansia Dan Proses Menua.....	9
2.1.2 Batasan Usia Lansia.....	10
2.1.3 Masalah Kesehatan yang Terjadi Pada Lansia.....	11
2.2 Konsep Diabetes Mellitus	11
2.2.1 Pengertian Diabetes Mellitus	11
2.2.2 Klasifikasi Diabetes Mellitus	12
2.2.3 Tanda dan Gejala Diabetes Mellitus	13

2.2.4	Faktor Resiko Diabetes Mellitus.....	14
2.2.5	Komplikasi Diabetes Mellitus.....	15
2.2.6	Pencegahan Diabetes Mellitus	16
2.2.7	Penatalaksanaan Diabetes Mellitus.....	17
2.2.8	Pemeriksaan Penunjang	18
2.3	Konsep Kecemasan	19
2.3.1	Pengertian Kecemasan	19
2.3.2	Patofisiologi Kecemasan.....	19
2.3.3	Etiologi Kecemasan	20
2.3.4	Tingkat Kecemasan.....	20
2.3.5	Pengukuran Kecemasan	22
2.3.6	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	24
2.4	Konsep <i>Slow Deep Breathing</i>	25
2.4.1	Pengertian <i>Slow Deep Breathing</i>	25
2.4.2	Manfaat Terapi <i>Slow Deep Breathing</i>	26
2.5	Konsep Terapi Murotal	26
2.5.1	Pengertian Terapi Murotal	26
2.5.2	Manfaat Terapi Murotal.....	27
2.6	Kerangka Teori.....	29
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....		30
3.1.	Kerangka Konseptual	30
3.2.	Hipotesis Penelitian.....	31
3.3.	Definisi Operasional.....	32
BAB 4 METODE PENELITIAN		34
4.1.	Desain penelitian	34
4.2.	Intervensi.....	35
4.2.1	Terapi <i>Slow Deep Breathing</i>	35
4.2.2	Terapi Murotal	36
4.3.	Populasi Sampel dan Sampling.....	36
4.3.1	Populasi.....	36
4.3.2	Sampel.....	36
4.3.3	Teknik sampling.....	39

4.4.	Variabel Penelitian	39
4.4.1	Variabel bebas.....	39
4.4.2	Variabel terikat.....	40
4.5.	Tempat Penelitian.....	40
4.6.	Waktu Penelitian	40
4.7.	Instrumen Penelitian.....	41
4.8.	Prosedur Pengumpulan Data	41
4.8.1	Sumber data	41
4.8.2	Teknik pengumpulan data.....	41
4.8.3	Langkah-langkah pengumpulan data	42
4.9.	Analisa Data	44
4.9.1	Analisa Univariat	44
4.9.2	Analisa Bivariat	44
4.10.	Etika Penelitian	45
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		47
5.1.	Hasil Penelian.....	47
5.2.	Pembahasan.....	51
5.2.1	Interpretasi hasil.....	51
5.2.2	Keterbatasan penelitian	62
5.2.3	Implikasi	62
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN		63
6.1.	Kesimpulan.....	63
6.2.	Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA		66
LAMPIRAN.....		69

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Definisi Operasiona	32
Table 4.1 Desain Penelitian	34
Table 4.2 Kegiatan dan Waktu Pelaksanaan	40
Table 5.1 Distribusi Responden berdasarkan karakteristik responden pada pasien diabetes melitus di puskesmas mangunreja	47
Table 5.2 Gambaran Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Terapi Slow Deep Breathing Exercise dan Terapi Murotal	48
Table 5.3 Gambaran Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Terapi Slow Deep Breathing Exercise dan Terapi Murotal	49
Table 5.4 Analisa data bivariat	50

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	29
Bagan 3.1 Kerangka Konseptual.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Permohonan Menjadi Responden.....	70
Lampiran 2: Pernyataan Kesiapan Menjadi Responden Penelitian	71
Lampiran 3: Prosedur Terapi Slow Deep Breathing.....	72
Lampiran 4: Prosedur Terapi Murotal	74
Lampiran 5: Lembar Observasi.....	75
Lampiran 6: Surat Permohonan Pengumpulan Data.....	76
Lampiran 7: Surat Izin Studi Pendahuluan	77
Lampiran 8 Surat Izin Dinas Kabupaten Tasikmalaya	78
Lampiran 9 Surat Izin Kesbangpol Kabupaten Tasikmalaya.....	79
Lampiran 10 Kuesioner Kecemasan Pada Kelompok Intervensi.....	80
Lampiran 11 Kuesioner Kecemasan Pada Kelompok Kontrol	83
Lampiran 12 Hasil SPSS.....	86
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	96
Lampiran 14: Lembar Bimbingan.....	102
Lampiran 15 : Hasil Cek Plagiarisme	104
Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup Peneliti	105