



SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI *BRISK WALKING*
EXERCISE DAN TERAPI RELAKSASI BENSON
TERHADAP KADAR GULA DARAH PASIEN
DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS MANGKUBUMI**

**ZULFA HAURA FARID
NIM: P2.06.20.3.250.30**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
2025**





SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI *BRISK WALKING*
EXERCISE DAN TERAPI RELAKSASI BENSON
TERHADAP KADAR GULA DARAH PASIEN
DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS MANGKUBUMI**

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

ZULFA HAURA FARID
NIM: P2.06.20.3.250.30

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
2025**



KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kehadiran ALLAH SWT atas nikmat serta rahmat yang diberikan oleh NYA, sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir Skripsi yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Terapi *Brisk Walking Exercise* Dan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi”

Proses dalam penyusunan Skripsi ini banyak mengalami rintangan. Proses tersebut dapat terselesaikan karena adanya motivasi dan dukungan dari berbagai pihak yang akhirnya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini, maka dari itu di kesempatan kali ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Ridwan Kustiawan, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Yudi Triguna, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners dan selaku pembimbing 2 yang sudah banyak memberi masukan serta arahan sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
4. Yanti Cahyati, S.Kep, Ners, M.Kep selaku pembimbing 1 yang sudah banyak membantu, mengarahkan serta memberi masukan sehingga Skripsi dapat diselesaikan.
5. Seluruh dosen dan staff Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya Wilayah Tasikmalaya, yang telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan Skripsi ini.
6. Orang tua tercinta saya, Erawati dan Edy Farid Wajdjy yang telah memberikan saya banyak sekali do'a, motivasi dan dukungan baik dari segi moral juga finansial untuk saya agar dapat menyelesaikan Skripsi ini.
7. Teman - teman seperjuangan Angkatan 1 RPL Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah bersama-sama berjuang dan saling mendukung

serta mendo'akan satu sama lain sehingga kita telah memberikan yang terbaik dalam Penulisan Skripsi ini.

8. Hikmal Fahridza Ramadhani Qudus yang telah memberikan dukungan sepenuh hati, memberikan motivasi, serta kesediaannya menjadi teman belajar, berdiskusi, dan turut memberikan kontribusi positif dalam kelancaran penyusunan skripsi ini.
9. Diriku sendiri yang telah berani mencoba, mempelajari dan menyelesaikan Skripsi ini.

Semoga Allah SWT berkenan untuk membalas kebaikan yang telah diperbuat dan semoga Skripsi ini dapat digunakan untuk menjadi pedoman dalam melakukan tindakan penelitian selanjutnya serta dapat memberikan manfaat baru dalam dunia keperawatan.

Peneliti sebagai manusia biasa menyadari di dalam penulisan Skripsi ini terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna yang peneliti harapkan. Namun peneliti sudah mengupayakan dengan sebaik baiknya dalam penulisan Skripsi. Oleh karena itu peneliti bersedia jika ada masukan atau kritikan serta saran yang bersifat membangun agar menyempurnakan Skripsi dikemudian hari, atas perhatian serta saran yang sudah diberikan, peneliti ucapkan Terimakasih.

Tasikmalaya, Desember 2025

Peneliti

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI *BRISK WALKING EXERCISE* DAN
TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KADAR GULA DARAH
PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS MANGKUBUMI**

INTISARI

Zulfa Haura Farid, Yanti Cahyati, Yudi Triguna
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Dan Pendidikan Profesi Ners
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Latar Belakang : Diabetes Melitus (DM) adalah gangguan metabolisme kronis dan progresif yang ditandai dengan hiperglikemia (peningkatan kadar glukosa darah) persisten. Penatalaksanaan DM dibagi menjadi dua kelompok yaitu penatalaksanaan umum dan penatalaksanaan khusus, salah satu penatalaksanaan khusus nonfarmakologi DM adalah aktifitas fisik (seperti Latihan Jalan Cepat/ *Brisk Walking Exercise*) dan terapi relaksasi. Relaksasi Benson adalah salah satu teknik relaksasi yang efektif, yang mengintegrasikan pernapasan dengan elemen spiritual/kepercayaan pasien untuk membantu menurunkan kadar glukosa darah.

Tujuan : mengetahui pengaruh kombinasi *Brisk Walking Exercise* dan Relaksasi Benson terhadap kadar glukosa darah penderita diabetes di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi. **Metode :** *Quasi-experimental* dengan *pre-test post-test with kontrol group design*. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi dan Glukometer. Pengambilan sampel menggunakan *Non-probability Sampling* dengan *Purposive sampling*, terdiri dari 38 responden untuk kelompok kontrol dan intervensi. Uji statistik menggunakan Uji *Independent T-Test* dan *Paired T-Test*.

Hasil : Terdapat perbedaan rata-rata kadar glukosa darah pada kelompok intervensi sebelum diberikan kombinasi terapi *Brisk Walking Exercise* dan terapi Relaksasi Benson senilai 238,16 mg/dl dan setelah dilakukan kombinasi terapi tersebut senilai 179,11 mg/dl dengan *P.Value* $0,000 < 0,05$. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata kadar glukosa darah sebelum 247,37 mg/dl dan sesudah 222,74 mg/dl dengan *P.Value* $0,000 < 0,05$. **Kesimpulan :** Penelitian ini menunjukkan bahwa melakukan kombinasi terapi *Brisk Walking Exercise* dan terapi Relaksasi Benson dapat menurunkan kadar glukosa darah pada penyakit DM Tipe 2.

Kata Kunci : *Brisk Walking Exercise* , terapi Relaksasi Benson, DM Tipe 2

**THE EFFECT OF A COMBINATION OF *BRISK WALKING EXERCISE*
AND BENSON RELAXATION THERAPY ON BLOOD SUGAR LEVELS
OF TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS IN THE MANGKUBUMI
PUBLIC HEALTH CENTER WORK AREA**

ABSTRACT

Zulfa Haura Farid, Yanti Cahyati, Yudi Triguna
Applied Nursing and Professional Nursing Education Study Program
Tasikmalaya Ministry of Health Polytechnic

Background: Diabetes Mellitus (DM) is a chronic and progressive metabolic disorder characterized by persistent hyperglycemia (increased blood glucose levels). DM management is divided into two groups, namely general management and specific management, one of the specific non-pharmacological management of DM is physical activity (such as Brisk Walking Exercise) and relaxation therapy. Benson Relaxation is one of the effective relaxation techniques, which integrates breathing with spiritual elements/patient beliefs to help lower blood glucose levels. Objective: to determine the effect of the combination of Brisk Walking Exercise and Benson Relaxation on blood glucose levels of diabetes patients in the Mangkubumi Community Health Center Working Area. Method: Quasi-experimental with pre-test post-test with control group design. The instruments used are observation sheets and Glucometers. Sampling used Non-probability Sampling with Purposive sampling, consisting of 38 respondents for the control and intervention groups. Statistical tests used Independent T-Test and Paired T-Test. Results: There was a difference in the average blood glucose levels in the intervention group before being given a combination of Brisk Walking Exercise therapy and Benson Relaxation therapy of 238.16 mg/dl and after the combination of therapy of 179.11 mg/dl with P.Value 0.000 <0.05. While in the control group the average blood glucose levels before were 247.37 mg/dl and after 222.74 mg/dl with P.Value 0.000 <0.05. Conclusion: This study shows that carrying out a combination of Brisk Walking Exercise therapy and Benson Relaxation therapy can reduce blood glucose levels in Type 2 DM.

Keywords: *Brisk Walking Exercise*, Benson Relaxation therapy, Type 2 DM

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
INTISARI.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat	8
E. Keaslian.....	10
BAB II.....	15
TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Konsep Diabetes Mellitus	15
B. Konsep Kadar Glukosa darah.....	35
C. Konsep <i>Brisk Walking Exercise</i>	37
C. Konsep Terapi Relaksasi Benson.....	43
D. Kerangka Teori.....	46
E. Hipotesis Penelitian.....	47
BAB III	48
METODE PENELITIAN.....	48
A. Desain Penelitian.....	48
B. Kerangka Konsep	49

C. Populasi, Sample dan Sampling.....	50
D. Variabel Penelitian	53
E. Definisi Operasional.....	55
F. Tempat Penelitian.....	56
G. Waktu Penelitian	57
H. Instrumen Penelitian.....	57
I. Prosedur Pengumpulan Data	58
J. Pengolahan Data.....	61
K. Analisa Data	62
L. Etika Penelitian	63
BAB IV	66
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	66
A. Hasil Penelitian	66
B. Pembahasan.....	75
C. Keterbatasan Penelitian	84
D. Implikasi Untuk Keperawatan.....	85
BAB V.....	86
PENUTUP.....	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN.....	95
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	125

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	Keaslian Penelitian	10
Tabel 2. 1	Kriteria Glukosa Darah	27
Tabel 2. 2	Glukosa Darah pada Penyandang DM	37
Tabel 2. 3	Glukosa Darah Pada Penyandang DM dengan Kehamilan.....	37
Tabel 2. 4	Glukosa Darah untuk penyandang DM Gestasional	37
Tabel 3. 1	Definisi Operasional.....	55
Tabel 3. 2	Waktu Penelitian	57
Tabel 3. 3	Kode Numerik Karakteristik Responden	61
Tabel 4. 1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	66
Tabel 4. 2	Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....	67
Tabel 4. 3	Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan	67
Tabel 4. 4	Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita DM	68
Tabel 4. 5	Rata- Rata Kadar Glukosa Darah Kelompok Intervensi Sebelum Dan Sedudah Diberikan Kombinasi Terapi BWE Dan Relaksasi Benson. 68	
Tabel 4. 6	Rata rata kadar glukosa darah kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan Prosedur Tetap (Protap) Puskesmas.	69
Tabel 4. 7	Rata-rata kadar glukosa darah kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan latihan	70
Tabel 4. 8	Rata - rata kadar glukosa darah kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan Prosedur Tetap (Protap) Puskesmas	71
Tabel 4. 9	Perbedaan Rata-rata kadar glukosa darah antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi setelah diberikan latihan dan Prosedur Tetap (Protap) Puskesmas	73
Tabel 4. 10	Rata-Rata Perubahan Kadar Glukosa Darah Antara Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol.....	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Prosedur <i>Brisk Walking Exercise</i>	41
--	----

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	46
Bagan 3. 1 Desain Penelitian	48
Bagan 3. 2 Kerangka Konsep.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Permohonan Studi Pendahuluan.....	96
Lampiran 2	Lembar Bimbingan Skripsi.....	97
Lampiran 3	Penjelasan Penelitian	99
Lampiran 4	Informed Consent	102
Lampiran 5	Kuisisioner Karakteristik Responden.....	103
Lampiran 6	lembar observasi harian kelompok intervensi	104
Lampiran 7	lembar observasi harian kelompok	105
Lampiran 8	SOP Kombinasi BWE dan Relaksasi Benson	106
Lampiran 9	Keterangan Layak Etik Penelitian (KEPK).....	108
Lampiran 10	Surat Expert Judgement Penelitian.....	109
Lampiran 11	Lembar Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya.....	110
Lampiran 12	Lembar Disposisi Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya.....	111
Lampiran 13	Kelompok Intervensi	112
Lampiran 14	Kelompok Kontrol.....	115
Lampiran 15	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	118
Lampiran 16	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	118
Lampiran 17	Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Terakhir	119
Lampiran 18	Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita DM	119
Lampiran 19	Analisis Deskriptif Rata-Rata Kadar Glukosa Darah Kelompok Intervensi dan Kontrol Setelah Perlakuan	120
Lampiran 20	Uji Normalitas	120
Lampiran 21	Uji Homogenitas.....	120
Lampiran 22	Perbedaan Rata Rata Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi (Paired T Test)	121
Lampiran 23	Perbedaan Rata Rata Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol (Paired T Test).....	121
Lampiran 24	Perbedaan Rata Rata Setelah Dilakukan Perlakuan Pada Kelompok Kontrol Dan Intervensi	122
Lampiran 25	Hasil Uji Plagiarisme.....	123
Lampiran 26	Rekapitulasi Hasil Penelitian.....	124