

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN PADA KLIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGDORO SEMARANG**

Endah Sri Rahayu *), **Dwi Heppy Rochmawati **)**, **Purnomo ***)**

Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Stikes Telogorejo Semarang *), Dosen Falkutas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang **),
Dosen POLTEKES Semarang ***)

ABSTRACT

Penderita diabetes mellitus dari tahun ke tahun semakin mengalami peningkatan dengan berbagai masalah yang timbul termasuk psikologi. Penderita *Diabetes Mellitus* di seluruh dunia mencapai 371 juta orang. Indonesia masuk dalam urutan ketujuh negara dengan penderita diabetes terbanyak dengan jumlah penderita diabetes sebanyak 7,6 juta orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh terapi relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada klien diabetes mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Semarang. Desain penelitian ini adalah *onegroup pretest-posttest design* jumlah sampel 40 responden menggunakan teknik *cluster sampling*. Sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif didapatkan jumlah klien yang mengalami kecemasan terbanyak adalah kecemasan berat 25 orang (62,5%), dan terkecil adalah kecemasan berat sekali/panik sebanyak 4 orang (10%). Setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif bahwa jumlah klien yang mengalami kecemasan terbanyak adalah kecemasan sedang sebanyak 12 orang (30%), jumlah klien yang mengalami kecemasan terkecil adalah kecemasan berat sebanyak 6 orang (15%). Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan, bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada klien diabetes mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Semarang ($p < 0.05$).

Kata Kunci: Relaksasi otot progresif, kecemasan

Daftar Pustaka: 41 (2004 – 2014)

ABSTRACT

Sufferers of diabetes mellitus from year to year has increased progressively with the various problems that arise include psychology. Sufferers of Diabetes Mellitus worldwide reached 371 million people. Indonesia hit in the seven States with the largest number of diabetics diabetics by as much as 7.6 million people. This research aims to identify the effect of relaxation therapy on decreasing anxiety level in type 2 diabetes mellitus clients in working area Karangdoro Semarang health centers. Design research is a pretest-posttest design onegroup total sample 40 the respondents using the technique of cluster sampling. Prior to progressive muscle relaxation therapy brings the number of clients who are experiencing the most anxiety is anxiety weight 25 persons (62.5%), and the smallest is severe anxiety/panic as much as 4 people (10%). After a progressive muscle relaxation therapy is that the number of clients who are experiencing the most anxiety is anxiety was as many as 12 people (30%), the number of clients who are experiencing anxiety anxiety is the smallest weight by as much as 6 people (15%). From the results of research that has been done then it can be inferred that any influence of progressive muscle relaxation therapy on the level of anxiety on the client penurunan diabetes mellitus type 2 in the working area Karangdoro Semarang Klinik ($p < 0.05$).

Keywords: progressive muscle relaxation, anxiety

Bibliography: 41 (2004 - 2014)

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus adalah suatu kumpulan gejala yang timbul pada seseorang yang disebabkan oleh karena adanya peningkatan kadar glukosa darah akibat penurunan sekresi insulin yang progresif dilatar belakangi oleh resistensi insulin (Suyono, et al., 2009, hlm.12). Dari hasil studi pendahuluan yang didapat dari Puskesmas Karangdoro pada tanggal 11 Febuari 2014 didapatkan data di bulan Januari 2010 sampai bulan Januari 2014 dengan jumlah total klien diabetes mellitus tipe 1 (tergantung insulin) sebanyak 21 orang, dan diabetes mellitus tipe 2 (tidak tergantung insulin) sebanyak 3228 orang.

Menurut WHO (*Word Health Organization*) tahun 2012, tingkat prevalensi diabetes mellitus sangat tinggi, diperkirakan pada tahun 2012 Cina telah menggeser posisi India sebagai 'Ibukota Diabetes Dunia' dengan jumlah penderita diabetes tercatat mencapai 90 juta orang. Posisi ketiga diduduki oleh Amerika Serikat dengan jumlah penderita lebih dari 23 juta orang. Dari jumlah ini 10%-20% sebagai tipe I dan 80%-90% sebagai tipe II, dimana penderita merasa sehat, tetapi beresiko untuk mengalami interaksi glukosa yang lebih berat (Rosalina, 2013, ¶5).

Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada klien diabetes mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Semarang

1.10.033

Komplikasi akut yaitu hipoglikemia, hiperglikemia, ketoasidosis, infeksi, dan komplikasi kronis yaitu makrovaskular, mikrovaskular, nefropati diabetik, neuropati diabetik, serta komplikasi kronik dilihat secara fisik yaitu rambut, telinga, mata, rongga mulut (Atun, 2010, hlm.16). Terbatasnya informasi mengenai penyakit diabetes mellitus, para diabetes di tahun-tahun awal akan mengalami kecemasan yang didefinisikan sebagai kebingungan yang kemudian dicirikan dengan perasaan tidak yakin, putus asa, perasaan tertekan, bimbang dan gugup (Novitasari, 2012, hlm.27).

Tindakan yang perlu dilakukan untuk mencegah timbulnya diabetes mellitus adalah melakukan modifikasi gaya hidup, diantaranya menurunkan berat badan, latihan fisik dan mengurangi konsumsi lemak dan kalori (Suiraoaka, 2012, hlm.57).

Penanggulangan stres secara individu yaitu meningkatkan keimanan, meditasi dan pernafasan, menyalurkan energi melalui kegiatan olah raga, melakukan relaksasi, dukungan dari teman dan dukungan sosial keluarga, hindari kebisingan/kegiatan rutin yang membosankan, serta penanggulangan stres secara organisatoris yaitu perbaikan iklim kerja (Rasmun, 2004, hlm.70).

Relaksasi adalah teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan

mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan seseorang dalam mengendalikan stres dan emosi yang dimiliki, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan memberikan kesehatan serta kecantikan bagi tubuh (Gemilang, 2013, hlm.153). Teknik yang paling baik dalam hal ini adalah relaksasi otot progresif, dimana klien secara sistematis membuat kelompok-kelompok otot utama di tubuh klien menjadi rileks satu demi satu (Alkin, 2010, hlm.24).

Dari uraian fenomena diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian yaitu “pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada klien diabetes mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Semarang”.

Berdasarkan latar belakang yang telah tersusun maka dapat dirumuskan masalah penelitian adalah apakah ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada klien diabetes mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Semarang.

Tujuan umum dari peneliti ini adalah apakah ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada klien diabetes mellitus tipe 2. Tujuan khusus dari peneliti ini adalah mengidentifikasi terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada klien diabetes mellitus tipe 2, mengidentifikasi kecemasan klien sebelum dilakukan terapi otot progresif, mengidentifikasi kecemasan klien sesudah dilakukan terapi otot progresif, mengidentifikasi pengaruh terapi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada klien diabetes mellitus tipe 2.

Manfaat dari penelitian dapat mengatasi stres dan mampu mengelola stres dengan baik, menambah wacana pengetahuan dan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk dilakukan penelitian lebih lanjut bagi peneliti, dapat menjadi referensi untuk penelitian tentang kejiwaan pada klien yang mengalami penyakit diabetes mellitus di komunitas atau di rumah sakit dengan metode yang berbeda.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *Quasi eksperimen* yaitu menilai pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada klien diabetes mellitus tipe 2 dengan desain penelitian praeksperimen dan menggunakan desain *onegroup pretest-posttest design*. Dengan menggunakan teknik sampling yaitu dengan cara *cluster sampling*. Waktu pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan April 2014 dan Pengambilan data dilakukan dengan cara RW yang dekat dengan 3 kelurahan dan mencari data klien diabetes mellitus tipe 2 terbanyak di setiap RT perkelurahan. Peneliti meminta izin kepada kader, posyandu, dan ketua RT untuk melakukan penelitian kepada para warganya. Peneliti mendatangi rumah klien yang sesuai dengan kriteria inklusi dan esklsi. Sebelum pengisian lembar persetujuan, peneliti menjelaskan dahulu mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti kepada responden dan melakukan cek GDS (Gula Darah Sewaktu), setelah itu klien diminta untuk menandatangani lembar persetujuan untuk menjadi responden. Dilakukan saat klien tidak sedang sibuk dan tidak mengerjakan kegiatan sehari-hari, peneliti memberikan lembar questioner kecemasan untuk mengukur tingkat kecemasan. Melakukan kontrak waktu dengan klien serta kepada pihak Kepala Kelurahan sebelum pelaksanaan pemberian intervensi dan memberitahukan kepada klien dengan memberikan undangan yang ditanda tangani oleh kepala kelurahan, diberikan kepada klien sebelum diberikan intervensi untuk tidak mengkonsumsi obat atau bahan lainnya dalam bentuk apapun. Klien diberikan penjelasan prosedural tentang teknik relaksasi otot progresif. Dengan pemberian terapi di setiap kelurahan diberikan selama satu bulan dengan pemberian satu minggu sekali dan dilakukan di Kelurahan berikutnya dengan hari yang berbeda, dilakukan selama @ 30 menit. Setelah diberikan perlakuan pada minggu ke empat, peneliti memberikan lembar questioner kecemasan. Analisa yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat menjelaskan atau mendiskripsikan karakteristik masing-masing variabel penelitian, baik variabel bebas maupun

Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada klien diabetes mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Semarang

variabel terikat, serta karakteristik responden, baik itu umur, jenis kelamin, pekerjaan, dan lamanya menderita diabetes mellitus dengan menggunakan uji distribusi frekuensi.

Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan. Pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat penurunan kecemasan pada klien diabetes mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Semarang. Untuk mengetahui hubungan kedua variabel, peneliti menggunakan uji statistik Paired t Test (Dependent t Test) karena data peneliti distribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Deskripsi karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, pekerjaan, lama menderita DM, dapat dilihat sebagai berikut:

- a. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat ditunjukkan pada tabel 5.4

Tabel 5.4
Distribusi Frekuensi
Responden Berdasarkan Jenis
Kelamin di Wilayah Kerja
Puskesmas Karangdoro
Semarang,
Tahun 2014
(n = 40)

No	Jenis Kelamin	F	%
1	Perempuan	30	75
2	Laki-laki	10	25
Total		40	100

Pada data karakteristik responden dalam tabel 5.4 dengan jumlah responden sebanyak 40 orang, menunjukkan bahwa jenis kelamin yang menempati urutan terbanyak adalah perempuan dengan jumlah 30 orang sebanyak 75% dan yang menempati urutan kedua adalah laki-laki dengan jumlah 10 orang sebanyak 25%.

Hasil penelitian dari Wicaksano (2011, ¶27) menunjukkan bahwa perempuan lebih berisiko terkena DM tipe-2 dibandingkan laki-laki. Perempuan lebih berisiko mengidap diabetes mellitus tipe II karena secara fisik

memiliki peluang peningkatan indeks masa tubuh yang lebih besar, sindroma siklus bulanan, *pasca-menopause* membuat distribusi lemak tubuh mudah terakumulasi akibat proses hormonal tersebut (Taluta, Mulyadi & Hamel, 2014, hlm 5).

Penyakit Diabetes Mellitus ini sebagian besar dapat dijumpai pada perempuan dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan karena pada perempuan memiliki masa indeks tubuh yang sangat besar sedangkan laki-laki tidak mengalami masa indeks yang sama dengan perempuan dari sindroma siklus bulanan, *pasca-menopause*.

- b. Karakteristik responden berdasarkan usia dapat ditunjukkan pada tabel 5.5

Tabel 5.5

Distribusi Frekuensi
Responden Berdasarkan Usia
di Wilayah Kerja Puskesmas
Karangdoro Semarang,
Tahun 2014
(n = 40)

No	Usia	F	%
1	45-50 tahun	30	75
2	51-55 tahun	7	17
3	56-60 tahun	3	8
Total		40	100

1

Pada data karakteristik responden dalam tabel 5.5 dengan jumlah responden sebanyak 40 orang, menunjukkan bahwa usia klien yang menempati urutan terbanyak adalah umur 45-50 tahun dengan jumlah 30 orang sebanyak 75% dan yang menempati urutan terkecil adalah umur 56-60 tahun dengan jumlah 3 orang sebanyak 8%.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono (2011, ¶21) bahwa orang yang berusia ≥ 45 tahun lebih berisiko terkena diabetes mellitus dibandingkan dengan orang berusia < 45 tahun. Diabetes mellitus merupakan penyakit yang terjadi akibat penurunan fungsi organ tubuh (degeneratif) terutama gangguan organ pankreas dalam menghasilkan hormon insulin, sehingga diabetes mellitus akan meningkat kasusnya sejalan dengan bertambahnya usia (Zahtamal, 2007, ¶14).

Klien diabetes mellitus banyak yang belum merasakan penyakit yang dideritanya

Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada klien diabetes mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Semarang

dalam beberapa tahun awal. Rata-rata pasien baru merasakan gangguannya pada usia 45 tahun, karena penambahan usia ini akan menurunkan daya tahan, dan biasanya pada pasien berumur sekitar 45, mereka mulai mengurangi aktivitas fisik dan olah raganya sehingga organ pankreas yang menghasilkan hormon insulin menjadi terganggu dan kemungkinan untuk diabetes mellitus akan meningkat.

- c. Karakteristik responden diabetes mellitus tipe 2 berdasarkan pekerjaan dapat ditunjukkan pada tabel 5.6

Tabel 5.6
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Semarang, Tahun 2014
(n = 40)

No	Pekerjaan	F	%
1	PNS	2	5
2	Swasta	14	35
3	Wiraswasta	9	22
4	Ibu Rumah Tangga	10	25
5	Petani Tambak	2	5
6	Buruh	3	8
	Total	40	100

Pada data karakteristik responden dalam tabel 5.6 dengan jumlah responden sebanyak 40 orang, menunjukkan bahwa pekerjaan klien yang menempati urutan terbanyak adalah swasta dengan jumlah 14 orang sebanyak 35%, menempati urutan terkecil adalah PNS, petani tambak dengan jumlah yang sama yaitu 2 orang sebanyak 5%.

Hasil penelitian Wicaksono (2011, ¶13), bahwa klien yang kurang berolahraga mempunyai risiko terkena DM tipe 2, nilai $p=0,038$. Pekerjaan mempengaruhi aktivitas fisik seseorang, yang memiliki aktivitas ringan tetapi mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori dan tidak dikeluarkan melalui olahraga dan aktivitas tubuh maka akan mengalami obesitas yang merupakan salah satu faktor pencetus terjadinya diabetes mellitus tipe II (Suirakoa, 2012, hlm.36).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pekerjaan ibu rumah tangga dan swasta menempati urutan terbanyak. Hal ini kurangnya olahraga memiliki risiko 3 kali

Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada klien diabetes mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Semarang

1.10.033

terjadi DM tipe 2 dibandingkan dengan orang yang cukup olahraga. Pekerjaan seperti ibu rumah tangga maupun pekerja kantor, memiliki resiko terkena diabetes mellitus lebih besar, dimana klien yang memiliki pekerjaan ringan dan tidak membutuhkan aktivitas fisik banyak tetapi mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori dan kurangnya olahraga maka akan mengalami obesitas, hal tersebut adalah pencetus terjadinya diabetes mellitus tipe 2.

- d. Karakteristik responden diabetes mellitus tipe 2 berdasarkan lama menderita diabetes mellitus tipe 2 dapat ditunjukkan pada tabel 5.7

Tabel 5.7
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Menderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Semarang, Tahun 2014
(n = 40)

No	Lama Menderita DM	F	%
1	< 1 tahun	33	82
2	>1 tahun	7	18
	Total	40	100

Pada tabel 5.7 dengan jumlah responden sebanyak 40 orang, distribusi frekuensi responden berdasarkan lama menderita diabetes mellitus tipe-2 menunjukkan bahwa lamanya klien menderita diabetes mellitus dalam penelitian ini yang menempati urutan terbanyak adalah < 1 tahun dengan jumlah 33 orang sebanyak 82%, urutan terkecil adalah >1 tahun dengan jumlah 7 orang sebanyak 18%.

Banyaknya penderita kecemasan berat ini cukup wajar. Hal ini juga sesuai dengan teori dimana begitu pertama kali klien diabetes mellitus mendapat diagnosa diabetes dan menyadari dirinya mempunyai penyakit kronis, maka kemungkinan akan muncul panik, takut, marah, lebih sering daripada hari-hari sebelum menyandang diabetes, atau lebih sering daripada orang-orang lain non-diabetes (Rubin, et al., 1999, dalam Prawitasari, 2012, hlm.226).

Dalam penelitian ini lama menderita kurang dari satu tahun menempati urutan

terbanyak. Hal ini lamanya menderita yang dirasakan klien dan terjadi komplikasi, maka dapat mengakibatkan kecemasan berat karena pada saat klien mengetahui bahwa dirinya mengidap penyakit diabetes mellitus, klien merasa bingung dan tidak tahu harus berbuat apa sehingga timbul perasaan panik, takut, marah, cemas.

2. Analisis Univariat

- a. Hasil distribusi tingkat kecemasan pada klien sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot progresif, dapat dilihat pada tabel 5.8 dibawah ini:

Tabel 5.8
Distribusi Frekuensi
Responden Berdasarkan
Sebelum dilakukan Intervensi
Relaksasi Otot Progresif di
Wilayah Kerja Puskesmas
Karangdoro Semarang,
Tahun 2014
(n = 40)

	Sebelum Intervensi	F	%
1	Tidak Ada Kecemasan (< 14)	0	0
2	Kecemasan Ringan (14-20)	4	10
3	Kecemasan Sedang (21-27)	7	17,5
4	Kecemasan Berat (28-41)	25	62,5
5	Kecemasan Berat Sekali/Panik (42-56)	4	10
	Total	40	100

Pada table 5.8 dengan jumlah responden sebanyak 40 orang, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif, jumlah penderita kecemasan ringan adalah 4 orang (10%), jumlah penderita kecemasan sedang adalah 7 orang (17,5%), jumlah penderita kecemasan berat adalah 25 orang (62,5%), dan penderita kecemasan berat sekali adalah 4 orang (10%). Berdasarkan hasil tersebut, terlihat bahwa responden cenderung didominasi oleh penderita kecemasan berat.

Banyak orang yang berasumsi jika penyakit diabetes mellitus tidak dapat disembuhkan, hidup sengsara karena terbebani penyakit tersebut membuat stressor

stress berkerja jauh lebih meningkat (Novitasari, 2012, hlm.27). Berdasarkan lamanya menyandang diabetes, klien yang sudah delapan tahun dan sudah dua tahun terakhir sudah tidak mengalami perasaan takut dan pesimis. Namun pada klien yang menyandang diabetes delapan bulan pertama masih mempunyai rasa takut. (Kartika & Hasanat, 2008, dalam Prawitasari, 2012, hlm.230).

Dalam penelitian ini, klien diabetes mellitus tipe 2 sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif diberikan lembar kuesioner didapatkan hasil terbanyak adalah klien yang memiliki kecemasan berat adalah 25 orang (62,5%), dan banyak orang yang berasumsi jika penyakit diabetes mellitus tidak dapat disembuhkan, hidup sengsara karena terbebani penyakit tersebut, sehingga perasaan cemas, takut dan pesimis sering muncul dirasakan.

- b. Hasil distribusi tingkat kecemasan pada klien sesudah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5.9
Distribusi Frekuensi
Responden Berdasarkan
Sesudah dilakukan Intervensi
Relaksasi Otot Progresif di
Wilayah Kerja Puskesmas
Karangdoro Semarang,
Tahun 2014
(n = 40)

No	Sesudah Intervensi	F	%
1	Tidak Ada Kecemasan (< 14)	11	27,5
2	Kecemasan Ringan (14-20)	11	27,5
3	Kecemasan Sedang (21-27)	12	30
4	Kecemasan Berat (28-41)	6	15
5	Kecemasan Berat Sekali/Panik (42-56)	0	0
	Total	40	100

Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada klien diabetes mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Semarang

Pada tabel 5.9 jumlah responden sebanyak 40 orang, menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif, jumlah penderita kecemasan ringan adalah 11 orang (27,5%), jumlah penderita kecemasan sedang adalah 12 orang (30%), jumlah penderita kecemasan berat adalah 6 orang (15%), tidak ada penderita kecemasan berat sekali dan yang tidak menderita kecemasan adalah 11 orang (27,5%).

Terapi relaksasi otot progresif yaitu terapi dengan cara peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi otot (Gemilang, 2013, hlm.155). Relaksasi progresif adalah cara yang efektif untuk relaksasi dan mengurangi kecemasan (Sustrani, Alam, & Hadibroto, 2004, hlm.82).

Kecemasan dapat terjadi karena adanya stres dan ketakutan akan kondisi dari klien setelah mengetahui dirinya terkena penyakit diabetes mellitus. Kecemasan ini dapat dikurangi dengan merelaksasikan atau menenangkan pikiran dari klien. Dengan metode terapi relaksasi otot progresif, diharapkan dapat meningkatkan gelombang otak alpha untuk meningkatkan kemampuan mengatasi stres, mengurangi kecemasan klien dan mengarahkan klien agar dapat berpikir positif.

3. Analisis Bivariat

Tabel 5.10
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Semarang, Tahun 2014 (n = 40)

	t	df	Sig (2- tailed)	Mean	Median
Sebelum Intervensi- Sesudah Intervensi	10,525	39	0,000	3,725 2,325	4 2

Berdasarkan tabel di atas, dengan jumlah responden sebanyak 40 orang, terlihat bahwa terdapat perubahan dari tingkat Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada klien diabetes mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Semarang
1.10.033

penurunan kecemasan pada klien diabetes mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Semarang. Terbukti dari nilai t statistic 10,525 lebih besar daripada nilai t tabel pada tingkat signifikansi 5% yaitu 2,02269 dan nilai signifikansi = 0,000 < 0,05. Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat penurunan kecemasan pada klien diabetes mellitus tipe 2 Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Semarang. Dari nilai mean dan median, terlihat bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan pada klien diabetes mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Semarang. Dari nilai mean dan median, terlihat bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan pada klien diabetes mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Semarang, dimana mean dan median sebelum dilakukan terapi adalah 3,725 dan 4 menjadi 2,325 dan 2. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

Didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Suyamto (2012, hlm.28) bahwa pengaruh relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan dengan skala kecemasan Test Taylor Manifest Anxiety Scale (T-TMAS) mahasiswa menjelang ujian akhir, didapatkan nilai yang signifikan $p=0,001 (<0,05)$.

Pasien yang mengalami kecemasan, dapat dilihat dari hasil sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif didapatkan bahwa kecemasan yang dialami klien mengalami penurunan. Hal ini karena terapi otot progresif dapat membantu mengurangi ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik akan menurun sehingga klien merasa segar, bugar dan dapat berpikir positif.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari responden yaitu 40 klien diabetes mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Semarang sebelum dilakukan terapi otot progresif jumlah klien yang mengalami kecemasan berat adalah 25 orang (62,5%), dan tidak ada yang tidak menderita kecemasan. Sesudah dilakukan terapi otot progresif jumlah klien yang mengalami

kecemasan sedang adalah 12 orang (30%), dan jumlah klien yang mengalami kecemasan berat adalah 6 orang (15%).

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat penurunan kecemasan pada klien diabetes mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Semarang.

SARAN

Bagi Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro, diharapkan dapat digunakan sebagai pengetahuan dan mampu menurunkan kecemasan baik secara psikologi, maupun non psikologi.

Bagi Institusi Pendidikan, diharapkan mampu memberikan asuhan keperawatan komunitas yang diterapkan di masyarakat secara menyeluruh baik secara psikologi maupun non psikologi.

Bagi Peneliti Selanjutnya, dapat dijadikan sebagai acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya dan diharapkan bagi peneliti selanjutnya menggunakan terapi bermain yang lebih menarik dan mengambil jumlah sampel yang lebih banyak dan wilayah kerja yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkin, A. (2010). *Mengatasi stres minggu demi minggu: 52 langkah praktis untuk membantu anda melawan stres dan menemukan kedamaian*. Bandung: Nuansa anggota IKAPI
- Atun, M. (2010). *Diabetes melitus, memehami, mencegah, dan merawat penderita penyakit gula*. Bantul: Kreasi Wacana
- Gemilang, J. (2013). *Buku pintar manajemen stres&emosi*. Yogyakarta: Mantra Books
- Novitasari, R. (2012). *Diabetes milletus, dilengkapi senam DM*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Prawitasari, J. E. (2012). *Psikologi terapan melintas batas disiplin ilmu*. Jakarta: Erlangga
- Rasmun. (2004). *Stres, koping dan adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto
- Rosalina. (2013). *Ancaman diabetes di Indonesia Meningkat*.
<http://www.tempo.co/read/news/2013/09/05/060510562/Ancaman-Diabetes-di-Indonesia-Meningkat> diperoleh tanggal 7 Desember 2013
- Suyamto. (2012). *Pengaruh otot dalam menurunkan skor kecemasan TTMAS mahasiswa menjelang ujian akhir program (UAP) di akademik keperawatan Notokusumo Yogyakarta*.
- Sustrani, L., Alam, S., Hadibroto, I. (2004). *Hipertensi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama anggota IKAPI
- Suiraoko. (2012). *Penyakit degeneratif mengenal mencegah dan mengurangi faktor resiko 9 penyakit degeneratif*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Taluta , Y. P., Mulyadi, H. R., S. (2014). *Hubungan tingkat kecemasan dengan mekanisme koping pada pendeerita diabetes mellitus tipe II di poliklinik penyakit dalam rumah sakit umum daerah Tobelo kabupaten Halmahera Utara*.
<http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/4059> diperoleh tanggal 20 Mei 2014
- Wicaksono, R. P. (2011). *Faktor-faktor yang nerhubungan dengan kejadian diabetes melitus tipe 2 (Studi Kasus di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Dr. Kariadi)*. <http://eprints.undip.ac.id/37123/> diperoleh tanggal 20 Mei 2014
- Zahtamal., Chandra, F., Suyanto., Restuastuti, T. (2007). *Faktor-faktor risiko pasien diabetes melitus*.
<http://jurnal.ugm.ac.id/bkm/article/view/3621/3109> diperoleh tanggal 20 Mei 2014

Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada klien diabetes mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Semarang
1.10.033