

**EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN  
KETERAMPILAN PADA PENDERITA DIABETES MELITUS  
TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOMBOS**

**SKRIPSI**

**NATALIA BALAHAI**

**14061080**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE  
MANADO  
2018**

**EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN  
KETERAMPILAN PADA PENDERITA DIABETES MELITUS  
TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOMBOS**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Keperawatan Pada Program Studi Ilmu Keperawatan  
Universitas Katolik De La Salle Manado**

**NATALIA BALAHAI**

**14061080**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE  
MANADO**

**2018**

**EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN  
KETERAMPILAN PADA PENDERITA DIABETES MELITUS  
TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOMBOS**

Nama : Natalia Balahai  
NIM : 14061080  
Fakultas : Keperawatan  
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyetujui,  
Manado, 28 Juli 2018

Pembimbing I



Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes

Pembimbing II,



Johanis Kerangan, S.Kep., Ns., M.Kep

Mengetahui,



Ketua Program Studi



Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN  
KETERAMPILAN PADA PENDERITA DIABETES MELITUS  
TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOMBOS**

Yang disusun dan diajukan oleh :

**NATALIA BALAHAI  
NIM 14061080**

Telah dipertahankan didepan TIM penguji Ujian Skripsi  
Pada tanggal  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

**TIM PENGUJI**

Dosen Penguji 1 :  ( Dionysius Sumenge, S.Pd., M.Kes )

Dosen Penguji 2 :  ( Wahyany Langelo, BSN., M.Kes )

Dosen Penguji 3 :  ( Johanis Kerangan, S.Kep., Ns., M.Kep )

**MENGETAHUI,**

Dekan Fakultas Keperawatan  
Unika De La Salle  
Manado



Ketua Program Studi  
Fakultas Keperawatan  
Unika De La Salle Manado

  
**Wahyany Langelo, BSN., M.Kes**

...

## PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, didalam naskah SKRIPSI ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata didalam naskah tesis dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur PLAGIASI saya bersedia SKRIPSI ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (SARJANA) dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Manado, 28 Juli 2018

Mahasiswa



Nama : Natalia Balahai  
NIM : 14061080  
PS : Sarjana Keperawatan  
Prog : Ilmu Keperawatan  
Fak : Keperawatan Unika DLSSM

**EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN  
DAN KETERAMPILAN PADA PENDERITA DIABETES  
MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS KOMBOS**

**Balahai, Natalia<sup>1</sup>, Langelo, Wahyuni<sup>2</sup>, Kerangan, Johanis<sup>3</sup>**

Universitas Katolik De La Salle Manado

Email: [nataliabalhai@gmail.com](mailto:nataliabalhai@gmail.com)

**Abstrak**

**Latar Belakang** : Peningkatan kadar glukosa darah dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang mengakibatkan kecacatan bahkan kematian. Relaksasi otot progresif (ROP) sebagai latihan yang bermanfaat untuk menurunkan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus. Pencegahan terhadap komplikasi diabetes melitus dapat dilakukan melalui pendidikan kesehatan ROP untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penderita dalam mempertahankan kesehatan.

**Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendidikan kesehatan tentang ROP terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada penderita diabetes melitus tipe 2.

**Metode** : Penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test*. Lokasi penelitian yaitu di wilayah kerja Puskesmas Kombos. Populasi yaitu seluruh penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Kombos. Dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden penderita diabetes melitus yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Uji yang digunakan yaitu *wilcoxon Signed Ranks Test* dengan nilai  $\alpha < 0,05$ .

**Hasil**: Berdasarkan uji statistik ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang relaksasi otot progresif terhadap peningkatan pengetahuan dengan  $p \text{ value } 0,000$  ( $0,000 < 0,05$ ) dan ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang relaksasi otot progresif terhadap peningkatan keterampilan pada penderita diabetes melitus tipe 2 dengan nilai  $p \text{ value } 0,000$  ( $0,000 < 0,05$ ).

**Kesimpulan** : pendidikan kesehatan efektif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Kombos Manado.

**Kata Kunci** : Diabetes melitus, pendidikan kesehatan, relaksasi otot progresif

**Kepustakaan** : 7 jurnal penelitian terkait (2013-2018) dan 14 buku (2008-2017).

**THE EFFECTIVENESS OF HEALTH EDUCATION ABOUT PROGRESSIVE  
MUSCLE RELAXATION ON INCREASING KNOWLEDGE AND  
SKILLS IN DIABETES MELLITUS TYPE 2 PATIENTS IN  
THE WORKING AREA OF PUSKESMAS  
KOMBOS MANADO**

**Balahai, Natalia<sup>1</sup>, Langelo, Wahyuni<sup>2</sup>, Kerangan, Johanis<sup>3</sup>**  
De La Salle Catholic University Manado  
Email: nataliabalhai@gmail.com

**Abstract**

**Background:** Increased blood glucose levels can cause various complications that result in disability and even death. Progressive muscle relaxation (ROP) as a useful exercise to reduce blood glucose levels in people with diabetes mellitus. Prevention of complications of diabetes mellitus can be done through ROP health education to improve the knowledge and skills of sufferers in maintaining health.

**Objective:** This study aims to determine the effectiveness of health education about ROP on increasing knowledge and skills in patients with type 2 diabetes mellitus.

**Method:** This study used a pre-experimental method with the design of one group pre-test post-test. The research location is in the Kombos Community Health Center work area. The population is all patients with type 2 diabetes mellitus in the work area of Kombos Health Center. With a sample of 30 diabetes mellitus respondents who met the inclusion and exclusion criteria. The test used is Wilcoxon Signed Ranks Test with an alpha value of  $<0.05$ .

**Results:** Based on statistical tests there is an effect of health education on progressive muscle relaxation on increasing knowledge with p-value 0,000 ( $0,000 < 0,05$ ) and there is an influence of health education on progressive muscle relaxation on skills improvement in patients with type 2 diabetes mellitus with a p-value of 0,000 ( $0,000 < 0,05$ ).

**Conclusion:** health education is effective in increasing knowledge and skills in patients with type 2 diabetes mellitus in the work area of Manado Kombos Health Center.

**Keywords:** Diabetes mellitus, health education, progressive muscle relaxation

**Literature:** 7 related research journals (2013-2018) and 14 books (2008-2017).

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan pada Tuhan Yesus Kristus atas rahmat dan tuntunan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Efektivitas Pendidikan Kesehatan tentang Relaksasi Otot Progresif terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kombos”**. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Strata I pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado. Dalam penulisan skripsi ini penulis memperoleh bimbingan, masukan, motivasi dan doa dari berbagai pihak sehingga dapat terselesaikan skripsi ini dengan baik. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Johanis Ohoitumur, Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado
2. Dr. Indriani Yauri, MN, Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
3. Wahyuny Langelo, BSN., M.Kes, Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado dan selaku dosen pembimbing I untuk setiap bimbingan, masukan serta arahan yang telah diberikan selama penyelesaian skripsi.
4. Johanis Kerangan, S.Kep., Ns., M.Kep, Dosen pembimbing II untuk setiap bimbingan, masukan dan arahan yang diberikan selama penyelesaian skripsi.
5. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
6. Lurah dan kepala lingkungan yang ada di Kelurahan Kombos Timur, Kombos Barat, Singkil 2, Ternate Tanjung dan Ternate Baru yang telah membantu dalam pengumpulan data penelitian.
7. Seluruh penderita diabetes melitus yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Kombos terima kasih telah bersedia menjadi responden.
8. Mama dan papa yang telah memberikan kasih sayang yang tulus, doa dan motivasi kepada penulis.



9. Sahabat-sahabatku seperjuangan yang saling membantu memberikan doa dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Gembala Sidang GPdI Mawar Sharon Rap-Rap yang telah membantu memberikan doa dan semangat kepada penulis.
11. Om, Tante, kakak-kakak dan sanak saudara yang telah memberikan dukungan, motivasi dan doa kepada penulis.
12. Semua pihak yang telah memberi dukungan moril maupun materi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan dan kebaikan dari semua pihak senantiasa diberkati oleh Tuhan. Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Manado, 27 Juli 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	<b>iError! Bookmark not defined.</b>
KATA PENGANTAR	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAK	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<i>ABSTRACT</i>	<b>viiError! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR ISI	iix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Tujuan Penelitian	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Pertanyaan Penelitian	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Ringkasan Bab	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Diabetes Melitus	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Pendidikan Kesehatan	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Penelitian Terkait	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4 Aplikasi Teori Keperawatan	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	
3.1 Kerangka Konsep	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Hipotesis Penelitian	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3 Definisi Operasional	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV METODE PENELITIAN	
4.1 Desain Penelitian	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2 Lokasi Penelitian	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

4.3 Waktu Penelitian	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.4 Populasi	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.5 Sampel	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.6 Instrumen Penelitian	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.7 Pengumpulan Data	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.8 Analisa Data	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.9 Etika Penelitian	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>	
5.1 Karakteristik Responden	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2 Gambaran Pengetahuan dan Keterampilan	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.3 Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b>	
6.1 Pengetahuan dan Keterampilan penderita diabetes melitus tipe 2	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6.2 Efektifitas pendidikan kesehatan tentang relaksasi otot progresif terhadap peningkatan pengetahuan pada penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Kombos	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6.3 Efektifitas pendidikan kesehatan tentang relaksasi otot progresif terhadap peningkatan keterampilan pada penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Kombos	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB VII PENUTUP</b>	
7.1 Kesimpulan	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
7.2 Saran	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.3	Daftar penelitian terkait	39
Tabel 3.3	Definisi operasional	49
Tabel 5.1	Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik umur, jenis kelamin, pendidikan terakhir dan pekerjaan penderita diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kombos	62
Tabel 5.2	Distribusi frekuensi pengetahuan dan keterampilan responden sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan tentang relaksasi otot progresif	63
Tabel 5.3.1	Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Pengetahuan pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kombos	64
Tabel 5.3.2	Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Keterampilan pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kombos	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Gerakan pertama teknik relaksasi otot progresif	29
Gambar 2 : Gerakan ke 2 teknik relaksasi otot progresif	30
Gambar 3 : Gerakan ke 3 teknik relaksasi otot progresif	30
Gambar 4 : Gerakan ke 4 teknik relaksasi otot progresif	30
Gambar 5 : Gerakan ke 5 teknik relaksasi otot progresif	31
Gambar 6 : Gerakan ke 6 teknik relaksasi otot progresif	31
Gambar 7 : Gerakan ke 7 teknik relaksasi otot progresif	32
Gambar 8 : Gerakan ke 8 teknik relaksasi otot progresif	32
Gambar 9 : Gerakan ke 9 teknik relaksasi otot progresif	32
Gambar 10 : Gerakan ke 10 teknik relaksasi otot progresif	33
Gambar 11: Gerakan ke 11 teknik relaksasi otot progresif	33
Gambar 12: Gerakan ke 12 teknik relaksasi otot progresif	34
Gambar 13: Gerakan ke 13 teknik relaksasi otot progresif	34
Gambar 14: Gerakan ke 14 teknik relaksasi otot progresif	35
Gambar 15: Gerakan ke 15 teknik relaksasi otot progresif	35
Gambar 2.4.1 <i>Self-care</i> Dorothea Orem	44
Gambar 3.1 Kerangka Konsep penelitian	48
Gambar 4.1 Metode penelitian Pra eksperimen <i>one group pre-test post-test design</i>	51
Gambar 4.7 Bagan Pengumpulan Data	55

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *CIRRICULUM VITAE*
- Lampiran 2. Lembar Informasi Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Lembar Kuesioner
- Lampiran 5. Lembar Observasi
- Lampiran 6. Surat Data Awal/Demografi
- Lampiran 7. Surat Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 9. Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 10. Lembar Persetujuan Ujian Proposal
- Lampiran 11. Lembar Pemasukan Revisi Proposal
- Lampiran 12. Lembar Persetujuan Ujian Skripsi
- Lampiran 13. Lembar Pemasukan Revisi Skripsi
- Lampiran 14. Master Tabel
- Lampiran 15. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 16. Hasil Uji Karakteristik Demografi Responden
- Lampiran 17. Hasil Uji Bivariat
- Lampiran 18. GBPP (Garis Besar Program Pengajaran)
- Lampiran 19. Satuan Acara Penyuluhan
- Lampiran 20. Poster
- Lampiran 21. Lembar Konsultasi