

- STRESS (MELITUS)

IR- PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

UK
B.105/05

Pur

P

**PENGARUH LATIHAN PERNAPASAN TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES PENDERITA
DIABETES MELITUS TIPE 2
DI RS. PETROKIMIA GRESIK**

SKRIPSI



Disusun Oleh :

NOVITA PURNAMASARI

119910280

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2004**

**PENGARUH LATIHAN PERNAPASAN TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES PENDERITA
DIABETES MELITUS TIPE 2
DI RS. PETROKIMIA GRESIK**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Airlangga Surabaya**

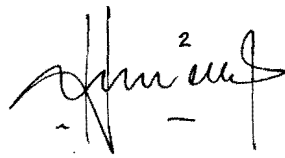
Disusun Oleh :

**NOVITA PURNAMASARI
119910280**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2004**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi

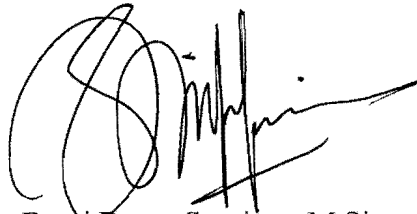


Nurul Hartini, S.Psi., M.Kes
NIP. 132 161 192

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
pada hari Selasa, tanggal 09 November 2004
dengan susunan Dewan Penguji

Ketua,



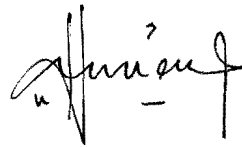
Dra. Dewi Retno Suminar, M.Si
NIP. 131 967 669

Anggota,



Dr. Drs. Cholical Hadi, MS
NIP. 131 865 026

Anggota,



Nurul Hartini, S.Psi, M.Kes
NIP. 132 161 192

ABSTRAK

Novita Purnamasari 119910280 (2004). Pengaruh Latihan Pernapasan terhadap Penurunan Tingkat Stres Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di RS. Petrokimia Gresik. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya.

Stres dapat dialami setiap orang, dan terjadi kapanpun dan dimanapun. Stres memberikan dampak yang positif maupun negatif bagi seseorang, bergantung pada persepsinya dalam menghadapi situasi yang ia alami dan kemampuan yang ia miliki untuk mengatasi stres. Stres dapat menambah gairah hidup dan memotivasi kita untuk berprestasi. Namun, stres juga dapat membuat kita kehilangan semangat, mengganggu hubungan interpersonal kita dengan orang lain hingga menurunkan kesehatan tubuh. Penderita diabetes umumnya mengalami perubahan gaya hidup yang cukup besar yang dapat mengakibatkan mereka mengalami stres. Padahal, stres dapat mengganggu pengelolaan pasien terhadap penyakitnya sehingga mempengaruhi pengaturan kadar glukosa darahnya dan memperburuk penyakitnya sehingga diperlukan cara untuk menangani stres secara efektif. Intervensi perilaku semacam terapi relaksasi dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi stres. Salah satu bentuk relaksasi tersebut adalah latihan pernapasan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan pernapasan terhadap penurunan tingkat stres penderita Diabetes Melitus tipe 2.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan *non-equivalent control group design*, yang bertujuan menguji secara empiris apakah ada pengaruh latihan pernapasan terhadap penurunan tingkat stres penderita Diabetes Melitus tipe 2 RS. Petrokimia Gresik. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan pernapasan dan variabel terikatnya adalah tingkat stres penderita Diabetes Melitus tipe 2 RS. Petrokimia Gresik. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pemberian perlakuan berupa latihan pernapasan dilaksanakan sebanyak 8 kali dalam 4 minggu. Dua kali dalam tiap minggunya, dan tiap sesi dilaksanakan selama 90 menit. Jumlah subyek yang turut serta dalam penelitian ini sejumlah 14 orang, yang terbagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan masing-masing sejumlah 7 orang. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah biodata, skala tingkat stres, lembar *feedback*, laporan mingguan, pedoman observasi, dan wawancara.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan pernapasan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres penderita Diabetes Melitus tipe 2 RS. Petrokimia Gresik. Kesimpulan ini ditarik berdasarkan uji statistik *U Mann-Whitney* dengan taraf signifikansi 5% terhadap perbedaan penurunan skor skala tingkat stres antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yaitu nilai $U = 8$ dan nilai $p = 0,0175$ untuk uji 1 sisi.