

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK
DAN TERAPI MUSIK (ASIK) TERHADAP TINGKAT STRES
PENDERITA DIABETES MELITUS (DM) TIPE 2**



SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh

Gelar Sarjana Keperawatan

OLEH :

INSAN NIAH

NIM : 04021381924060

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA**

2023

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK
DAN TERAPI MUSIK (ASIK) TERHADAP TINGKAT STRES
PENDERITA DIABETES MELITUS (DM) TIPE 2**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

OLEH :

INSAN NIAH

NIM : 04021381924060

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2023**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Insan Niah

NIM : 04021381924060

Dengan sebenarnya saya menyatakan bahwa skripsi ini disusun tanpa adanya tindakan plagiarism sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Jika ditemukan upaya melakukan tindakan plagiarisme, saya akan bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, Juli 2023



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : INSAN NIAH

NIM : 04021381924060

**JUDUL : PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK DAN
TERAPI MUSIK (ASIK) TERHADAP TINGKAT STRES PENDERITA
DIABETES MELITUS TIPE 2**

Pembimbing I

Herliawati, S.Kp.,M.Kes
NIP. 197402162001122002


(.....)

Pembimbing II

Khoirul Latifin, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 198710172019031010


(.....)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Insan Niah

NIM : 04021381924060


Judul : Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik (ASIK) Terhadap Tingkat Stres Penderita Diabetes Melitus (DM) Tipe 2

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 6 Juli 2023 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 6 Juli 2023

Pembimbing 1

Herliawati, S.Kp.,M.Kes
NIP.197402162001122002


(.....)

Pembimbing 2

Khoiril Latifin, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 198710172019031010


(.....)

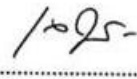
Penguji 1

Zulian Effendi, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 1671060707880004


(.....)

Penguji 2

Dhona Andhini, S.Kep., Ns.,M.Kep
NIP. 198306082008122002


(.....)

Mengetahui,-

Ketua Bagian Keperawatan


Hikayati, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP.197602202002122001



Koor. Program Studi Keperawatan


Eka Yulia Fitri Y, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP.19840701200812200

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

Skripsi, Juli 2023

Insan Niah

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK DAN
TERAPI MUSIK (ASIK) TERHADAP TINGKAT STRES PENDERITA
DIABETES MELITUS (DM) TIPE 2**

xvi + 104 + 8 tabel + 3 skema + 16 lampiran

ABSTRAK

Penderita DM harus menjalani banyak perubahan pola hidup seperti mengatur pola makan, aktivitas fisik dan keharusan mengontrol gula darah secara rutin. Perubahan hidup yang mendadak membuat penderita DM mengalami gangguan psikologis seperti stres. Stres yang dialami penderita DM akan berdampak pada proses pengobatan. Salah satu upaya untuk menangani stres pada penderita DM dengan memberikan kombinasi terapi relaksasi autogenik dan terapi musik (ASIK). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi relaksasi autogenik dan terapi musik (ASIK) terhadap tingkat stres pada penderita DM tipe 2. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre-eksperimental design with one group pre-test post-test*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 21 responden yang diperoleh dengan cara *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Uji yang digunakan yaitu uji *wilcoxon*. Tingkat stres responden diukur dengan kuesioner *diabetes distress scale* (DDS 17). Hasil penelitian didapatkan $p\text{ value} = 0,000$ ($\alpha \leq 0,05$) artinya terdapat pengaruh yang signifikan terapi kombinasi relaksasi autogenik dan terapi musik (ASIK) terhadap tingkat stres penderita DM. Diharapkan kepada penderita DM tipe 2 untuk bisa menerapkan kombinasi terapi relaksasi autogenik dan terapi musik (ASIK) secara rutin untuk mengurangi stres.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Relaksasi Autogenik, Stres, Terapi Musik

Daftar Pustaka : 117 (2005-2023)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
MEDICAL FACULTY
NURSING STUDY PROGRAM**

***Undergraduate Thesis, July 2023
Insan Niah***

The Effect Of Combination Of Autogenik Relaxation Therapy and Music Therapy (ASIK) on Stres Levels of Type 2 Diabetes Mellitus (DM) Patients

xvi + 104 + 8 tables + 3 schemes + 16 attachments

ABSTRACT

DM sufferers must undergo many lifestyle changes such as adjusting diet, physical activity and having to control blood sugar regularly. Sudden life changes make DM sufferers experience psychological disorders such as stress. The stress experienced by DM sufferers will have an impact on the treatment process. One effort to deal with stress in DM sufferers is by providing a combination of autogenic relaxation therapy and music therapy (ASIK). The purpose of this study was to determine the effect of a combination of autogenic relaxation therapy and music therapy (ASIK) on stress levels in type 2 DM patients. This study was a quantitative study with a pre-experimental design with one group pre-test post-test. The sample in this study were 21 respondents obtained by means of non-probability sampling with purposive sampling technique. The test used is the Wilcoxon test. The stress level of the respondents was measured by the diabetes distress scale questionnaire (DDS 17). The results showed that the value of $p = 0.000$ ($\alpha < 0.05$) means that there is a significant effect of combination therapy of autogenic relaxation and music therapy (ASIK) on the stress level of DM sufferers. It is expected that type 2 DM sufferers can apply a combination of autogenic relaxation therapy and music therapy (ASIK) regularly to reduce stress.

Keywords : Diabetes Mellitus, Autogenic Relaxation, Stress, Music Therapy

References : 117 (2005-2023)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin sujud dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan, kelancaran, kesehatan, ketabahan, dan pelajaran hidup dalam menjalankan proses perjuangan ini. Atas kehendak dan ridho Allah SWT skripsi ini dapat terselesaikan.

Saya persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang tercinta dan tersayang.
"Keluargaku"

- ❖ Kedua orang tuaku ayah dan ibu, terima kasih karena telah berjuang dan berusaha keras untuk segalanya sampai nia bisa berada di titik ini. Terima kasih atas semua doa, dukungan dan motivasi yang udah ayah ibu berikan ke nia. Terima kasih karena udah mempercayai nia dalam menyelesaikan studi ini. Ayah ibu penyemangat nia, tanpa kalian nia bukan apa-apa. Sekali lagi terima kasih ayah ibu dan maaf mungkin hanya baru ini yang bisa nia lakuin buat ayah ibu bahagia. Semoga ayah ibu selalu diberikan kesehatan oleh Allah SWT serta selalu ada untuk mendampingi nia dalam proses proses nia selanjutnya.
- ❖ Teruntuk adikku Az Zharah, terima kasih atas doa, dukungan dan semangat yang selalau diberikan. Terima kasih sudah mau direpotkan dalam segalanya. Semoga kita bisa bersama-sama untuk selalau membahagiakan ayah ibu. Semangat memulai perkuliahan dan mengejar cita-cita untuk menjadi lebih baik kedepannya. *I believe you can do your best and remember that I am always be there for you.*

MOTTO

"Apapun yang menjadi milikmu akan selalu ada jalan untuk menemuimu. So don't worries because one day, all your worries will set like the sun does and deserved happiness will come gushing like waves at the beach do"

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik (ASIK) terhadap Tingkat Stres Penderita Diabetes Melitus Tipe 2”. Peneliti menyadari skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kedua orang tuaku, Ayahanda Syakban Robani dan Ibunda Nuryati yang selalu senantiasa memberikan doa, motivasi dan dukungan kepada peneliti tiada henti untuk menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
2. Ibu Hikayati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Herliawati, S.Kp.,M.Kes selaku dosen pembimbing 1. Terima kasih atas waktu yang disediakan dalam membimbing peneliti serta telah memberikan arahan, saran kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Khoirul Latifin, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing 2 yang juga telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan dan saran kepada peneliti dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Zulian Effendi, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen penguji 1 yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan masukan untuk menyempurnakan skripsi ini.
6. Ibu Dhona Andhini, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen penguji 2 yang telah meluangkan waktunya untuk saran dan masukan untuk menyempurnakan skripsi ini.

7. Seluruh jajaran dosen dan staf administrasi Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
8. Kepala Puskesmas Merdeka dan seluruh staff Puskesmas Merdeka yang telah membantu mengurus surat perizinan dan memberikan izin melakukan penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Saudari kandung peneliti Az Zharah yang selalu menyemangati peneliti dalam pembuatan skripsi ini.
10. Teman-temanku : Ica, Putri Aprilia, Liluk, Yuyun, Rada terima kasih sudah menemani masa-masa perkuliahanku, terima kasih atas ketersediaan kalian untuk dijadikan tempat bercerita dan berkeluh kesah mengenai lika-liku dunia perkuliahan ini.
11. Orang-orang baik yang selalu membantu peneliti saat mengalami kebingungan dalam menulis skripsi dan telah menemani masa-masa perkuliahan ini.
12. Teman-teman seperjuangan PSIK FK UNSRI angkatan 2019 yang telah membantu dan memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan maupun isi skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu peneliti mengharapkan masukan serta saran yang membangun agar skripsi ini dapat lebih baik dan bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan

Indralaya, Juli 2023

Insan Niah

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
1. Tujuan Umum	8
2. Tujuan Khusus	9
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktisi	9
E. Ruang Lingkup	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Konsep Diabetes Melitus	12
1. Definisi Diabetes Melitus	12
2. Klasifikasi Diabetes Melitus	13
3. Patofisiologi Diabetes Melitus	14
4. Manifestasi Klinis Diabetes Melitus	16
5. Faktor Risiko Diabetes Melitus	17

6.	Komplikasi Diabetes Melitus	20
7.	Penatalaksanaan Diabetes Melitus	22
8.	Kriteria Diagnosis Diabetes Melitus	25
B.	Konsep Stres	26
1.	Definisi Stres	26
2.	Penyebab Stres	27
3.	Faktor penyebab stres penderita diabetes melitus	27
4.	Gejala Stres.....	28
5.	Klasifikasi Stres.....	29
6.	Tingkatan Stres.....	30
7.	Tahapan Stres	30
8.	Pengaruh Stres Terhadap Penderita Diabetes Melitus.....	32
9.	Manajemen Stres	33
C.	Konsep Relaksasi Autogenik	35
1.	Definisi Relaksasi Autogenik.....	35
2.	Manfaat Relaksasi Autogenik.....	35
3.	Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Stres	36
4.	Kelebihan Relaksasi Autogenik	37
5.	Tahapan Relaksasi Autogenik	37
D.	Konsep Terapi Musik.....	42
1.	Definisi Terapi Musik	42
2.	Manfaat Terapi Musik	42
3.	Jenis-Jenis Musik	42
4.	Jenis-Jenis Terapi Musik	43
5.	Manfaat Terapi Musik terhadap Stres	43
6.	Karakteristik Musik Terapi	44
7.	Musik Instrumental Suara Alam.....	44
8.	Kelebihan Musik Instrumental Suara Alam	45
9.	Langkah-Langkah Pemberian Terapi Musik.....	45
E.	Penelitian terkait.....	46
F.	Kerangka Teori.....	49
BAB III	METODE PENELITIAN	46

A. Kerangka Konsep.....	46
B. Desain Penelitian.....	46
C. Hipotesis.....	47
D. Definisi Operasional.....	48
E. Populasi dan Sampel	50
F. Tempat Penelitian.....	52
G. Waktu Penelitian	52
H. Etika Penelitian	52
I. Alat Pengumpul Data	54
J. Prosedur Pengumpul Data.....	56
K. Pengolahan dan Analisa Data.....	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	75
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	75
B. Hasil Penelitian	76
1. Hasil Analisis Univariat	76
2. Hasil Analisis Bivariat.....	78
C. Pembahasan.....	79
1. Analisis Univariat.....	79
2. Analisis Bivariat	88
D. Keterbatasan Penelitian	91
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	92
A. Kesimpulan	92
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN.....	104

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Jenis-Jenis Insulin	23
Tabel 2. 2 Kelebihan dan Kekurangan Antihiperglikemia Oral	24
Tabel 2. 3 Penelitian Terkait	46
Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel.....	48
Tabel 3. 2 Domain Kuesioner Diabetes Distress Scale (DDS)	55
Tabel 4. 1 Distributions Frekuensi Karakteristik Responden (n=21).....	76
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Sebelum Diberikan Kombinasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik (ASIK) (n=21).....	77
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Sesudah Diberikan Kombinasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik (ASIK) (n=21).....	77
Tabel 4. 4 Perbedaan Tingkat Stres Penderita Diabetes Tipe 2 Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik (ASIK) (n=21)	78

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	49
Skema 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian	46
Skema 3. 2 Desain Penelitian.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Latihan Merasakan Berat pada Lengan	38
Gambar 2. 2 Latihan Merasakan Berat pada Bahu	38
Gambar 2. 3 Latihan Merasakan Berat pada Kaki	38
Gambar 2. 4 Latihan Merasakan Hangat pada Lengan	39
Gambar 2. 5 Latihan Merasakan Hangat pada Bahu.....	39
Gambar 2. 6 Latihan Merasakan Hangat pada Kaki	39
Gambar 2. 7 Latihan Pernafasan	40
Gambar 2. 8 Latihan Merasakan Denyut Jantung.....	40
Gambar 2. 9 Latihan Perut	41
Gambar 2. 10 Latihan Kepala	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Informed Consent)

Lampiran 3. Standar Operasional Prosedur (SOP)

Lampiran 4. Kuesioner DDS Tingkat Stres

Lampiran 5. Surat Izin Studi Pendahuluan

Lampiran 6. Surat Izin Studi Pendahuluan dari KESBANGPOL

Lampiran 7. Surat Izin Studi Pendahuluan dari Dinkes

Lampiran 8. Dokumentasi Studi Pendahuluan

Lampiran 9. Surat Kelayakan Etik Penelitian

Lampiran 10. Surat Izin Penelitian

Lampiran 11. Surat Izin penelitian dari KESBANGPOL

Lampiran 12. Surat Selesai Penelitian

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 14. Lembar Konsultasi Bimbingan

Lampiran 15. Hasil Uji Statiska

Lampiran 16 Hasil Uji Plagiarisme

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Insan Niah
Tempat Tanggal Lahir : Muara Enim, 13 Mei 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Program Studi : Ilmu Keperawatan (S1)
NIM : 04021381924060
Alamat Rumah : Jln.Batu Raja Desa Keban Agung, Tanjung Enim, Kec.Lawang Kidul, Kab.Muara Enim, Sumatera Selatan. 31711.
Alamat E-mail : niahinsan68@gmail.com
Nomor telepon/HP : 081367953135

B. Riwayat Pendidikan

Tahun 2006 – 2007 : Tk Aisyah Muhammadiyah Tanjung Enim
Tahun 2007 – 2013 : SDN 14 Lawang Kidul
Tahun 2013 – 2016 : SMPN 1 Tanjung Enim
Tahun 2016 – 2019 : SMAN 1 Lawang Kidul
Tahun 2019 – 2023 : Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus atau yang lebih dikenal dengan kencing manis merupakan penyakit kronis dan penyakit tidak menular (PTM) yang terjadi karena pankreas tidak menghasilkan insulin yang ditandai dengan kadar glukosa darah (gula darah) melebihi batas normal yaitu kadar gula darah sewaktu sama atau lebih dari 200 mg/dl dan kadar gula darah puasa di atas atau sama dengan 126 mg/dl (WHO, 2016). Diabetes melitus merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi penyebab kematian paling umum di seluruh dunia setelah penyakit kardiovaskular, kanker dan pernafasan (WHO, 2016). Diabetes melitus juga dikenal sebagai “*Silent Killer*” karena sering tidak disadari oleh penyandanginya dan saat diketahui sudah terjadi komplikasi (Kemenkes RI, 2014 dikutip Petersmann et al., 2018).

Prevalensi kasus diabetes melitus didunia menurut *Internasional Diabetes Federation* (IDF) pada tahun 2021 yaitu sebesar 10,5% (536 juta orang) dengan prevalensi WHO (2016) menyatakan sebesar 85-95% diabetes tertinggi adalah diabetes melitus tipe 2. Diperkirakan akan terjadi peningkatan sebesar 12,2% (783 juta orang) pada tahun 2045. *International Diabetes Federation* mencatat diabetes telah menyebabkan 6,7 juta kematian di dunia pada 2021 (IDF, 2021).

Berdasarkan Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) prevalensi Diabetes Melitus di Indonesia terjadi peningkatan kasus dari tahun 2013 sebesar (1,5%) menjadi (2,0%) pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Indonesia menempati urutan ke-5 diantara 10 negara dengan jumlah penderita 19,5 juta jiwa (IDF, 2021).

Berdasarkan data dari dinas kesehatan di wilayah Sumatera Selatan kasus diabetes melitus terus terjadi peningkatan dari tahun 2020 yaitu sebesar 172.044 kasus naik menjadi 279.345 kasus pada tahun 2021 (Dinas Kesehatan Provinsi Palembang, 2022). Berdasarkan data yang didapatkan dari dinas kesehatan kota Palembang didapatkan bahwa kasus diabetes terbanyak ada diwilayah kerja Puskesmas Merdeka yaitu sebesar 1434 kasus pada tahun 2021. Setiap bulannya terjadi peningkatan penderita DM yang berkunjung ke puskesmas merdeka yaitu pada bulan Oktober sebesar 92,39% dan mengalami peningkatan di bulan November 98,5% pada tahun 2022 (Dinas Kesehatan Provinsi Palembang, 2022).

Kejadian diabetes melitus disebabkan karena banyak faktor yang menjadi pemicu antara lain faktor genetik/keturunan, berat badan berlebih (obesitas), faktor gaya hidup, stres, pola makan yang tidak baik, obat-obatan yang mempengaruhi kadar glukosa darah, kurangnya melaksanakan kegiatan fisik, proses penuaan, kehamilan, dan merokok (Damayanti, 2015).

Diabetes Melitus secara umum dibagi menjadi 2 tipe yaitu diabetes melitus tipe 1 dan diabetes melitus tipe 2. Kasus diabetes tipe 1 menyumbang 5-10% dari populasi dunia sedangkan diabetes tipe 2 menyumbang 85-95% dari populasi dunia (Passanisi *et al.*, 2022). Dilihat

dari fenomena tersebut menunjukkan bahwa tingginya kasus diabetes melitus tipe 2 yang mendominasi di masyarakat.

Penyakit diabetes melitus bisa menyebabkan komplikasi jika tidak segera ditangani. Komplikasi yang bisa terjadi yaitu berupa gangguan pada pembuluh darah baik makrovaskuler maupun mikrovaskuler, serta gangguan pada saraf atau neuropati. Komplikasi makrovaskuler dapat terjadi pada organ jantung, otak dan pembuluh darah, sedangkan komplikasi mikrovaskuler dapat terjadi pada organ mata dan ginjal (Soelistijo, 2021).

Selain terganggunya masalah fisik, penderita diabetes melitus juga mengalami gangguan psikologis. Ketika seseorang mengetahui bahwa mereka mengidap diabetes melitus biasanya akan muncul banyak reaksi psikologis salah satunya yang paling banyak dialami yaitu munculnya stres (Zainuddin *et al.*, 2015). Kondisi psikologis ini muncul dikarenakan banyaknya perubahan dalam pola hidup penderita seperti diharuskan untuk melakukan perawatan diri sepanjang hidupnya, salah satunya dengan melakukan perubahan gaya hidup seperti harus mengatur pola makan, mengontrol kadar gula darah, dan tuntutan perawatan secara mandiri. Hal tersebut dapat berdampak pada psikologisnya dan dapat mengakibatkan kerentanan untuk timbulnya stres (Aljuaid, *et al.* 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian Menurut Lestarina (2018) mengatakan bahwa apabila penderita DM tidak mampu beradaptasi dengan keadaannya, maka akan timbul stress.

Stres merupakan respon yang muncul pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Menurut Katon (2008,

dikutip Ismail *et al.*, 2022:3) memperkirakan bahwa sekitar 15%-20% orang yang menderita diabetes melitus mengalami stres sedang hingga berat. Prevalensi kesehatan mental emosional pada penderita DM seperti stres terjadi peningkatan dari 6% di tahun 2013 menjadi 9.8% di tahun 2018 (Rikesdas, 2018; dikutip Opeya *et al.*, 2020). Stres pada penderita diabetes dapat menyebabkan penderita menjadi pesimis, menurunnya tingkat kepercayaan diri serta menurunnya kepatuhan dalam pengobatan dan perawatan diri yang mana pada akhirnya berpengaruh pada pengontrolan kadar gula darah (Bhaskara *et al.*, 2022). Selain itu, menurut penelitian Alavijeh *et al.*, (2018) mengatakan bahwa ketika seseorang mengalami stres yang berlebihan maka produksi kortisol akan meningkat dan akan menurunkan kepekaan tubuh terhadap insulin, sehingga menyulitkan kadar gula darah untuk masuk ke sel dan akan meningkatkan kadar gula darah.

Untuk mengatasi stres sangat dibutuhkan penatalaksanaan manajemen stress yang baik. Menurut David *et al* (2000, dikutip Syafitri, 2018 : 396) manajemen stress yang bisa digunakan sebagai upaya dalam menurunkan stres yaitu dengan relaksasi. Hal ini sudah dibuktikan dengan beberapa penelitian, salah satunya menurut Astuti (2020) menyatakan bahwa relaksasi dapat menurunkan tingkat stres. Menurut penelitian Moyad & Hawks (2009, dikutip Limbong *et al.*, 2015 : 22) mengatakan bahwa terdapat beberapa macam relaksasi yang dapat dilakukan sebagai upaya pengendalian stress seperti relaksasi autogenik dan terapi musik.

Teknik relaksasi autogenik merupakan salah satu teknik relaksasi yang melatih seseorang seakan-akan menempatkan dirinya masuk kedalam

kondisi terhipnosis ringan dengan perasaan santai dan damai (Umam, Sulistyono, & Yunitasari, 2020). Menurut penelitian Dewi, Ruspawan & Swedarma (2017) mengatakan bahwa pemberian intervensi relaksasi autogenik selama 15 menit yang dilakukan pada pagi hari selama 3 hari berturut-turut mampu menurunkan stress karena teknik relaksasi ini memberikan efek yang menenangkan.

Menurut (Prato and Yucha, 2013) relaksasi autogenik efektif untuk dilakukan karena relaksasi autogenik dapat mengurangi stres pada pasien dengan penyakit kronis. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ruspawan, I. D. M & Widjanegara (2017) pada responden dengan diabetes mellitus tipe 2 yang membuktikan bahwa terjadi penurunan stress dan penurunan kadar gula darah pada responden yang mengalami stress dari kategori stress berat ke kategori stress sedang setelah diberi intervensi relaksasi autogenic.

Menurut penelitian Saputri & Rahayu (2019) mengatakan bahwa masih terdapat beberapa responden yang setelah diberikan terapi relaksasi autogenik tidak mengalami penurunan tingkat stress yaitu dari 52 responden terdapat sebesar 13% responden masih mengalami stress sedang, 3,8% responden masih mengalami stress ringan dan 5,8% responden masih mengalami stress berat. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi autogenik belum terbukti efektif dalam menurunkan stress pada responden, oleh karena itu peneliti mengkombinasikan terapi relaksasi autogenik dengan terapi musik.

Terapi musik merupakan salah satu bentuk teknik relaksasi dengan rangsangan suara yang tujuannya untuk memberikan rasa tenang, membantu mengendalikan emosi serta menyembuhkan gangguan psikologi (Yanti *et al.*, 2020). Salah satu jenis musik yang digunakan untuk menurunkan stres yaitu musik suara alam. Musik suara alam merupakan jenis musik baru yang ditemukan karena pembaruan dari teknologi rekaman suara, dan merupakan gabungan dari musik klasik dan suara-suara alam seperti suara angin, hujan, laut, sungai, binatang, dan burung (Wijayanti, *et al.*, 2016).

Menurut penelitian Abolfazl *et al.*, (2021) membuktikan bahwa pemberian terapi musik suara alam selama 20 menit terbukti efektif dalam mengurangi stress pada pasien diabetes mellitus tipe 2. Hal ini sejalan dengan penelitian Alvarsson, Wiens, & Nilsson (2010) mengatakan bahwa musik suara alam contohnya suara burung dan suara air mengalir dapat menciptakan perasaan senang/bahagia dan menstimulasi saraf simpatis sehingga mempercepat proses pemulihan pasien dari stres.

Dalam penelitian ini musik akan digunakan sebagai media pelengkap terapi relaksasi autogenik. Menurut Kriswanto (2020) mengatakan bahwa terapi musik lebih efektif jika dikombinasikan dengan intervensi lain, dan juga peran musik lebih difokuskan sebagai terapi pelengkap atau media intervensi dalam proses penyembuhan yang sedang berlangsung. Terapi musik sebagai media intervensi non-farmakologi dapat memberikan rasa tenang dan nyaman pada pasien, sehingga proses penyembuhan atau healing yang berjalan bisa lebih efektif dan lebih efisien (Kriswanto, 2020).

Penelitian ini akan mengkombinasikan terapi autogenik dengan terapi musik dengan menggabungkan kata dari kedua terapi yaitu ASIK (Autogenik dan Musik). Peneliti akan menambahkan efek tenang dan rileks dengan memberikan intervensi musik instrumental suara alam agar pasien lebih fokus ketika melakukan intervensi relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik dan terapi musik merupakan kombinasi terapi yang saling mendukung yang melibatkan aspek mind-body dan relaxing. Selain itu pemberian musik instrumental digunakan sebagai pengiring intervensi relaksasi karena diharapkan agar penderita dapat mencapai keadaan emosi yang lebih rileks. Perpaduan antara terapi musik instrumental dan relaksasi autogenik dirancang sebagai terapi dengan kekuatan sugesti yang akan segera merileksasikan kondisi klien sehingga membuat klien menjadi nyaman (Djohan, Tyasrinestu, & Sualang, 2022).

Peneliti melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Merdeka pada tanggal 20-21 Desember 2022 kepada pasien diabetes melitus. Berdasarkan hasil kuesioner dan wawancara yang dilakukan peneliti kepada 10 orang responden didapatkan bahwa 8 (80%) pasien diabetes yang berobat di Puskesmas Merdeka mengalami stress. Kuesioner yang diberikan kepada pasien menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) yang telah dimodifikasi. Stress yang dialami responden dikarenakan responden merasa capek dan lelah karena harus minum obat rutin dan harus mengatur pola makan. Hal ini sejalan dengan penelitian menurut Nursucita & Handayani (2021) mengatakan bahwa stress muncul seiring dengan pengobatan yang harus dijalani oleh penderita diabetes melitus seperti harus mengatur pola

makan, mengontrol gula darah, dan melakukan aktivitas fisik. Hasil wawancara dengan petugas puskesmas didapatkan bahwa tidak ada intervensi atau program khusus dari puskesmas untuk mengurangi stres yang dialami oleh pasien.

Berdasarkan uraian dan pemikiran–pemikiran di atas peneliti merasa penting dan tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Kombinasi Terapi ASIK (Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik) terhadap Tingkat Stres pada Penderita Diabetes Melitus”

B. Rumusan Masalah

Stres yang terjadi pada penderita diabetes dikarenakan banyaknya tuntutan untuk melakukan perawatan diri, yang mana perawatan tersebut dilakukan sepanjang hidupnya. Keharusan pasien diabetes mellitus dalam mengubah pola hidupnya agar gula darah dalam tubuh tetap seimbang dapat mengakibatkan mereka rentan terhadap stress. Upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi stress pada penderita diabetes adalah dengan memberikan kombinasi terapi nonfarmakologis berupa relaksasi autogenik dan terapi musik. Berdasarkan uraian tersebut maka masalah yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh kombinasi relaksasi autogenik dan terapi musik (ASIK) terhadap tingkat stress penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Merdeka.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi relaksasi autogenik dan terapi musik (ASIK)

terhadap tingkat stress pada penderita diabetes mellitus di Puskesmas Merdeka.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi karakteristik responden meliputi umur, jenis kelamin, pekerjaan dan lama menderita.
- b. Untuk mengetahui tingkat stress pada penderita diabetes mellitus sebelum diberikan intervensi berupa kombinasi terapi relaksasi autogenik dan terapi musik (ASIK).
- c. Untuk mengetahui tingkat stress pada penderita diabetes mellitus sesudah diberikan intervensi berupa kombinasi terapi relaksasi autogenik dan terapi musik (ASIK).
- d. Untuk mengetahui perbedaan tingkat stress pada penderita diabetes mellitus sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa kombinasi terapi relaksasi autogenik dan terapi musik (ASIK).

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan mengenai pemberian kombinasi terapi relaksasi autogenik dan terapi musik dalam meminimalisir stress pada penderita diabetes mellitus.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan menjadi literature untuk menambah wawasan atau pengetahuan tentang pengaruh kombinasi terapi

relaksasi autogenic dan terapi musik pada pasien diabetes mellitus yang mengalami stress.

b. Bagi Institusi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan dan pengembangan ilmu keperawatan khususnya dibidang keperawatan jiwa mengenai manajemen stres pada penderita diabetes melitus.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi sehingga bisa digunakan untuk melakukan penelitian selanjutnya terkait penurunan tingkat stres pada pasien diabetes mellitus.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini adalah lingkup departemen keperawatan jiwa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik (ASIK) terhadap Tingkat Stress pada Penderita Diabetes Mellitus”. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 22-24 Mei 2023 di Puskesmas Merdeka Palembang.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *pre-eksperimental design* dengan pendekatan *one group pre-test post-test*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan cara *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Uji yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*. Responden dalam penelitian ini adalah penderita DM di Puskesmas Merdeka Palembang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 21

responden. Instrumen yang digunakan pada penelitian adalah lembar kuesioner *Diabetes Distress Scale* (DDS) dari Polonsky (2005) yang telah diuji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya untuk mengukur tingkat stres penderita DM sebelum dan sesudah diberikan intervensi kombinasi relaksasi autogenik dan terapi musik (ASIK).

DAFTAR PUSTAKA

- Abolfazl, R., Mohammadreza, F., Mozhgan, R., dkk. (2021). Effect of Nature Sounds on Stress, Anxiety, Depression, and Sleep Quality in Type II Diabetes. *Journal of Diabetic Nursing*, 9(4), 1718–1727.
- Abuín, M. R. (2016). Autogenic therapy: Techiques, foundations, health and clinical applications, and empirical support. Elsevier, 27(3), 133–145.
- Afghedara, T., Miskanik, M., & Bilqis, F. (2022). Pengaruh terapi musik dalam mengatasi stres siswa pada masa pandemi. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(2), 77–84. <https://doi.org/10.30998/ocim.v2i2.6924>.
- Afini, M. (2021). Stresor dan Penanggulangan Stres Selama Masa Awal Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 10(3), 294–305. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>.
- Ahmad GunturAlfianto, Miftakhul Ulfa, Mizam Ari Kurniyanti, K. E. W. (2021). Stress Level of Patients With Type 2 Diabetes Mellitus in Rural Areas During The Covid- 19 Pandemic in. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal Of Community Health)*, 7(September), 354–359.
- Akarsu, K., Koç, A., & Ertuğ, N. (2019). The effect of nature sounds and earplugs on anxiety in patients following percutaneous coronary intervention: A randomized controlled trial. *European journal of cardiovascular nursing*, 18(8), 651–657. <https://doi.org/10.1177/1474515119858826>.
- Alfinuha, S. (2021). *Berdamai dengan Diabetes : Pengelolaan Stres untuk Meningkatkan Efikasi Diri Penderita Diabetes*. 13, 83–96.
- Alya Azzahra Utomo, Andira Aulia R, Sayyidah Rahmah, R. A. (2020). Faktor Risiko Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 44–52. <https://doi.org/10.31101/jkk.395>.
- Alvarsson, J. J., Wiens, S., & Nilsson, M. E. (2010). Stress recovery during exposure to nature sound and environmental noise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7(3), 1036–1046. <https://doi.org/10.3390/ijerph7031036>.
- American Psychological Association. (2010). Publication Manual of The American Psychological Association. (edisi keenam). Washington: American Psychological Association.
- Aniksa, T. (2022). Studi Epidemiologi Terhadap Kejadian Diabetes Melitus Pada Usia Lanjut Di Desa Purwodadi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1526–1534. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4504>.
- Arisdiani, D. R., Anggorowati, A., & Naviati, E. (2021). Music Therapy as Nursing Intervention in Improving Postpartum Mothers Comfort. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), 72. <https://doi.org/10.26714/mki.4.1.2021.72->

82.

- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., & Putri, A. (2022). Terapi Musik untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Subjective Well-Being pada Dewasa Awal yang Memiliki Riwayat Perceraian Orang Tua. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), 43. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4904>.
- Asmarani, Tahir, A. C., & Adryani, A. (2017). Analisis Faktor Risiko Obesitas dan Hipertensi dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Kendari. *Medula*, 4(2), 322–331.
- Astuti, A. W. (2020). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Gula Darah Pada Pasien Dm Tipe 2. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(2), 137–144. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v2i2.37>.
- Ayunia, N. L., Murdhiono, W., & Damayanti, S. (2019). Meditation With Sound of Nature Can Reduce Stress in Nursing Students. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 145–152.
- Azari, A. A., & Balaputra, I. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Pada Lansia di Kecamatan Suboh Situbondo. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(1), 44–48.
- Batubara, J., Marbun, J., Samosir, H. T. (2022). Pemanfaatan Terapi Musik sebagai Pengobatan Alternatif Korban Penyalahgunaan Narkoba di Panti Rehabilitasi Mutiara Abadi Binjai. *Panggung*, 31(4), 467–477. <https://doi.org/10.26742/panggung.v31i4.1788>.
- Bhaskara, G., Budhiarta, A. A. G., Gotera, W., dkk. (2022). Factors Associated with Diabetes-Related Distress in Type 2 Diabetes Mellitus Patients. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy*, 15, 2077–2085.
- Biggs, Brough Paula, D. S. (2017). *Psychological Stress and Coping Theory*. The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice, HLM. New York: John Wiley & Sons, Ltd. [https://doi.org/10.1016/S0074-6142\(13\)62965-4](https://doi.org/10.1016/S0074-6142(13)62965-4).
- Christian, E., & Obiageli, E. (2019). Overview of Stress and Stress Management. *ARC Journal of Nursing and Healthcare*, 5(2), 12–18.
- Crosswell, A. D., & Lockwood, K. G. (2020). Best practices for stress measurement: How to measure psychological stress in health research. *Health Psychology Open*, 7(2).
- Damayanti, S. (2015). *Diabetes mellitus dan penatalaksanaan keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dewi, Ruspawan, S. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Otogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*,

5(3), 161–168.

- Djohan. (2006). *Terapi Musik: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press.
- Djohan, Tyasrinestu, F., & Sualang, L. A. E. (2022). Pengaruh Mendengarkan Musik terhadap Kondisi Relaksasi. *Resital*, 23(3), 190–201.
- Dian Natalina. (2013). *Terapi musik bidang keperawata*. Jakarta : Mitra Wacana Media.
- Dinas Kesehatan Provinsi Palembang. (2020). *Profil Kesehatan Kota Palembang Tahun 2021*. Palembang.
- Dinardo, M.M. (2009). Mind-body therapies in diabetes management. *Diabetes Spectrum*, 22 (1). 30.
- Dyah Wijayanti. (2020). Relaksasi Autogenik Menurunkan Stres Pasien Kanker Serviks. *Jurnal Keperawatan* , IX(1), 33–40.
- Ekarini, N. L. P., Krisanty, P., & Suratun, S. (2018). Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan dan Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Riwayat Hipertensi. *Jkep*, 3(2), 108–118.
- Endang Mei Yunalia, Arif Nurma Etika, Eliya Rohani, E. I. L. (2019). Autogenic Training Berpengaruh Pada Tingkat Stres Orang Dengan Hiv / Aids. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Erina, Novitasari, D., & Wirakhmi, I. N. (2020).Efektivitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Stres Kerja di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Umum Harapan Ibu Purbalingga pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 14(1), 110–119.
- Fatwa, S. K. N. M. B., Prof. Drs. Heru Santosa, M. S., Mula Tarigan, S. K. M. K., dkk. (2022). *Pengelolaan Asuhan Keperawatan Di Komunitas Dengan Kasus Diabetes Melitus, Kolestrol Dan Asam Urat*. Media Sains Indonesia.
- Falco Gemma, Pirro Piero Stanley, Castellano Elena, Anfossi Maura, Borretta Giorgio, G. L. (2015). The Relationship between Stress and Diabetes Mellitus. *Journal of Neurology and Psychology*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.13188/2332-3469.1000018>.
- Febrinasari, R. P., Maret, U. S., Sholikah, T. A., Maret, dkk (2020). *Buku Saku Diabetes Melitus Untuk Awam*. (https://www.researchgate.net/publication/346495581_BUKU_SAKU_DIABETES_MELITUS_UNTUK_AWAM, diperoleh 26 November,2022)
- Fink, G. (2016). Stress, Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined: Lessons from Anxiety. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*, (October), 3–11.
- Gautam, Y., Sharma, A. K., Agarwal, A. K., Bhatnagar, M. K., & Trehan, R. R. (2009). A cross-sectional study of QOL of diabetic patients at tertiary care

- hospitals in Delhi. *Indian Journal of Community Medicine*, 34(4), 346–350.
- Gayatri, R. W., Kistianita, A. N., & dkk. (2019). *Diabetes Mellitus Dalam Era 4 .0*. Malang : Wineka Media.
- Gupta, N., Bhadada, S. K., Shah, V. N., dkk. (2016). Psychological aspects related to diabetes mellitus. *Journal of Diabetes Research*, Vol. 2016. Hindawi.
- Handoko, H., Rahardjo, S. S., & Murti, B. (2018). Predictors of Macro and Microvascular Complication in Type 2 Diabetes Mellitus Patients at Dr. Moewardi Hospital, Surakarta. *Indonesian Journal of Medicine*, 3(1), 1–13.
- Hardianto, D. (2020). Bioteknologi & Biosains Indonesia a Comprehensive Review of Diabetes Mellitus: Classification, Symptoms, Diagnosis, Prevention, and Treatment. *Jurnal Bioteknologi & Biosains Indonesia*, 7(2), 304–317.
- Hasanah, M. (2019). *Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam*. Jurnal Ummul Qura XIII (1), 104–116.
- Hatri Istiarini, C., Lado, A. K., Bili, E., Christine, G. F., & Suryana, I. P. O. (2023). Gambaran Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021 Chatarina Hatri Istiarini. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(6), 108–112.
- Hidaayah, N. (2015). Stress Pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab Dan Akibat Terjadinya Penyakit. *Journal of Health Sciences*, 6(2).
- Husna, C., & Darliana, D. (2022). Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Selama Pandemi COVID-19 di RSUD Meuraxa Banda Aceh Stress Levels In Type 2 Diabetes Mellitus Patients During The COVID-19 Pandemic In Meuraxa Hospital , Banda Aceh. *JIM FKep*, VI(2), 14–18.
- Iman Waruwu, N., Novalinda Ginting, C., Telaumbanua, D., Amazihono, D., & Putra Alfrain Laia, G. (2019). Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kritis Di Ruang Icu Rsu Royal Prima Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 5(2), 128–133.
- International Diabetes Federation. (2019). IDF Diabetes Atlas Edition 2019. Jurnal. Dikutip tanggal 1 Desember 2022 dari https://diabetesatlas.org/idfawp/resourcefiles/2021/07/IDF_Atlas_10th_Edition_2021.pdf.
- International Diabetes Federation. (2021). IDF Diabetes Atlas Edition 2021. Jurnal. Dikutip tanggal 1 Desember 2022 dari https://diabetesatlas.org/idfawp/resourcefiles/2021/07/IDF_Atlas_10th_Edition_2021.pdf.
- Indriani, S., Amalia, I. N., & Hamidah, H. (2019). Hubungan Antara Self Care Dengan Insidensi Neuropaty Perifer Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II RSUD Cibabat Cimahi 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health*

Sciences Journal, 10(1), 54–67.

- Islam, M., Islam, M., Karim, M., Alam, U., & Yesmin, K. (2014). Predictors of diabetes distress in patients with type 2 diabetes mellitus. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 2(2), 631.
- Karsuita, T. R. L., Decroli, E., & Sulastri, D. (2016). Hubungan Jumlah Komplikasi Kronik Dengan Derajat Gejala Depresi Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Poliklinik Rsup Dr. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 675–679.
- Kriswanto, Y. J. (2020). Peran Musik Sebagai Media Intervensi Dalam Lingkup Praktik Klinis. *IKONIK : Jurnal Seni Dan Desain*, 2(2), 81.
- Kusnadi, G., Murbawani, E. A., & Fitranti, D. Y. (2017). Faktor risiko diabetes melitus tipe 2 pada petani dan buruh. *Journal of Nutrition College*, 6(2), 138. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i2.16905>.
- Lai, J. C. Y., & Amaladoss, N. (2022). Music in Waiting Rooms: A Literature Review. *Health Environments Research and Design Journal*, 15(2), 347–354.
- Larasati, M. D. L., Sutajaya, I. M., & Dewi, N. P. S. R. (2019). Alunan musik klasik menurunkan stres dan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Buleleng Bali. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(3), 134–145.
- Lim, S. J., & Kim, C. (2014). Effects of autogenic training on stress response and heart rate variability in nursing students. *Asian Nursing Research*, 8(4), 286–292. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2014.06.003>.
- Livana, Sari, P., & Hermanto. (2018). Gambaran Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(1), 58.
- Mahmud, R., & Ayun, Z. (2016). Studi deskriptif Mengenai Pola Stres pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Indigenous*, 1(2), 29–39.
- Majed, O., Aljuaid, Abdulmajeed M., Almutairi, Mohammed A., dkk. (2018). Diabetes-related distress assessment among type 2 diabetes patients. *Journal of Diabetes Research*.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Bahan Ajar Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (RMIK): Metodologi Penelitian Kesehatan*. PPSDM Kesehatan.
- Morewitz, S. J. (2006). *Chronic diseases and health care: new trends in diabetes, arthritis, osteoporosis, fibromyalgia, low back pain, cardiovascular disease, and cancer*. Springer Science & Business Media.
- Mutakamilah, M., Wijoyo, E. B., Yoyoh, I. (2021). Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2), 120–132.

- Natalansyah, Wulandari, & Mansyah, H. B. (2020). Level Of Stress And Self-Care Care In Clients Of Diabetes Melitus Type 2 In Poly Disease In Blud RSUD dr . Doris Sylvanus Abstrak. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 6(1), 91–95.
- National Safety Council. T.C. Gilchrest. (2004). *Manajemen Stres*. Jakarta: EGC.
- Naibaho, R. A., & Kusumaningrum, N. S. D. (2020). Pengkajian Stres pada Penyandang Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 1-8.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraini, H. Y., & Supriatna, R. (2019). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Riwayat Penyakit Keluarga Terhadap Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 5–14.
- Nursalam.(2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta:Salemba Medika.
- Nursucita, A., & Handayani, L. (2021). Factors Causing Stress in Type 2 Diabetes Mellitus Patients. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(2), 304–313.
- Opelya, N. M. W., Sucipto, A., Damayanti, S., & Fadlilah, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Gondokusuman 1 Kota Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 178–187.
- Padila, P., Setiawati, S., Inayah, I., et al. (2020). Emosi dan Hubungan Antar Sebaya pada Anak Tunalaras Usia Sekolah Antara Terapi Musik Klasik (Mozart) dan Murrotal (Surah Ar-Rahman). *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 752–763.
- Passanisi, S., Salzano, G., Aloe, M., dkk (2022). Increasing trend of type 1 diabetes incidence in the pediatric population of the Calabria region in 2019–2021. *Italian Journal of Pediatrics*, 48(1), 1–8.
- Payne, R. A., & Donaghy, M. (2010). *Relaxation techniques E-book: a practical handbook for the health care professional*. Elsevier Health Sciences.
- PERKENI. (2021). *Guidelines for the Diagnosis and Management of Hyperglycemia in Pregnancy 2021*. Jakarta : Pb Perkeni.
- Polonsky, W. H., Fisher, L., Earles, J., Dudl, R. J., Lees, J., Mullan, J., & Jackson, R. A. (2005). Assessing psychosocial distress in diabetes: development of the diabetes distress scale. *Diabetes care*, 28(3), 626-631.
- Pratiwi, E. A., & Widarti, R. (2023). Pengaruh Brain Gym Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa di Kelompok Karang Taruna Kota Surakarta.. *Physio Journal*, 3(1), 34–40.
- Prato, C. A., & Yucha, C. B. (2013). Biofeedback-assisted relaxation training to

- decrease test anxiety in nursing students. *Nursing Education Perspectives*, 34(2), 76–81.
- Petersmann, A., Nauck, M., Müller-Wieland, D., Kerner, W., Müller, U. A., Landgraf, R., ... Heinemann, L. (2018). Definition, classification and diagnostics of diabetes mellitus. *Journal of Laboratory Medicine*, 42(3), 73–79.
- Pujianto, A., Kurniawan, T., & Ropi, H. (2019). Pengaruh Mendengarkan Murattal Surat Ar Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pasien Sindrom Koroner Akut. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(1), 55.
- Punthakee, Z., Goldenberg, R., & Katz, P. (2018). Definition, Classification and Diagnosis of Diabetes, Prediabetes and Metabolic Syndrome. *Canadian Journal of Diabetes*, 42, S10–S15.
- Rajput, R., Gehlawat, P., Gehlan, D., Gupta, R., & Rajput, M. (2016). Prevalence and predictors of depression and anxiety in patients of diabetes mellitus in a tertiary care center. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 20(6), 746–751.
- Retnowati, L., Andean, D., & Hidayah, N. (2021). Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Karang Werdha Bisma. *Ejournal.Stikesmajapahit.Ac.Id*, 13(2), 20–30.
- Rinawati, P., & Chanif, C. (2020). Peningkatan Efektifitas Pola Napas Pada Pasien Ketoasidosis Diabetik. *Ners Muda*, 1(1), 50.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Dikutip dari : www.depkes.go.id. Diunduh pada tanggal 29 November 2022.
- Rondhianto, Nursalam, Kusnanto, & Melaniani, S. (2021). *Panduan Pengelolaan Mandiri Diabetes Mellitus Tipe 2 di Rumah, Panduan Bagi Perawat*. KHD Production.
- Rosyid, F. N., Supratman, S., Kristinawati, B., & Kurnia, D. A. (2020). Kadar Glukosa Darah Puasa dan Dihubungkan dengan Kualitas Hidup pada Pasien Ulkus Kaki Diabetik. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 500–509.
- Ruspawan, I. D. M., & Widjanegara, I. G. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Otogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. *Community of Publishing in Nursing (COPING) Volume 5, Nomor 3, Desember 2017*, 5(3), 161–168.
- Saputri, R., & Rahayu, D. A. (2019). Terapi Autogenik terhadap Kondisi Psikologis Pasien CKD yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(3), 139.
- Sari, N. A., Nurhayati, C., & Rustini, S. A. (2020). Relationship Of Stress Levels And Diet With Blood Sugar Levels In Patients Of Type 2 Diabetes Mellitus.

STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan, 9(1), 241–247.

- Sesrianty, V., & Wulandari, S. (2018). Terapi Musik Klasik (Alunan Piano) Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 1(1), 1–10.
- Smeltze C. & Bare, B.G. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah* Brunner & Suddarth, volume 2 edisi 8. Jakarta: EGC.
- Soelistijo, S. (2021). *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021*. Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. 1–117.
- Staum, M. J., & Brotons, M. (2000). The effect of music amplitude on the relaxation response. *Journal of Music Therapy*, 37(1), 22–39.
- Sukadiyanto. (2010). Stres dan Cara Mengurangnya. *Cakrawala Pendidikan*, (1), 55–66.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Syafitri, E. N. (2018). pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat stres kerja pada karyawan Pt. Astra. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(2), 395-398 terhad.
- Syatriani, S. (2019). Hubungan Pekerjaan Dan Dukungan Keluarga Dengan Stres Pada Pasien Dm Tipe 2 Di Daerah Pesisir Kota Makassar. *Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi*, 2, 26–27.
- Tampa'i, D. D., Lainsamputti, F. (2021). Kualitas Hidup pada Penderita DM Tipe 2 di Kabupaten Poso The relationship between stress and quality of life in people with type 2 diabetes in Poso district. *Journal of Islamic ...*, 5(2), 141–154.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*, Edisi 1, Jakarta : Persatuan Perawat Indonesia.
- Tua, N., & Gaol, L. (2016). Teori Stres : Stimulus , Respons , dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11.
- Tuti Meihartati, Aries Abiyoga, L. W. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Musik Instrumental terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *The. Jurnal Darul Azhar*, 6(1), 76–84.
- Ubaidillah, Z., Chairul Huda, Al Husna Winda Widya, N., Rahayu, H. T., Ruhyanudin, F., Purwanto, E., Agustyaningsih, T., & Rohmah, A. I. N. (2016). Korelasi Tingkat Spiritualitas Dengan Tingkat Stress Pada Klien Diabetes Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(1), 1–23.
- Umam, E. R., Sulistyono, A., & Yunitasari, E. (2020). The Effect of a Combination of Autogenic and Benson Relaxation on Sleep Quality among

- Pregnant Women with Hypertension. *International Journal of Nursing and Health Services*, 3(4), 501–506.
- Varvogli, L., & Darviri, C. (2011). Stress management techniques: Evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health Science Journal*, 5(2), 74.
- Vadila, A., Izhar, M. D., & Nasution, H. S. (2021). Faktor-faktor kejadian diabetes melitus tipe 2 di puskesmas putri ayu. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XVI(2), 229–237.
- Vina, F., Wilson, & Ilmiawa, M. I. (2021). Hubungan Tingkat Depresi terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Poli Penyakit Dalam RSUD Sultan Syarif Mohamad Alkadrie Kota Pontianak. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(1), 1–8.
- Wahyu Lestarina, N. N. (2018). Tingkat Stres Penderita Diabetes Melitus Di Panti Werda Santu Yosef Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 22–25.
- Waldon, E. G., & Thom, J. C. (2015). Recorded music in the mental health waiting room: A music medicine investigation. *Arts in Psychotherapy*, 46, 17–23.
- WHO. (2016). *Global report on diabetes*. World Health Organization.
- Wijayanti, D. (2016). Relaksasi Autogenik Menurunkan Kecemasan Pasien Kanker Servik (Autogenic Relaxation decrease Anxiety In Patients with cervical cancer). *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 37–44.
- Wijayanti, K., Johan, A., Rochana, N., dkk. (2016). Musik Suara Alam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Kritis. *Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 2(3), 1–10.
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Indiah, A. D. (2023). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. *Smart Society Empowerment Journal*, 3(1), 6–11.
- Yanti, D. A., Karokaro, T. M., Sitepu, K., . P., & Br Purba, W. N. (2020). Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Halusinasi Pada Pasien Halusinasi Pendengaran Di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr.M. Ildrem Medan Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 3(1), 125–131.
- Yunita, R., Wardhani, U. C., & Agusthia, M. (2022). Stres, Kualitas Tidur, Lansia C. *Jurnal Nursing Update*, 14(2), 77–85.
- Zainuddin, M., & Utomo, W. (2015). Hubungan Stres Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(1), 890–898.
- Zulfiani, R., & Zulaikhah. (2021). Hubungan Kondisi Lingkungan Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa Oleh : PGMI FITK UIN Walisongo Semarang.

Directory of Elementary Education Journal ISSN, 2(1), 1–22.