

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP TINGKAT STRES
DAN KADAR GLUKOSA DARAH SEWAKTU PADA KELOMPOK LANJUT
USIA**

Disusun untuk Memenuhi sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Pendidikan Dokter pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh:

Nama : Shaina Metadilla Putri

No. Mahasiswa : 20080310030



FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Shaina Metadilla Putri

NIM : 20080310030

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang dikutip dari karya yang diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka pada bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil iiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

MOTTO

“It is not that I'm so smart. But I stay with the questions much longer.”

-Albert Einstein-

“I live as if you were to die tomorrow. I learn as if you were to live forever.”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini kupersembahkan untuk :

Ayah dan Ibu tercinta, Oerip Soedrajat-Koentia tri yang memberikan seluruh cinta kasih dan doa tiada henti, yang selalu mendukung, membimbing dan menuntunku untuk selalu dekat dengan Allah SWT

Adikku tersayang Saiq Adha yang selalu memberikan dukungan dan Puma yang selalu bersabar dan memberikan motivasi

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat, petunjuk dan kemudahan yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal karya tulis ilmiah dengan judul “Pengaruh Relaksasi Progresif terhadap Tingkat Stres dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Kelompok Lanjut Usia”.

Proposal karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh derajat Sarjana Kedokteran program studi Kedokteran Umum Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penulis menerima dengan senang hati dan terbuka untuk berdiskusi tentang penelitian ini agar menjadi lebih baik.

Dalam penyusunan proposal karya tulis ini, penulis mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan terimakasih yang tak ternilai kepada:

1. Allah SWT, yang telah memberikan nikmat yang tak terhingga sehingga mampu menyelesaikan proposal Karya Tulis Ilmiah dengan baik.
2. dr. H. Ardi Pramono Sp. An, M.Kes selaku dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

3. Ratna Indriawati, M. Kes. Selaku pembimbing yang telah memberikan masukan yang sangat berharga dari awal hingga terselesaikannya proposal karya tulis ilmiah ini.
4. dr. Siti Aminah TSE, M. Kes, Sp. KK. selaku penanggung jawab blok *Research Methodology*.
5. Ayahanda Oerip Soedrajat dan ibunda Koentiatry tercinta yang telah begitu banyak memberikan dukungan baik moril maupun materiil sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini dan terima kasih banyak atas segala cinta dan kasih sayangnya yang tak terbatas.
6. Adikku Saiq Adha A.N yang telah memberi dukungan dan motivasi kepada penulis.
7. Teman-teman kelompok KTI, Kinanti Ediningtyas dan Araafi Hariza M, terimakasih untuk bantuan dan kekompakan serta kerjasamanya selama ini.
8. Puma, terimakasih banyak atas segala dukungan, kesabaran, motivasi, dan bantuan yang selama ini yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan proposal ini.
9. Pomse Elfi mumampi, Upeh bulu, Rina ciripa, dan Meristika mamoshi terimakasih atas segala bantuan dan sarannya.
10. Teman-teman sejawat yang telah membantu serta memberikan kritik dan saran yang sangat bermanfaat.

Penulis menyadari bahwa proposal karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Masih banyak terdapat kekurangan baik dalam segi isi maupun

penulisannya, untuk itu penulis memohon maaf dan demi kebaikan proposal karya tulis ilmiah ini, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca. Akhir kata, penulis mengharapkan agar proposal karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menambah khasanah ilmu pengetahuan terutama ilmu kedokteran.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 22 Desember 2011

Shaina Metadilla Putri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI.....	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penellitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kesehatan pada Lanjut Usia	7
B. Stres	10

C. Glukosa dalam Tubuh.....	14
D. Stres dan Glukosa.....	18
E. Relaksasi.....	21
F. Kerangka Konsep.....	24
G. Hipotesis.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Desain Penelitian.....	25
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	27
E. Variabel	27
F. Definisi Operasional Variabel	28
G. Instrumen Penelitian.....	31
H. Cara Pengumpulan Data.....	32
I. Alur Penelitian	34
J. Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Penelitian.....	36
1. Gambaran Umum Subyek	36
2. Gambaran Tingkat Stres Subyek.....	37
3. Gambaran Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Subyek	40
B. Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	48

A. Kesimpulan..... 48

B. Saran 48

DAFTAR PUSTAKA..... 49

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Gejala-Gejala Stres dari Berbagai Aspek.....	10
Tabel 2. Kadar Glukosa Darah Sewaktu dan Puasa Sebagai Patokan Penyaring dan Diagnosis DM	19
Tabel 3. Karakteristik Subyek Penelitian.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kontrol Sekresi Kortisol.....	15
Gambar 2. Glukoneogenesis.....	18
Gambar 3. Distribusi Tingkat Stres pada Kelompok Kontrol Berdasarkan Jumlah Subyek	41
Gambar 4. Distribusi Tingkat Stres pada Kelompok Perlakuan Berdasarkan Jumlah Subyek	42
Gambar 5. Distribusi Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Kelompok Kontrol Berdasarkan Jumlah Subyek.....	45
Gambar 6. Distribusi Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Kelompok Perlakuan Berdasarkan Jumlah Subyek.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. informed consent

Lampiran 2. kuisisioner skala depresi (yesavage)

Lampiran 3. formulir data penelitian

Lampiran 4. Hasil Analisis Statistik Data