

## EFEK KOMBINASI TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK DAN TERAPI MUSIK (ASIK) TERHADAP TINGKAT STRES PENGIDAP DIABETES MELITUS TIPE 2

<sup>1</sup>Insan Niah, <sup>2</sup>Herliawati, <sup>3\*</sup>Khoirul Latifin

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Keperawatan, Bagian Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya Palembang

\*e-mail : [khoirullatifin@fk.unsri.ac.id](mailto:khoirullatifin@fk.unsri.ac.id)

### Abstrak

**Tujuan:** Banyaknya tuntutan selama proses pengobatan DM membuat penderita DM mengalami gangguan psikologis seperti stress. Stress yang dialami penderita DM akan berdampak negatif terhadap proses pengobatan. Salah satu upaya untuk menangani stres pada penderita DM dengan memberikan kombinasi terapi relaksasi autogenik dan terapi musik (ASIK). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek kombinasi terapi relaksasi autogenik dan terapi musik (ASIK) terhadap tingkat stres penderita diabetes melitus tipe 2.

**Metode:** 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*.

**Hasil:** hasil uji statistik *wilcoxon* menunjukkan  $p\ value = 0,000$  ( $\alpha \leq 0,05$ ) artinya terdapat pengaruh yang signifikan terapi kombinasi relaksasi autogenik dan terapi musik (ASIK) terhadap tingkat stres penderita DM.

**Simpulan:** Kombinasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik (ASIK) berpengaruh positif terhadap penurunan stres penderita DM.

**Kata kunci:** Diabetes Melitus, Relaksasi Autogenik, Stres, Terapi Musik.

### Abstract

**Aim:** The many demands during the DM treatment process cause DM sufferers to experience psychological disorders such as stress. The stress experienced by DM sufferers will have a negative 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). This study aims to determine the effect of a combination of autogenic relaxation therapy and music therapy (ASIK) on the stress levels of people with type 2 diabetes mellitus.

**Method:** *pre-experimental research design with one group pre-test post-test*. The sample in this study was 21 respondents obtained by *non-probability sampling with purposive sampling technique*. The test used is the *Wilcoxon test*.

**Results:** The results of the *Wilcoxon statistical test* show  $p\ value = 0.000$  ( $\alpha < 0.05$ ), meaning that there is a significant effect of combination therapy of autogenic relaxation and music therapy (ASIK) on the stress level of DM sufferers.

**Conclusion:** The combination of Autogenic Relaxation Therapy and Music Therapy (ASIK) has a positive effect on reducing stress in DM sufferers.

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

## PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan salah satu penyebab kematian paling banyak di dunia setelah penyakit kardiovaskular, kanker dan pernafasan. Diabetes melitus atau dikenal dengan istilah kencing manis merupakan suatu kondisi tidak adanya insulin yang dihasilkan oleh pankreas yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa darah 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<sup>1</sup>. Pada tahun 2021, menurut *Internasional Diabetes Federation (IDF)* pravelensi diabetes melitus mencapai 536 juta orang dan 6,7 juta orang mengalami kematian di dunia. Di kota Palembang kasus diabetes melitus terus mengalami peningkatan setiap tahunnya yaitu sebesar 172.044 kasus pada tahun 2020 meningkat menjadi 279.345 kasus pada tahun 2021. Berdasarkan data dari dinas kesehatan kota Palembang didapatkan bahwa kasus diabetes terbanyak ada di wilayah 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<sup>2</sup>.

Diabetes melitus menimbulkan berbagai keluhan baik dari keluhan fisik maupun keluhan psikologis. Pasien diabetes melitus yang mengalami masalah psikologis dipengaruhi oleh kondisi yang baru terdiagnosis dan saat menjalani proses pengobatan. Salah satu reaksi psikologis yang paling banyak dialami pasien diabetes yaitu stres. 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<sup>3</sup>.

Menurut Katon (2008)<sup>4</sup> menyebutkan bahwa pasien diabetes melitus yang mengalami stres sedang hingga berat sekitar 15-20% pasien. Setiap tahunnya pravelensi kejadian stres yang dialami pasien diabetes melitus terus mengalami peningkatan dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018<sup>5</sup>. Stres pada penderita diabetes melitus menimbulkan dampak negatif yaitu menurunnya tingkat kepatuhan pengobatan. Penurunan tingkat kepatuhan berobat akan lebih berisiko meningkatkan terjadinya komplikasi serta menyebabkan kematian. Alfinuha, S (2021)<sup>6</sup> 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.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Merdeka tahun 2022 dengan metode kuesioner kepada 10 pasien didapatkan sebanyak 8 pasien (80%) yang berobat mengalami stres. Stress yang dialami responden dikarenakan responden merasa capek dan lelah karena harus minum obat rutin dan harus mengatur pola makan.

Relaksasi menjadi salah satu upaya yang dilakukan untuk menangani stres. Moyad & Hawks (2009) menjelaskan beberapa relaksasi yang dapat dilakukan sebagai upaya pengendalian stress yaitu relaksasi autogenik dan terapi musik. Pada penelitian ini, peneliti menggabungkan dua terapi yaitu relaksasi autogenik dan terapi musik. Perpaduan antara terapi musik instrumental dan relaksasi autogenik dibuat sebagai terapi dengan kekuatan sugesti yang akan segera membuat kondisi klien menjadi tenang dan rileks sehingga memunculkan perasaan nyaman dan santai. Penggunaan musik pada terapi relaksasi sebagai pengiring intervensi relaksasi autogenik agar

penderita dapat mencapai keadaan emosi yang lebih rileks<sup>7</sup>.

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka penting untuk mengatasi stres pada penderita diabetes melitus. Salah satunya dengan melakukan penatalaksanaan stres yaitu kombinasi relaksasi autogenik dan terapi musik (ASIK). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek kombinasi relaksasi autogenik dan terapi musik (ASIK) terhadap tingkat stress penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Merdeka.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita diabetes mellitus di Puskesmas Merdeka Palembang pada bulan November-Desember tahun 2022 berjumlah 196 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian dengan cara non-probability sampling menggunakan metode purposive sampling sebanyak 19 responden ditambahkan drop out 10% maka total sampel penelitian sebanyak 20 responden.

Kriteria inklusi dalam penelitian adalah

bersedia menjadi responden, pasien DM yang rutin berobat/control, pasien DM yang mengalami stress, pasien DM yang tidak mengalami gangguan pendengaran dan pasien yang tidak sedang melakukan terapi lain (non-farmakologis dan terapi obat psikofarmaka). Sedangkan kriteria eksklusi adalah pasien DM yang tidak bersedia mengikuti terapi. Adapun kriteria drop out dalam penelitian ini adalah pasien DM yang tidak mengikuti intervensi sampai selesai dan pasien DM yang meninggal.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner Diabetes Distress Scale (DDS) (Polonsky dkk, 2005). Hasil uji validitas dan reliabilitas kuesioner diperoleh nilai koefisien alpha sebesar 0,87 dengan nilai r antara 0,455-0,718. Sehingga peneliti tidak lagi melakukan uji validitas dan reliabilitas pada instrumen penelitian. Intervensi dalam penelitian ini adalah responden diberikan lembar persetujuan dan informed consent. Selanjutnya responden diberikan kuesioner pre-test sebelum intervensi. Kemudian responden melakukan terapi sesuai standar operasional prosedur yang berlangsung selama + 15 menit selama 3 hari berturut-turut. Pada hari terakhir responden diminta untuk mengisi kuesioner post-test. Uji statistik menggunakan uji statistik non parametrik yaitu uji Wilcoxon Signed Ranks Test.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Sebelum Diberikan Kombinasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik (ASIK) (n=20)**

Tingkat Stres Sebelum Diberikan Intervensi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sedang	15	75,0
Berat	5	25,0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil analisis tabel distribusi frekuensi tingkat stres sebelum diberikan intervensi berupa kombinasi terapi relaksasi autogenik dan terapi musik (ASIK) didapatkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat stres sedang.

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Sesudah Diberikan Kombinasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik (ASIK) (n=20)**

Tingkat Stres Sesudah Diberikan Intervensi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	15	75,0
Sedang	5	25,0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil analisis tabel distribusi frekuensi tingkat stres sesudah diberikan intervensi berupa kombinasi terapi relaksasi autogenik dan terapi musik (ASIK) didapatkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat stres ringan.

**Analisis Bivariat**

**Tabel 3**  
**Perbedaan Tingkat Stres Penderita Diabetes Tipe 2 Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik (ASIK) (n=20)**

Tingkat Stres	Pre Test		Post Test		P Value
	n	%	N	%	
Ringan	0	0	15	75,0	0,000
Sedang	15	75,0	5	25,0	
Berat	5	25,0	0	0	
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 20 sampel, terdapat 5 responden mengalami stres berat setelah dilakukan kombinasi terapi relaksasi autogenik dan terapi musik (ASIK) mengalami penurunan menjadi kategori stres sedang sebanyak 5 responden. Responden yang berada pada kategori stres sedang sebanyak 15 responden setelah diberikan intervensi mengalami penurunan menjadi stres ringan sebanyak 15 responden. Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon test* yang didapatkan bahwa hasil signifikan p-value < 0,05 yaitu 0,000 artinya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan kombinasi terapi relaksasi autogenik dan terapi musik (ASIK) penderita diabetes melitus tipe 2.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian Syafitri (2018)<sup>8</sup>, penelitian ini menemukan bahwa dari

30 responden terdapat 11 responden (73,3%) diabetes melitus yang berada pada kategori stres sedang. Setelah diberikan intervensi mayoritas responden mengalami penurunan tingkat stres menjadi kategori stres ringan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2020)<sup>9</sup> yang memberikan terapi relaksasi autogenik kepada penderita kanker

serviks dari 30 responden terdapat 11 responden (73,3%) berada pada kategori stres ringan dari sebelumnya berada pada kategori stres sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Erina (2020) menunjukkan bahwa dari 31 responden setelah diberikan terapi musik terdapat 30 responden berada pada kategori stres ringan dari sebelumnya berada pada kategori stres sedang.

Terapi relaksasi autogenik dan terapi musik terbukti memiliki pengaruh terhadap penurunan stress penderita diabetes mellitus. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sutomo, (2010 dikutip Ekarini) menyatakan bahwa responden yang mengalami penurunan tingkat stres sesudah diberikan kombinasi terapi relaksasi autogenik dan terapi musik dikarenakan efek dari kedua terapi ini akan memberikan efek yang positif dalam menurunkan stres, dimana respon terhadap relaksasi akan merangsang kerja korteks dalam aspek kognitif maupun emosi sehingga akan menghasilkan persepsi yang positif<sup>10</sup>. Hasil dari persepsi dan emosi yang positif akan memberikan respons koping menjadi positif. Dengan koping yang positif akan menimbulkan perasaan yang tenang dan rileks terhadap ketegangan yang ditimbulkan dari stres.

Relaksasi autogenik mampu membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti sehingga akan merangsang hipotalamus. Hipotalamus akan menghasilkan corticotropi releasing hormone yang berguna untuk mengaktifkan anterior pituitary sehingga, merangsang saraf simpatis dan parasimpatis untuk mensekresikan hormon beta-endorfin. Hormon endorfin ini berfungsi membantu mengurangi stres serta dapat meningkatkan suasana hati menjadi tenang<sup>11</sup>.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Djohan, dkk menjelaskan bahwa Kombinasi terapi relaksasi autogenik dan terapi musik (ASIK) menjadi terapi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan stres pada responden dikarenakan adanya perpaduan antara terapi musik instrumental dan relaksasi autogenik yang dirancang sebagai terapi dengan kekuatan

sugesti yang akan segera merileksasikan kondisi klien sehingga membuat klien menjadi nyaman dan rileks<sup>7</sup>.

Musik mampu membantu meregangkan otot-otot atau saraf-saraf otak yang tegang menjadi lebih tenang, karena pada saat musik didengarkan akan di tangkap oleh serabut sensori yang mana akan disampaikan ke korteks serebri sehingga akan terjadi penurunan aktivitas lobus frontal yang mana hal ini menyebabkan terjadinya sekresi hormone endorphin dan penurunan hormon kortisol (hormon stres) sehingga dapat memunculkan perasaan menyenangkan pada seseorang karena lebih memfokuskan perhatiannya kepada musik yang didengarkan<sup>12</sup>.

Peneliti berasumsi menurunnya tingkat stres pada responden hal ini terjadi karena selama proses intervensi responden terlihat sungguh-sungguh dalam menerapkan langkah-langkah relaksasi autogenik serta konsentrasi responden dalam mendengarkan musik, sehingga dalam pelaksanaannya responden dapat mensugestikan dirinya sendiri dan dapat menerapkan dengan tepat tiap langkah terapi.

## KESIMPULAN

Terdapat penurunan tingkat stress pada penderita diabetes mellitus melalui pemberian kombinasi terapi relaksasi autogenik dan terapi musik (ASIK) sebanyak 15 responden (75,0%) berada pada kategori stress ringan dan terdapat 5 responden (25,0%) dalam kategori stress sedang. Terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat stress sebelum dan sesudah dengan nilai  $p\text{ value} = 0,000 (<0,05)$ .

## REFERENSI

1. WHO, *Global report on diabetes*. World Health Organization. 2016
2. Dinas Kesehatan Provinsi Palembang, *Profil Kesehatan Kota Palembang Tahun 2021*. Palembang. 2020
3. Zainuddin, M., & Utomo, W., Hubungan

- Stres Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(1), 890–898. 2015
4. Riset Kesehatan Dasar, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Dikutip dari: *www.depkes.go.id*. Diunduh pada tanggal 29 November 2022. 2018
  5. Opelya, N. M. W., Sucipto, A., Damayanti, S., & Fadlilah, S., Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Gondokusuman 1 Kota Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 178–187. 2020
  6. Alfinuha, S., *Berdamai dengan Diabetes : Pengelolaan Stres untuk Meningkatkan Efikasi Diri Penderita Diabetes*. 13, 83–96. 2021
  7. Djohan, Tyasrinestu, F., & Sualang, L. A. E., Pengaruh Mendengarkan Musik terhadap Kondisi Relaksasi. *Resital*, 23(3), 190–201. 2022
  8. Syafitri, E. N., pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat stres kerja pada karyawan Pt. Astra. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(2), 395-398. 2018
  9. Wijayanti, Dyah, Relaksasi Autogenik Menurunkan Stres Pasien Kanker Serviks. *Jurnal Keperawatan*, IX(1), 33–40. 2020
  10. Ekarini, N. L. P., Krisanty, P., & Suratun, S., Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan dan Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Riwayat Hipertensi. *Jkep*, 3(2), 108–118. 2018
  11. Saputri, R., & Rahayu, D. A., Terapi Autogenik terhadap Kondisi Psikologis Pasien CKD yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(3), 139. 2019
  12. Ayunia, N. L., Murdhiono, W., & Damayanti, S., Meditation With Sound of Nature Can Reduce Stress in Nursing Students. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 145–152. 2019