

**PERBEDAAN TINGKAT DEPRESI PASIEN DIABETES MELITUS TIPE2
YANG SENAM DIABETES DAN TIDAK SENAM DIABETES**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Sitairesmi Raras Nirmala

G0013219

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

Surakarta

2016

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul: **Perbedaan Tingkat Depresi Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 yang Senam Diabetes dan Tidak Senam Diabetes**

Sitairesmi Raras Nirmala, NIM: G0013219, Tahun: 2016

Telah diuji dan sudah disahkan di hadapan **Dewan Penguji Skripsi**
Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret

Pada Hari Rabu, Tanggal 21 Desember 2016

Pembimbing Utama

Nama : **IGB Indro Nugroho, dr.,Sp.KJ**
NIP : 1973 1003 200501 1 001 (.....)

Pembimbing Pendamping

Nama : **Eva Niamuzisilawati, dr.,Sp.PD,M.Kes**
NIP : 1979 0711 201412 2 001 (.....)

Penguji

Nama : **Machmuroch SU, dra.**
NIP : 1953 0618 198003 2 002 (.....)

Ketua Tim Skripsi

Surakarta,
Ketua Program Studi

Kusmadewi Eka Damayanti, dr., M.Gizi
NIP 19830509 200801 2 005

Sinu Andhi Jusup, dr., M.Kes.
NIP 19700607 200112 1 002

PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan penulis tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surakarta, 21 Desember 2016

Sitairesmi Raras Nirmala
NIM.G0013219

ABSTRAK

SITARESMI RARAS NIRMALA, 2016. Perbedaan Tingkat Depresi Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 yang Senam Diabetes dan Tidak Senam Diabetes. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta.

Latar Belakang : Depresi terjadi pada 25% pasien pengobatan medis-fisik. 50% pasien diabetes melitus tipe 2 menderita gejala depresi ringan dan 20% menderita gejala depresi sedang. Beberapa penelitian menyebutkan olahraga menurunkan tingkat depresi. Senam diabetes merupakan olahraga yang dibuat khusus untuk pasien diabetes. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat depresi pasien diabetes melitus tipe 2 yang senam diabetes dan tidak senam diabetes.

Metode Penelitian : Penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* ini dilakukan pada 30 pasien rawat jalan diabetes melitus tipe 2 di RSUD Dr.Moewardi Surakarta. Pengambilan data dilakukan bulan November 2016 dengan metode *purposive random sampling*. Variabel terikat adalah tingkat depresi dan variabel bebas adalah kegiatan olahraga pasien yaitu senam diabetes, olahraga lain, atau tidak berolahraga. Tingkat depresi diukur menggunakan kuisioner *Beck Depression Inventory* (BDI). Perbedaan tingkat depresi dinilai dengan uji *Anova* dan uji *Bonferroni*, interval kepercayaan 95%. Data dianalisis menggunakan SPSS versi 22 *for Windows*.

Hasil Penelitian : Didapatkan 12 responden senam diabetes, 7 responden olahraga lain, dan 11 responden tidak berolahraga; dengan rerata log skor BDI paling tinggi pada kelompok tidak olahraga (1.094), diikuti kelompok senam diabetes (0.509) dan kelompok olahraga lain (0.381). Terdapat perbedaan skor BDI yang signifikan antara kelompok senam diabetes-kelompok tidak berolahraga dan kelompok olahraga lain-kelompok tidak berolahraga. Sedangkan perbedaan skor BDI kelompok senam diabetes-kelompok olahraga lain tidak signifikan.

Simpulan Penelitian : Terdapat perbedaan tingkat depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 yang senam diabetes dan tidak senam diabetes. Kelompok senam diabetes dan olahraga lain tidak mengalami gejala depresi, sedangkan 82% kelompok tidak berolahraga yang mengalami gejala depresi.

Kata Kunci : Depresi, diabetes melitus tipe 2, senam diabetes.

ABSTRACT

SITARESMI RARAS NIRMALA, G0013219, 2016. *Depression Rate Difference Between Type 2 Diabetes Melitus Patient Practicing Diabetes Gymnastic and Not Practicing Diabetes Gymnastic. Mini Thesis, Faculty of Medicine, Sebelas Maret University, Surakarta.*

Background : *Prevalence of depression in patient with chronic illness is 25%. 50% of 2 type diabetes melitus (DM) patient suffer from mild depression symptoms and 20% suffer from moderate depression symptoms. Physical exercise has been consistently documented in decreasing depression symptoms. Diabetes Gymnastic is an exercise created for patient with type 2 DM which hasn't been researched for its benefit on depression. This research's aim is to prove if there's a depression rate difference between type 2 DM patient practicing diabetes gymnastic and not practicing diabetes gymnastic.*

Methods : *This cross-sectional descriptive study conducted on 30 type 2 DM patients in RSUD Dr.Moewardi Surakarta on November 2016 using purposive sampling. The dependent variable was depression rate and independent variable was patient's exercise activity which is diabetes gymnastic, other exercise, or not exercising. Data collected by filling out Beck Depression Inventory (BDI) questionnaire. The difference between variables examined by Anova and Bonferroni test using confident interval 95%. Data were analyzed using SPSS version 22 for Windows.*

Results : *Consist of 12 diabetes gymnastic respondents, 7 other exercise respondents, and 11 not exercising respondents; group with the highest BDI log score is non exercising group (1.094), followed by diabetes gymnastic group (0.509) and other exercise group (0.381). There's significant difference of BDI score between diabetes gymnastic and not exercising also between other exercise and not exercising. But BDI score difference between diabetes gymnastic and other exercise is not significant.*

Conclusions : *There're depression rate difference between type 2 DM patient practicing diabetes gymnastic and not practicing diabetes gymnastic. Diabetes gymnastic group and other exercise group don't have depression symptom, meanwhile 82% of not exercising group have depression symptoms.*

Keywords: *depression, type2 diabetes melitus, diabetes gymnastic*

PRAKATA

Alhamdulillahirobbil'aalamin, puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan kenikmatan dan kemudahan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Perbedaan Tingkat Depresi Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 yang Senam Diabetes dan Tidak Senam Diabetes".

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan kelulusan Program Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih yang dalam kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Hartono, dr., M.Si. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Bapak Sinu Andhi Jusup, dr., M.Kes selaku Ketua Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Ibu Kusmadewi Eka Damayanti, dr., M.Gizi selaku Ketua Tim Skripsi FK UNS
4. Staf Bagian Skripsi FK UNS Bapak Nardi dan Ibu Nita yang telah memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak IGB Indro Nugroho,dr.,Sp.KJ selaku Pembimbing Utama dan Ibu Eva Niamuzisilawati,dr.,Sp.PD,M.Kes selaku Pembimbing Pendamping yang telah menyediakan waktu untuk membimbing dan memberikan nasihat hingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Keluarga tercinta, Ayahanda Drs.Karno dan Ibunda Dra.Tutik Puspitarini, kakak penulis, Drestha Pratita Windriya,dr., serta keluarga besar yang telah memberi banyak inspirasi, motivasi, semangat dan doa hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Sahabat-sahabat penulis : Hana, Ike, Ica, dan Qonik yang telah membantu serta memberi motivasi dan doa kepada penulis.
8. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu proses penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa tulisan ini masih jauh dari kata sempurna, namun dengan sepuh hati penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Surakarta, 21 Desember 2016

Sitairesmi Raras Nirmala

DAFTAR ISI

PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Depresi	7
2. Diabetes melitus	13
3. Olahraga.....	18
4. Senam Diabetes	20
B. Kerangka Pemikiran	22
C. Hipotesis	23
BAB III. METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	24

C. Subjek Penelitian.....	24
D. Rancangan Penelitian.....	26
E. Identifikasi Variabel Penelitian	26
F. Definisi Operasional Variabel.....	26
G. Alat dan Bahan Penelitian.....	28
H. Instrumen Penelitian.....	28
I. Cara Kerja dan Teknik Pengumpulan Data.....	30
J. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV. HASIL PENELITIAN	31
A. Hasil Karakteristik Responden Penelitian	31
B. Hasil Analisis Data	35
BAB V. PEMBAHASAN	40
A. Hasil dan Analisis Data.....	40
B. Keterbatasan Penelitian	46
BAB VI. SIMPULAN DAN SARAN	47
A. Simpulan	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Intensitas Aktivitas Fisik.....	19
Tabel 4.1	Karakteristik Sampel Penelitian.....	32
Tabel 4.2	Data Durasi Olahraga.....	33
Tabel 4.3	Jenis Olahraga.....	34
Tabel 4.4	Uji Normalitas.....	35
Tabel 4.5	Perbedaan Tingkat Depresi Antara Subyek Penelitian.....	36
Tabel 4.6	Uji Anova.....	37
Tabel 4.7	<i>Multiple Comparison</i> (Bonferroni).....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran.....	22
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	26
Gambar 4.1 Diagram Jenis Kelamin Responden.....	32
Gambar 4.2 Diagram Rentang Umur Responden.....	33
Gambar 4.3 Diagram Distribusi Jenis Olahraga Responden.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.** *Ethical Clearance*
- Lampiran 2.** Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 3.** Lembar Penjelasan kepada Responden
- Lampiran 4.** Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 5.** Formulir Olahraga
- Lampiran 6.** Kuisisioner L-MMPI (*Lie-scale Minnesota Multiphasic Personality Inventory*)
- Lampiran 7.** Kuisisioner BDI (*Beck's Depression Inventory*)
- Lampiran 8.** Hasil Uji Normalitas Data
- Lampiran 9.** Uji Normalitas Hasil Transformasi Data
- Lampiran 10.** Hasil Uji Homogenitas dan Anova
- Lampiran 11.** Hasil Uji Bonferroni
- Lampiran 12.** Foto Kegiatan