|  |
| --- |
| Imroatus Sholehah DosenPembimbing  NIM 15142010022 Mufarika,S.Kep.,Ns.M.Kep  Program Studi Keperawatan NIDN: 0718018501 |
| **PENGARUH *RESISTANCE EXERCISE* DAN TERAPI DZIKIR TERHADAP TINGKAT STRESS PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS**  **(**Studi di Puskesmas Klampis Kabupaten Bangkalan) |
| ABSTRAK  Stress yang berlebihan menyebabkan hormon counter-insulin lebih aktif sehingga glukosa darah akan meninggkat. Dalam hal ini, stress pada penderita diabetes melitus dapat mengganggu kepatuhan perawatan diri dan kontrol metabolisme dalam tubuh. Dari hasil studi pendahuluan (60%) penderita diabetes mellitus mengalami stress sedang, (30%) penderita diabetes mellitus mengalami stres ringan. Tujuan dari hasil penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *resistance exercise* dan terapi dzikir terhadap penederita diabetes mellitus  Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy eksperiment* dengan pendekatan *pretest-postest with control group design*. Populasi penderita diabetes mellitus berjumlah 71 pasien dengan sampel 30 pasien. Teknik yang digunakan *purposive sampling*. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji statistik *Independent t-test*. Penelitian ini telah dilakukan uji kelaikan Etik yang dilaksanakan oleh KEPK STIKes Ngudia Husada Madura.  Hasil analisa data dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan ada perbedaan antara nilai pretest dan postest pada kelompok perlakuan yang diberikan *resistance exercise* dan terapi dzikir(p= 0,001) maupun kelompok kontrol yang diberikan *resistance exercise* (p=0,001). Hasil uji *Independentt-test* (p=0,023) ada pengaruh tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan terapi *resistance exercise* dan terapi dzikir di puskesmas klampis kabupaten bangkalan.  Dari hasil penelitian saran yang dapat direkomendasikan bagi penderita memperhatikan dalam mengontrol emosi dan mengembangkan teori serta mengaplikasikan ilmu pengetahuan tentang ressitance exercise dan terapi dzikir terhadap penurunan stres yang di alami pasien diabetes mellitus. Bagi peneliti selanjutnya sertakan variabel-variabel lain yang berpengaruh terhadap kecemasan, kadar glukosa darah dan tekanan darah pada penderita diabetes mellitus. |
| Kata kunci : Stres, DM, Resistance, Dzikir |