

SKRIPSI

**EFEKTIFITAS SENAM DIABETES TERHADAP PERUBAHAN
KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES
MELITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
GEDONGAN KOTA MOJOKERTO**



**Di Susun Oleh :
ERIN TENTUA
NIM: 201801160**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA SEHAT PPNI
KABUPATEN MOJOKERTO
2022**

SKRIPSI

EFEKTIFITAS SENAM DIABETES TERHADAP PERUBAHAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GEDONGAN KOTA MOJOKERTO

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto



**DI USUN OLEH :
ERIN TENTUA
NIM: 201801160**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA SEHAT PPNI
KABUPATEN MOJOKERTO
2022**

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : ERIN TENTUA
Nim : 201801160
Program Studi : SI Ilmu Keperawatan
Judul : Efektifitas Senam Diabetes Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Gedongan Kota Mojokerto

Dengan ini menyatakan bahwa karya beserta laporan tugas akhir ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri bukan duplikasi dan hasil karya orang lain. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku

Mojokerto, 14 September 2022



ERIN TENTUA

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah/Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Skripsi.

Judul : Efektifitas Senam Diabetes Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Gedongan Kota Mojokerto.

Nama : Erin Tentua

Nim : 201801160

Pada Tanggal : 30 Agustus 2022

Oleh :

Pembimbing I



Eka Nur So'emah, S.Kep.Ns.,M.Kes
NIK : 162 601 096

Pembimbing II



Rizky Meuthia Pratiwi, S.Kep.Ns.,M.Kep
NIK : 162 601 137

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : ERIN TENTUA
NIM : 201801160
Program Studi : S-1 Ilmu Keperawatan
Pada Tanggal : 14 September 2022
Judul Skripsi : "Efektifitas Senam Diabetes Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Gedongan Kota Mojokerto"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama	: Ima Rahmawati, S.Kep.Ns.,M.Si.M.Kep	(.....)
Pembimbing Satu	: Eka Nur Soemah, S.Kep.Ns.,M.Kes	(.....)
Pembimbing Dua	: Rizky Meuthia Pratiwi, S.Kep.Ns.,M.Kep	(.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 14 September 2022

Ka. Prodi S-1 Ilmu Keperawatan


Ana Zakiyah, M.Kep
NIK: 162 601 036



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi dengan Judul *“Efektifitas Senam Diabetes Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Gedongan Kota Mojokerto”* dengan baik. Semua tak lepas dari bantuan dari berbagai pihak baik berupa material ataupun ilmu, oleh karenanya dalam kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Muhammad Sajidin, S.Kep., M.Kes selaku Ketua STIKES Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberi kesempatan penulis untuk menempuh pendidikan di stikes bina sehat Kabupaten Mojokerto.
2. Ana Zakiyah, M.Kep selaku Ka.Prodi S1 Keperawatan STIKES Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan pendidikan di stikes bina sehat PPNI Kabupaten Mojokerto.
3. Eka Nur So'Emah, S.Kep.Ns.,M.Kes selaku pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis.
4. Rizky Meuthia, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis.
5. Staff dosen dan karyawan STIKES Bina Sehat Kabupaten Mojokerto yang telah membantu terselesaikannya pembelajaran di stikes bina sehat kabupaten mojokerto.

Penulis menyadari sungguh bahwa proposal skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk menyempurnakan skripsi ini.

Mojokerto, Agustus 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1. Tujuan Umum	5
1.3.2. Tujuan Khusus.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1. Manfaat Teroritis.....	6
1.4.2. Manfaat Praktis	6
BAB II Tinjauan Pustaka	7
2.1. Konsep Diabetes Mellitus	7
2.1.1. Pengertian Diabetes Mellitus	7
2.1.2. Klasifikasi Diabetes Melitus	7
2.1.3. Manifestasi Klinis Diabetes Melitus	9
2.1.4. Patofisiologis Diabetes Melitus.....	11
2.1.5. Penatalaksanaan Diabetes Melitus	11
2.1.6. Pathway Diabetes Melitus.....	15

2.2. Konsep Senam Diabetes	16
2.2.1. Pengertian Senam Diabetes	16
2.2.2. Manfaat Senam Diabetes	16
2.2.3. Prinsip Senam Diabetes	17
2.2.4. Indikasi Senam Diabetes	19
2.2.5. Tahapan Senam Diabetes Mellitus	20
2.2.6. Gerakan Senam Diabetes	21
2.3. Konsep Kadar Gula Darah	47
2.3.1. Pengertian Kadar Gula Darah	47
2.3.2. Jenis – Jenis Pemeriksaan Kadar Gula Darah	48
2.3.3. Nilai Normal Kadar Gula Darah	49
2.4. Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Kadar Gula Darah.....	49
2.5. Penelitian Yang Relevan	50
2.6. Kerangka Teori.....	57
2.7. Kerangka Konseptual	57
2.8. Hipotesis Penelitian.....	57
BAB III metode penelitian	58
3.1. Desain Penelitian.....	58
3.2. Populasi, Sampling dan Sampel	59
3.2.1. Populasi	59
3.2.2. Sampling.....	59
3.2.3. Sampel.....	59
3.3. Identifikasi Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional	60
3.3.1. Identifikasi Variabel	60
3.3.2. Defenisi Operasional	61
3.4. Prosedur Penelitian.....	62
3.5. Pengumpulan Data	66
3.5.1. Instrumen Penelitian.....	66
3.5.2. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	66
3.6. Analisis Data	66
3.6.1. Langkah-langkah Analisa Data	67

3.6.2. Teknik Analisa Data.....	68
3.7. Etika Penelitian	69
3.7.1. <i>Informed Consent</i> (Persetujuan Responden).....	69
3.7.2. <i>Anonymity</i> (Tanpa Nama)	69
3.7.3. Confidentiality (Kerahasiaan)	69
3.7.4. Keterbatasan	70
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	71
4.1. Gambaran Lokasi Penelitian	71
4.2. Hasil Penelitian	71
4.2.1. Data Umum	71
4.2.2. Data Khusus	72
4.3. Pembahasan	74
4.3.1. Kadar gula darah sebelum di lakukan senam diabetes	74
4.3.2. Kadar gula darah sesudah di lakukan senam diabetes.....	75
4.3.3. Analisa perubahan kadar gula darah sesudah pemberian senam diabetes pada penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Gedongan Kota Mojokerto.....	76
BAB V penutup.....	78
5.1. Kesimpulan.....	78
5.2. Saran.....	78
5.2.1. Bagi Masyarakat.....	78
5.2.2. Bagi Tenaga Kesehatan	79
5.2.3. Bagi Puskesmas	79
5.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya	79

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden	83
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	84
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian	85
Lampiran 4 Surat Rekomendasi	86
Lampiran 5 Surat Persetujuan Ijin Studi Pendahuluan Dan penelitian Dinas Kesehatan, Pengendalian Penduduk Dan Keluarga Berencana.....	88
Lampiran 6 Tabulasi Data Umum Dan Data Khusus	99
Lampiran 7 Standar Operasional Prosedur (Sop) Senam Diabetes.....	91
Lampiran 8 Daftar Singkatan	112
Lampiran 9 Lembar Pengajuan Judul Proposal Skripsi	114
Lampiran 10 Lembar Bimbingan Proposal Skripsi.....	115
Lampiran 11 Lembar Bimbingan Proposal Skripsi.....	116
Lampiran 12 Lembar Revisi Ujian Proposal Skripsi	117
Lampiran 13 Lembar Bimbingan Skripsi.....	118
Lampiran 14 Lembar Bimbingan Skripsi.....	119
Lampiran 15 Lembar Obserfasi	120
Lampiran 16 Dokukentasi	121

DAFTAR PUSTAKA

- Dr. Dra. Karmanis, M. S. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. https://www.google.co.id/books/edition/Metode_Penelitian/pZcqEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=METODE+PENELITIAN&printsec=frontcover
- Farida, E. A., 1, Anhar, C. A., 2, Anwari, F., 3, Mega, A., Charisma, 4, Nurdianto, A. R., & 5. (2022). *Efektivitas senam diabet*. 5(1), 27–36. <http://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>
- Horton-Szar. (2019). *Sistem Endokrin, Metabolisme dan Nutrisi* (R. R. Achmad Rudijanto (ed.); Indonesia).
- Kesehatan, K., & Indonesia, R. (n.d.). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*.
- Kustaria, D. G. (2017). Pengaruh Prolanis Terhadap Gula Darah Sewaktu Pada Penderita Diabetes di Puskesmas Banjardawa Kabupaten Pematang. *Repository.Unimus.Ac.Id*, 9–35. <http://repository.unimus.ac.id/411/>
- Mustafa, P. S. dkk. (2020). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga. *Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang 2020*, 53(9), 1689–1699.
- Nur Aini, L. M. A. (2016). *Sistem Endokrin dengan Pendekatan NANDA NIC NOC* (T. Utami (ed.)). Salemba Medika.
- Perkeni, P. (2021). *PEDOMAN PENGELOLAAN DAN PENCEGAHAN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI INDONESIA*. PB. Perkeni. <https://pbperkeni.or.id/unduh>
- Salindelo, A., Mulyadi, & Rottie, J. (2017). pengaruh senam diabetes terhadap kadar gula darah penderita DM tipe 2. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 4.
- Satria, D., Yus, T. M., Rezeki, S., Fisiologi, B., Kedokteran, F., Syiah, U., Patologi, B., Fakultas, A., Kuala, U. S., Ilmu, B., Fakultas, G., Universitas, K., Kuala, S., Parasitologi, B., Kedokteran, F., Syiah, U., Riset, L., Kedokteran, F., Universitas, H., ... Aceh, B. (2013). *Pengaruh Latihan Fisik Teratur terhadap Kadar Glukosa Darah dan Hubungannya dengan Kadar Testosteron Total pada Tikus Model Diabetes Effects of Regular Physical Exercise on Blood Glucose Levels and Its Relationship to Total Testosterone Levels in Diabetic*. 47(1), 16–21.
- Siyoto, S. (2015). *DASAR METODOLOGI PENELITIAN*.
- Dr. Dra. Karmanis, M. S. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*.

https://www.google.co.id/books/edition/Metode_Penelitian/pZcqEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=METODE+PENELITIAN&printsec=frontcover

Farida, E. A., 1, Anhar, C. A., 2, Anwari, F., 3, Mega, A., Charisma, 4, Nurdianto, A. R., & 5. (2022). *Efektivitas senam diabet*. 5(1), 27–36. <http://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>

Horton-Szar. (2019). *Sistem Endokrin, Metabolisme dan Nutrisi* (R. R. Achmad Rudijanto (ed.); Indonesia).

Kesehatan, K., & Indonesia, R. (n.d.). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*.

Kustaria, D. G. (2017). Pengaruh Prolanis Terhadap Gula Darah Sewaktu Pada Penderita Diabetes di Puskesmas Banjardawa Kabupaten Pematang. *Repository.Unimus.Ac.Id*, 9–35. <http://repository.unimus.ac.id/411/>

Mustafa, P. S. dkk. (2020). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga. *Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Malang 2020*, 53(9), 1689–1699.

Nur Aini, L. M. A. (2016). *Sistem Endokrin dengan Pendekatan NANDA NIC NOC* (T. Utami (ed.)). Salemba Medika.

Perkeni, P. (2021). *Pedoman Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Indonesia*. PB. Perkeni. <https://pbperkeni.or.id/unduh>

Salindelo, A., Mulyadi, & Rottie, J. (2017). pengaruh senam diabetes terhadap kadar gula darah penderita DM tipe 2. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 4.

Satria, D., Yus, T. M., Rezeki, S., Fisiologi, B., Kedokteran, F., Syiah, U., Patologi, B., Fakultas, A., Kuala, U. S., Ilmu, B., Fakultas, G., Universitas, K., Kuala, S., Parasitologi, B., Kedokteran, F., Syiah, U., Riset, L., Kedokteran, F., Universitas, H., ... Aceh, B. (2013). *Pengaruh Latihan Fisik Teratur terhadap Kadar Glukosa Darah dan Hubungannya dengan Kadar Testosteron Total pada Tikus Model Diabetes Effects of Regular Physical Exercise on Blood Glucose Levels and Its Relationship to Total Testosterone Levels in Diabetic*. 47(1), 16–21.

Siyoto, S. (2015). *DASAR METODOLOGI PENELITIAN*.