

SKRIPSI
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GULA
DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS (DM)
DI WILAYAH UPT PUSKESMAS SOOKO



OLEH:
LAILI FARIKHATUS ANADA
NIM : 201901074

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT
PPNI MOJOKERTO
2023

SKRIPSI
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GULA
DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS (DM)
DI WILAYAH UPT PUSKESMAS SOOKO

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

Pada Universitas Bina Sehat PPNI

Kabupaten Mojokerto



OLEH:

LAILI FARIKHATUS ANADA

NIM : 201901074

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT
PPNI MOJOKERTO

2023

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Laili Farikhatus Anada

Nim : 201901074

Program Studi : SI KEPERAWATAN

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Di UPT Puskesmas Sooko 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, 20 September 2023

Yang menyatakan

Laili 

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam ujian

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien
DM di UPT Puskesmas Sooko

Nama : LAILI FARIKHATUS ANADA

NIM : 201901074

Pada tanggal : 20 Agustus 2023

Oleh:



Pembimbing I

Binarti Dwi Wahyuningsih, S.Kep. Ns., M. Kes
NIK. 162 601 070



Pembimbing II

Enny Virda Yuniarti, S.Kep. Ns., M.Kes
NIK. 162 601 095



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : LAILI FARIKHATUS ANADA
 NIM : 201901074
 Program Studi : Ilmu Keperawatan
 Pada Tanggal : 10 Oktober 2023
 Judul Skripsi : "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Di UPT Puskesmas Sooko Mojokerto "

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

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Ns. Ika Ainur Ro'fiah,
 M.Kep.,Sp.Kep.MB (.....)


Penguji Satu : Binarti Dwi Wahyuningsih,
 S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)

Penguji Dua : Enny Virda Y., S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 12 Oktober 2023

Ka. Prodi Ilmu Keperawatan


 Ana Zakiyah, M.Kep.
 NIK : 162 601 036

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Dalam meraih cita cita memanglah tidak mudah, butuh sebuah pengorbanan,
ikhtiar, doa dan usaha.



PERSEMBAHAN

Yang utama dari segalanya Allaah SWT yang tak pernah lelah dan letih mendengar keluh kesahku, mengabulkan do'a-do'a terbaikku dan selalu memberi apa yang terbaik bagiku. Skripsi Ini Kupersembahkan Untuk:

1. Bapak dan Ibuku tercinta, yang senantiasa memberikan doa dan limpahan kasih sayang yang tak ternilai harganya
2. Saudara-saudaraku tersayang, yang selalu memberikan dukungan dan motivasi
3. Sahabat-sahabatku yang telah banyak memberikan semangat dan ide dalam penyusunan Skripsi ini
4. Almamaterku Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto
5. Semua pihak yang turut memberikan semangat dan do'a



KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Di UPT Puskesmas Sooko**. Selesaiannya penulisan Skripsi ini tak lepas dari bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada:

1. Kepala UPT Puskesmas Sooko bapak dr. Dadang Hendryanto yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan studi pendahuluan
2. Dr. Windu Santoso, M.Kep selaku. Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyusun skripsi dan melakukan penelitian
3. Dr. Tri Ratnaningsih, S.Kep. Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
4. Ana Zakiyah, M.Kep selaku Ka. Prodi S1 Keperawatan
5. Binarti Dwi Wahyuningsih, S.Kep.Ns., M.Kes pembimbing I Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis
6. Enny Virda Yuniarti, S.Kep. Ns., M.Kes selaku pembimbing II Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis
7. Ika Ainur Rofiah, S.Kep. Ns., M.Kep.Sp.Kep.MB selaku penguji utama yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan pada penulis

8. Staff Dosen dan Karyawan Stikes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto.

Akhirnya penulis menyadari bahwa Skripsi ini jauh dari sempurna sehingga memerlukan kritik dan saran untuk menyempurnakan penyusunan Skripsi ini.

Mojokerto, 20 Agustus

2023

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Bagi Responden	5
1.4.2 Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan	5
1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan	5
1.4.4 Bagi Peneliti.....	5
BAB 2 TINJAUAN TEORI.....	6
2.1 Konsep Aktivitas Fisik	6
2.1.1 Pengertian Aktivitas Fisik.....	6
2.1.2 Manfaat Aktivitas Fisik	6
2.1.3 Klasifikasi Dan Tingkatan Aktivitas Fisik	7
2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	12
2.1.5 Alat Ukur Aktivitas Fisik.....	13
2.1.6 Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Gula Darah	19
2.2 Konsep Kadar Gula Darah	20
2.2.1 Pengertian Kadar Gula Darah	20
2.2.2 Macam–Macam Pemeriksaan Gula Darah	21
2.2.1 Faktor–Faktor Yang Memengaruhi Peningkatan Kadar Glukosa Darah	23
2.3 Konsep Diabetes Melitus	27
2.3.1 Pengertian Diabetes Melitus	27
2.3.2 Klasifikasi Diabetes Melitus	28
2.3.3 Etiologi	30
2.3.4 Patofisiologi.....	31
2.3.5 Faktor Resiko.....	32

2.3.6	Komplikasi.....	34
2.3.7	Penatalaksanaan Diabetes Mellitus.....	35
2.4	Kerangka Teori.....	40
2.5	Kerangka Konsep.....	41
2.6	Hipotesis.....	42
BAB 3	METODE PENELITIAN.....	43
3.1	Desain Penelitian.....	43
3.2	Populasi, Sampel Dan Sampling.....	44
3.2.1	Populasi.....	44
3.2.2	Sampling.....	44
3.2.3	Sampel.....	45
3.3	Identifikasi Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional.....	45
3.3.1	Variabel Penelitian.....	45
3.3.1.1	Variabel Independen.....	45
3.3.1.2	Variabel Dependen.....	45
3.3.2	Definisi Operasional.....	46
3.4	Prosedur Penelitian.....	48
3.5	Kerangka Kerja Penelitian.....	50
4.6	Pengumpulan Data.....	51
4.6.1	Instrument Penelitian.....	51
4.6.2	Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	52
3.7	Pengolahan Data.....	52
2.7.1	Langkah-Langkah Analisa Data.....	52
3.7.1.1	<i>Editing</i>	52
3.7.1.2	<i>Coding</i>	52
3.7.1.3	<i>Scoring</i>	53
3.7.1.4	<i>Tabulating</i>	54
3.7.2	Teknik Analisa Data.....	54
3.8	Etika Penelitian.....	55
3.8.1	<i>Anonimity</i>	55
3.8.2	<i>Informed Consent</i>	55
3.8.3	<i>Confidentially</i>	55
3.9	Keterbatasan Penelitian.....	55
BAB 4	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
4.1	Hasil Penelitian.....	57
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian.....	57
4.1.2	Data Umum Responden.....	57
4.1.3	Data Khusus Responden.....	58
4.1.4	Hasil Tabulai Silang.....	59
4.1.5	Hasil Uji Hipotesis Penelitian.....	60
4.2	Pembahasan.....	61
4.2.1	Aktivitas Fisik Pasien DM Di BP Umum UPT Puskesmas Sooko Mojokerto.....	61
4.2.2	Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Di BP Umum UPT Puskesmas Sooko Mojokert0.....	62

4.2.3 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Di BP Umum UPT Puskesmas Sooko Mojokerto	63
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	66
5.1 Kesimpulan.....	66
5.2 Saran.....	66
5.2.1 Bagi Responden.....	66
5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan.....	66
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	69



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Kadar Gula Darah Sewaktu Dan Puasa Sebagai Patokan Penyaring Dan Diagnosis	25
Tabel 2. 2	Kadar Gula Darah (Refrensi)	26
Tabel 3. 1	Definisi Operasional Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Di UPT Puskesmas Sooko.....	46
Tabel 4. 1	Distribudi Frekuensi Responden jenis kelamin di UPT Puskesmas Sooko Mojokerto pada tanggal 09 Agustus sampai 18 Agustus.....	57
Tabel 4. 2	Distribudi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik di UPT Puskesmas Sooko Mojokerto pada tanggal 09 Agustus sampai 18 Agustus 2023	58
Tabel 4. 3	Distribudi Frekuensi Responden Berdasarkan Kadar Gula Darah di UPT Puskesmas Sooko Mojokerto pada tanggal 09 Agustus sampai 18 Agustus 2023	58
Tabel 4.4	Tabulasi silang Responden Berdasarkan Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah di UPT Puskesmas Sooko Mojokerto pada tanggal 09 Agustus sampai 18 Agustus 2023	59
Tabel 4. 5	Hasil Uji Hipotesis Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah di UPT Puskesmas Sooko Mojokerto pada tanggal 09 Agustus sampai 18 Agustus 2023	60



BINA SEHAT PPNI

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Kerangka Teori Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus	40
Gambar 2. 2	Kerangka Konsep Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus	41
Gambar 3. 1	Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus	50



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	69
Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden	70
Lampiran 3 : Instrumen Penelitian	71
Lampiran 4 : Kuesioner Aktivitas Fisik Pada Penderita Diabetes Melitus	72
Lampiran 5 : Lembar Observasi Kadar Gula Darah.....	74
Lampiran 6 : Surat Pendahuluaan	75
Lampiran 7 : Surat Keterangan Telah Selesai Dilakukan Penelitian	76
Lampiran 8 : Balasan Bankesbanpol	77
Lampiran 9 : Balasan Dinas Kesehatan.....	78
Lampiran 10 : Lembar Konsul Proposal Skripsi	78
Lampiran 11 : Lembar Konsul Seminar Proposal Skripsi.....	81
Lampiran 12 : Lembar Konsul Skripsi	82
Lampiran 13 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden/Data Umum Responden.....	84
Lampiran 14 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden/Data Khusus Responden.....	85
Lampiran 15 : Tabulasi Silang Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah.....	86
Lampiran 16 : Hasil Uji Statistik Spearman Rho	87
Lampiran 17 : Tabulasi Silang Data Umum Dengan Data Khusus.....	88
Lampiran 18 : Tabulasi Data Responden	90
Lampiran 19 : Dokumentasi Penelitian	91



BINA SEHAT PPNI

DAFATAR PUSTAKA

- Astuti, A. (2017). *Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Poli Penyakit Dalam RSUD Jombang (Studi di Poli penyakit dalam RSUD Jombang)* .
- Elsa, N. (2019). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Peserta Prolanis Dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 Di UPT Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung* .
- Ningsih, R. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Lansia Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Tanggul Kabupaten Jember* .
- Sahara, I. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Pelajar Di SMA Olahraga Negeri Sriwijaya*.
- Sebagai, D. (2019). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Peserta Prolanis Dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 Di UPT Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung*.
- Supriyadi, T. (n.d.). 2019. *Pengaruh Jalan Kaki Pagi Hari Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Acak Pada Pasien Rawat Jalan Diabetes Millitus Tipe II Di RSI Siti Aisyah Madiun* .
- Bunyamin, A. (2021). Mengelola Gula Darah Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>
- Kementrian kesehatan republik indonesia, 2020. (n.d.).
- Natalansyah, N., Sari, D. K., & Kasuma, W. A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah Sewaktu pada Mahasiswa Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 5(2), 54–64. <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i2.1291>
- Kampus Ungu. (2020). *Hidup Sehat & Bahagia dengan Diabetes (Kenali, Cegah dan Obati)*. Guepedia.
- Yahya, N. (2018). *Hidup Sehat Dengan Diabetes*. Metagraf
- Adam, L., & Tomayahu, M. B. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i1.2047>
- Andriani, R., Hastuti, D., Damayanti, S., & Mardianto, J. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Ulkus Diabetikum. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 4(2), 226–231. <https://doi.org/10.30743/best.v4i2.4502>
- Anita, A. T. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus di RSUD Kota Madiun. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–113.
- Annisa, Veni Hadju, Djunaidi, Nurhaedar jafar, S. (2020). JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition Vol. 9 No. 1, 2020. *JGMI: The Journal of Indonesian Comunity Nutrition*, 9(1), 51–62.
- Budi, H. I. S. (2020). *Manajemen Konflik Mengelola Marah & Stres Secara Bijak* (p. 161).

- Dasgupta, A., & Wahed, A. (2021). *Clinical Chemistry, Immunology and Laboratory Quality Control - A Comprehensive Review for Board Preparation, Certification and Clinical Practice*.
- Lufthiani, Karota, E., & Sitepu, N. F. (2020). *Panduan Konseling Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus*.
- Maria, I. (2021). *Asuhan Keperawatan Diabetes Mellitus Dan Asuhan Keperawatan Stroke*.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Naibaho, R. A., & Kusumaningrum, N. S. D. (2020). Pengkajian Stres pada Penyandang Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i1.455>
- Natalansyah, N., Sari, D. K., & Kasuma, W. A. (2020). Hubungan Stress dengan Kadar Gula Darah Sewaktu pada Mahasiswa Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 5(2), 54–64. <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i2.1291>
- Pratiwi, P., & Gustop Amatiria, M. Y. (2014). Pengaruh Stress Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Mellitus Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Kesehatan*, v(1), 11–16.
- Simatupang, R. (2020). *Pedoman Diet Penderita Diabetes Mellitus*.
- Sunarti. (2021). *Inovasi Dan Pengembangan Obat Herbal Sebagai Terapi Antidiabetes.Pdf* (Issue October).
- Sunarti, E., Supriyati, S., & Junaidi, J. (2021). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat Pelaksana Ruang Rawat Inap. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 20–27. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3448>
- Anshori, M., & Iswati, S. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Edisi 1*.
- Gainau, M. B. (2016). *Pengantar Metode Penelitian*.
- I Made Sudarma Adiputra, N. W. T. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Kurniawan, H. (2021). *Pengantar Praktis Penyusunan Instrumen Penelitian*.
- Mawarti, H., A. (2021). *Pengantar Riset Keperawatan*.
- Roflin, E., Andriani Liberty, I., & Pariyana. (2021). Populasi, Sampel, Variabel Dalam Penelitian Kedokteran. In *Buku*.
- Sinaga, M. (2017). *Riset Kesehatan*.
- Suryati, I. (2021). *Buku Keperawatan Latihan Efektif Untuk Pasien Diabetes Mellitus Berbasis Hasil Penelitian*.
- Susanti, A. (2021). *Ekstrak Daun Pare (Momordica charantia L) sebagai Antidiabetik*.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). . *Stres Akademik dan Penanganannya*. (p. 129).
- Taufiqurrohman. (2015). *Berdamai dengan Stres* (p. 13).