

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN TINGKAT**  
**STRESS PADA PASIEN DIABETES MILITUS**  
**DI RUANG POLI PENYAKIT DALAM**  
**RSUD Prof Dr.Soekandar Mojosari**



**DEWI ARIFAH**  
**201701135**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**  
**BINA SEHAT PPNI**  
**MOJOKERTO**  
**2021**

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN TINGKAT**  
**STRESS PADA PASIEN DIABETES MILITUS**  
**DI RUANG POLI PENYAKIT DALAM**  
**RSUD Prof Dr.Soekandar Mojosari**

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



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**  
**BINA SEHAT PPNI**  
**MOJOKERTO**  
**2021**

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur *Plagiatisme* saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 30 Juni 2021

Yang menyatakan



**DEWI ARIFAH**  
201701135

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto.

Judul : Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tingkat Stress Pada Pasien Diabetes Militus Di Ruang Poli Penyakit Dalam RSUD Prof Dr. Soekandar Mojosari.

Nama : Dewi Arifah

NIM : 201701135

Pada Tanggal : 02 Agustus 2021

Oleh:

Pembimbing I



Ima Rahmawati, S.Kep.Ns., M.Si

NIK. 162 601 029

Pembimbing II



Eka Nur So'emah, S.Kep.Ns., M.Kes

NIK. 162 601 096

## LEMBAR PENGESAHAN

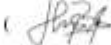
**Skripsi** ini diajukan oleh :

Nama : Dewi Arifah  
NIM : 201701135  
Program Studi : ILMU KEPERAWATAN  
Judul Skripsi : " Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tingkat Stress Pada Pasien Diabetes Militus Di Ruang Poli Penyakit Dalam RSUD Prof Dr. Soekandar Mojosari."

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** : EMYK WINDARTIK S.Kep,Ns.,M.Kep

(  )

**Pembimbing** : IMA RAHMAWATI, S.Kep.Ns., M.Si

(  )

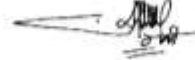
**Pembimbing** : EKA NUR SO'EMAH, S.Kep.Ns., M.Kes

(  )

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 02 Novembet2021

**Ka. Prodi S-1 Ilmu Keperawatan**



**ANA ZAKIYAH, M.Kep**

NIK :

## KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan Judul *“Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tingkat Stress Pada Pasien Diabetes Militus Di Poli Penyakit Dalam RSUD Prof Dr. Soekandar Mojosari”*. Selesaiannya penulisan skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada :

1. Dr.Djalu Naskutub.M.M.R selaku Direktur RSUD Prof Dr. Soekandar yang telah mengijinkan saya melakukan studi pendahuluan dan penelitian yang akan mendatang.
2. Dr. Muhammad Sajidin, S.Kp., M.Kes selaku Ketua Stikes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh pendidikan di STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto.
3. 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 Mojokerto.
4. Emyk Windartik S.Kep,Ns.,M.Kep selaku dosen Penguji yang telah menguji dan memberikan masukan kepada peneliti.
5. Ima Rahmawati, S.Kep.Ns., M.Si selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, serta petunjuk dalam proses penyusunan skripsi ini.

6. Eka Nur So'emah, S.Kep.Ns., M.Kes selaku Pembimbing II yang telah membimbing, mengarahkan dan memberi petunjuk dalam proses penyusunan skripsi ini.
7. Staff dosen dan karyawan Stikes Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto yang telah membantu terselesaikannya pembelajaran di STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan Skripsi ini.

Mojokerto, Maret 2021



Penulis

## DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	5
KATA PENGANTAR .....	6
PERSEMBAHAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b> ii
DAFTAR TABEL.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR GAMBAR .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB 1 PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.1 Bagi ilmu keperawatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.2 Bagi Responden.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.3 Bagi Tempat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.4 Bagi intitusi pendidikan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB 2 TINJAUAN TEORI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Konsep Dasar Diabetes Militus....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1 Definisi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2 Klasifikasi Diabetes Militus ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3 Etiologi Diabetes Militus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4 Manifestasi Klinis Diabetes Melitus Menurut American Diabetes.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.5 Komplikasi Diabetes Militus..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Konsep Dasar Aktifitas Fisik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



2.2.1 Definisi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.2 Efek Aktifitas Fisik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.3 Macam – Macam Aktifitas Fisik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Konsep Dasar Stress .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.1 Definisi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.3. Sumber stress atau stressor .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.4. Jenis – jenis stress .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.5. Tahapan Stress .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.6. Efek Stress pada penderita Diabetes Militus.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>not defined.</b>	
2.4 Kerangka Teori.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5 Kerangka Konsep.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5 Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB 3 METODE PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1 Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.1 Populasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.3 Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3 Identifikasi variabel penelitian dan Definisi Operasional.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
3.3.1 Identifikasi variabel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.1 Definisi Operasional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4 Prosedur Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.1 Proses Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.2 Kerangka Kerja .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5 Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5.1 Proses Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5.2 Intrument Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5.3 Waktu dan Tempat Penelitian...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6 Analisa Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.1 <i>Editing</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.2 <i>Coding</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

3.6.3 Scoring .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.4 Tabulating .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.5 Analisa Uji Statistik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7 Etika Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.1 <i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan Responden) .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
3.7.2 <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.3 <i>Anonimity</i> (Tanpa nama) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.4 Keterbatasan Penelitian.....	43
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.2 Data Umum .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2 Data Khusus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3 Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3.1 Aktifitas Fisik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3.2 Tingkat Stress.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3.3 Hubungan Aktifitas Fisik dengan Tingkat Stress pasien DM yang berkunjung di Poli Penyakit dalam RSUD Prof.Dr.Soekandar Mojosari .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB 5 Kesimpulan Dan Saran .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1 Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2 Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2.1 Bagi Responden .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2.3 Bagi Peneliti.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta.
- Bataha, Y. B. (2017). *KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS*. 5.
- Berawi, K. N., & Agverianti, T. (2017). Efek Aktivitas Fisik pada Proses Pembentukan Radikal Bebas sebagai Faktor Risiko Aterosklerosis. *Jurnal Majority*, 6(2), 86–91.  
<http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1019>
- Bruce, 2011. (2013). Perbedaan Tingkat Stres dan Tingkat Insomnia yang Berasal dari Semarang dan Non Semarang di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Derek, M., Rottie, J., & Kallo, V. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe Ii Di Rumah Sakit Pancaran Kasih Gmim Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 105312.
- Dinkes. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Jawa Timur 2018. *Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–82.
- Hariyanto, F. (2013). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe2 Di Rumah Sakit Mum Daerah Kota Cilegon Tahun 2013*. 59.
- Herlina, S., Winarti, W., & Wahyudi, C. T. (2018). *Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan kader kesehatan melalui pelatihan bantuan hidup dasar*. id.
- Hidayat, A. A. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Health Books.

- Made, N., Opelya, W., Sucipto, A., Damayanti, S., & Fadlilah, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Gondokusuman 1 Kota Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 178–187.
- Notoadmojo. (2012). *Metedologi Penelitian Kesehatan*. Rineka cipta.
- Nursalam. (2008). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Nursalam. (2015). *Menajemen keperawatan* (edisi 5). Salemba medika.
- Ostrom, E. (2015). Def. Op Kadar Gula darah. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Penelitian, B., & Pengembangan, D. A. N. (2013). *RISET KESEHATAN DASAR*.
- Pratiwi, P., Amatiria, G., & Yamin, M. (2009). Pengaruh Stress Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Kesehatan*, v(1,april 2014), 11–16.
- Saryono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Nuha Medika.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Nuha Medika.
- Suherman, A. (2019). *Aktivita S Fisik Dan Kebugaran Jasmani*.
- Yusuf, Y. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Kebakkramat 1. *Stethoscope*, 1(1), 1.  
[https://ejurnal.stikesmhk.ac.id/index.php/JURNAL\\_ILMIAH\\_KEPERAWATAN/article/view/784](https://ejurnal.stikesmhk.ac.id/index.php/JURNAL_ILMIAH_KEPERAWATAN/article/view/784)
- Zainuddin, M., Utomo, W., & Herlina. (2015). Hubungan Stres dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 2(1), 890–898.  
<https://www.neliti.com/publications/188387/hubungan-stres-dengan->

kualitas-hidup-penderita-diabetes-mellitus-tipe-2