

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI TERHADAP GULA DARAH
SEWAKTU PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KOTADALAM PESAWARAN
TAHUN 2021**



Oleh :

DIKI STIAWAN
1420122017061

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG
2021**

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI TERHADAP GULA DARAH
SEWAKTU PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KOTADALAM PESAWARAN
TAHUN 2021**



Skripsi

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan pada
Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

Disusun oleh :

DIKI STIAWAN
1420122017061

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG
2021**

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI TERHADAP GULA DARAH
SEWAKTU PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KOTADALAM PESAWARAN
TAHUN 2021**

Diki Stiawan

83 Hal + 9 Lampiran + 13 Tabel + 3 Gambar

ABSTRAK

Pendahuluan : DM Tipe 2 yang tak tergantung pada insulin disebabkan insulin yang ada tidak dapat bekerja dengan baik, tetapi fungsi insulin untuk metabolisme glukosa tidak ada/kurang dan biasanya diketahui DM setelah usia 40 tahun (Hadibroto, 2013). Komplikasi mikrovaskular (retinopati, nefropati, neuropati) dan komplikasi makrovaskular (aterosklerotik, stroke, angina, infark miokardium, gangren). Penatalaksanaan penderita DM dapat dilakukan dengan kegiatan jasmani secara teratur 3 sampai 5 hari seminggu selama sekitar 30 sampai 45 menit, latihan jasmani yang di anjurkan salah satu nya jalan kaki. Tujuan penelitian diketahui pengaruh aktivitas fisik jalan kaki terhadap gula darah sewaktu pada penderita DM Tipe 2. **Metode :** Desain penelitian *pre-eksperiment one group pre-test-posttest*. Sampel 16 penderita DM tipe 2 dengan *purposive sampling* dan observasi langsung dengan mengukur kadar gula darah menggunakan Gluko DR AGM 2100 dan analisis statistik *Uji dependent sampel T test*. **Hasil :** nilai *p-value* sebesar 0,000 dengan rata-rata kadar gula darah sebesar 273,44 mg/ dl dan sesudah dilakukan aktivitas fisik jalan kaki sebesar 170,88 mg/ dl. **Pembahasan :** Kesimpulan ada pengaruh aktivitas fisik terhadap gula darah sewaktu pada penderita diabetes melitus Tipe 2 dan disarankan melakukan aktifitas jalan kaki sesuai prosedur saat menuju kebun ataupun sawah sehingga keseimbangan kadar gula darah tetap terjaga.

Kata Kunci : Jalan Kaki, Gula darah sewaktu, Penderita DM
referensi : 39 (2010-2020)

**EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY TO BLOOD SUGAR WHEN PEOPLE
WITH DIABETES MELLITUS TYPE 2 IN WORK AREA HEALTH
CENTER KOTA DALAM PESAWARAN, 2021**

Diki Stiawan

83 Pages + 9 Attachment + 15 Tables

ABSTRACT

Introduction : Type 2 diabetes mellitus is not dependent on insulin because the existing insulin cannot work properly, but the function of insulin for glucose metabolism is absent/less and DM is usually known after the age of 40 years (Hadibroto, 2013). Microvascular complications (retinopathy, nephropathy, neuropathy) and macrovascular complications (atherosclerosis, stroke, angina, myocardial infarction, gangrene). Management of DM patients can be done with regular physical activity 3 to 5 days a week for about 30 to 45 minutes, one of the recommended physical exercises is walking. The purpose of the study was to determine the effect of physical activity on walking on blood sugar in patients with Type 2 DM. Methods: Pre-experimental research design one group pre-test-posttest. A sample of 16 patients with type 2 diabetes was purposive sampling and direct observation by measuring blood sugar levels using Glucose DR AGM 2100 and statistical analysis. The sample dependent test was T test. Results: p-value is 0.000 with an average blood sugar level of 273.44 mg/dl and after physical activity walking is 170.88 mg/dl. Discussion: The conclusion is that there is an effect of physical activity on blood sugar while in patients with Type 2 diabetes mellitus and it is recommended to do walking activities according to the procedure when going to the garden or rice fields so that the balance of blood sugar levels is maintained.

Keywords : Physical activity, blood sugar, DM patients

Reference : 34 (2010-2020)

PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN

Skripsi

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dihadapan tim penguji Skripsi


Judul Skripsi : Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Kaki Terhadap Gula Darah
Sewaktu Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja
Puskesmas Kotadalam Pesawaran Tahun 2021


Nama Mahasiswa : Diki Stiawan
NIM : 142012017061

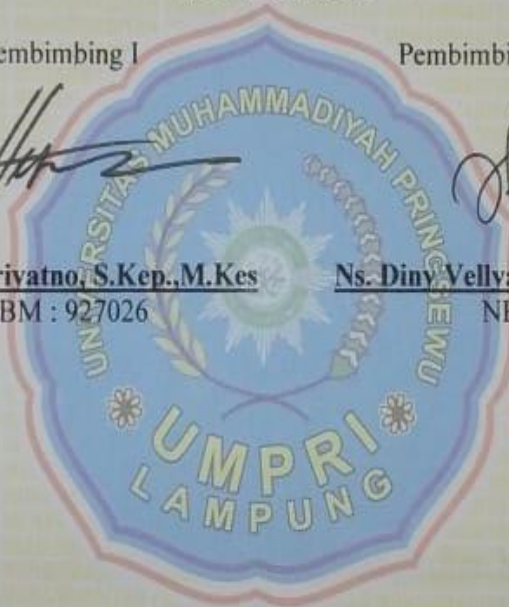
MENYETUJUI

Pembimbing I

Pembimbing II


Ns. Hero Supriatno, S.Kep., M.Kes
NBM : 927026


Ns. Diny Vellyana, S.Kep.MMR
NBM : 1282504



HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN

PENGARUH AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI TERHADAP GULA DARAH
SEWAKTU PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KOTADALAM PESAWARAN
TAHUN 2021

Skripsi oleh Diki Stiawan ini telah diperiksa dan dipertahankan dihadapan Tim
Penguji Skripsi dan dinyatakan lulus pada tanggal Agustus 2021

MENGESAHKAN

Tim Penguji :

- Penguji utama : **Ns. Rita Sari, M.Kep** (.....)
NBM : 927021
- Penguji I : **Ns. Heru Supriyatno, S.Kep., M.Kes** (.....)
NBM : 927026
- Penguji II : **Ns. Diny Vellyana, S.Kep.MMR** (.....)
NBM : 1282504

Ketua Program Studi

Ns. Desi Ari Madiyanti, M.Kep.Sp.Kep.Mat

NBM: 1017462

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Elmi Nurwati, M.Epid

NBM : 927 024

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Diki Stiawan
NIM : 142012017061
Semester : VIII (Delapan)
Program studi : SI Ilmu Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa semua yang saya tulis dalam Skripsi ini sesuai dengan sumber-sumber aslinya dan penulisannya sesuai dengan kaidah-kaidah penulisan ilmiah. Skripsi ini merupakan hasil karya saya. Jika dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Pringsewu, Agustus 2021

Penulis

Diki Stiawan
NIM. 142012017061

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademik Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung, sayayang bertandatangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Diki Stiawan
NIM : 142012017061
Semester : VIII (Delapan)
Program studi : SI Ilmu Keperawatan
Karya : Skripsi

Guna pengembangan ilmu pengetahuan kesehatan, saya menyetujui memberikan kepada Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung tanpa menuntut ganti rugi berupa materi atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI TERHADAP GULA DARAH
SEWAKTU PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KOTADALAM PESAWARAN
TAHUN 2021**

Dengan pernyataan ini, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung berhak menyimpan, mengalih-mediakan dalam bentuk format lain, mengelola dalam betuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya, selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilih hak atas karya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya :

Pringsewu, Agustus 2021

Yang menyatakan,

Diki Stiawan
NIM. 142012017061

MOTTO HIDUP

*Orang Suci Punya Masa Lalu, Pendorapun Punya Masa Depan
Jalanin aja dulu*

(Diki Stiawan)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya hingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kepada orang tua tercinta Bpk Edi Afrizal dan Ibu Hernani yang tak pernah henti mendoakan, mencurahkan cinta, kasih sayang dan selalu berusaha untuk menyediakan apa yang dibutuhkan demi keberhasilan, selalu memberikan semangat serta motivasi dan nasehat kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini.
2. Ns. Heru Supriyatno, S.Kep.,M.Kes. selaku pembimbing I dan dosen yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan dan motivasi sampai dengan selesainya penulisan skripsi penelitian ini ini
3. Ns. Diny Vellyana, S.Kep.MMR. selaku pembimbing II dan dosen yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan support motivasi sampai dengan selesainya penulisan skripsi penelitian ini.
4. Dosen Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu yang memberikan banyak ilmu serta pelajaran yang sangat berharga kepada penulis selama menempuh pendidikan di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu.
5. Rekan-rekan mahasiswi seperjuangan, yang selalu membantu dan memberikan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Almamater Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu yang sangat saya cintai.

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Diki Stiawan dilahirkan pada tanggal 12 September 1999 di Banjar Negeri. Penulis merupakan putra pertama dari tiga bersaudara pasangan Ibu Hernani dan Bapak Edi Afrizal. Pendidikan dasar di SDN 3 Banjar Negeri yang ditamatkan pada tahun 2011, lalu melanjutkan kejenjang sekolah SMPN 1 Way Lima yang diselesaikan pada tahun 2014 dan SMK Patria Gadingrejo yang diselesaikan pada tahun 2017. Pendidikan selanjutnya di Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung, Fakultas Kesehatan Prodi S1 Ilmu Keperawatan sampai dengan sekarang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Kaki Terhadap Gula Darah Sewaktu Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kotadalam Pesawaran tahun 2021”. Dalam penulisan skripsi penelitian ini, peneliti mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Drs. H. Wanawir Am, M.M, M.Pd, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung
2. Elmi Nuryati, M.Epid, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung
3. Ns. Desi Ari Madi Yati, M.Kep., Sp.Kep.Mat, selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan dan penguji utama.
4. Ns. Heru Supriyatno, S.Kep.,M.Kes, selaku Pembimbing I dalam pembuatan skripsi
5. Ns. Diny Vellyana, S.Kep.MMR, selaku Pembimbing II dalam pembuatan skripsi
6. Ns. Rita Sari, M.Kep, selaku Penguji Utama dalam pembuatan skripsi
7. Orang tua peneliti yang telah memberikan dukungan dan yang selalu senantiasa mendoakan
8. Yang terkasih Hendra Setiawan yang selalu memberikan semangat dan dukungannya
9. Teman-teman seperjuangan S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung yang senantiasa memberikan semangat dan masukan dalam menyelesaikan skripsi penelitian.
10. Almamater Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung yang sangat penulis cintai

Pringsewu, Agustus 2021

Diki Stiawan

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL PENELITIAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	v
PENGESAHAN PENELITIAN	vi
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	vii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	viii
RIWAYAT HIDUP PENULIS	ix
MOTTO	x
PERSEMBAHAN	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR SKEMA	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan	7
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian	9
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Diabetes Mellitus Tipe 2	11
B. Aktifitas Fisik	28
C. Aktivitas Jalan Kaki	36
D. Kadar Gula Darah	43
E. Kerangka Teori.....	51
F. Kerangka Konsep	52
G. Hipotesis.....	52
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	53
B. Variabel Penelitian	53
C. Definisi Operasional.....	54

D. Subjek Penelitian	55
E. Tempat dan Waktu Penelitian	58
F. Etika Penelitian	58
G. Instrumen Penelitian dan Metode Pengumpulan Data.....	61
H. Metode Pengolahan Data dan Analisa Data.....	62
I. Teknik Analisa Data.....	64
J. Jalannya Penelitian.....	65

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Tempat Penelitian	68
B. Hasil Penelitian	69
C. Pembahasan	74
D. Keterbatasan Penelitian	82

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	83
B. Saran.....	84

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Gambar 2.1 Pahtway DM Tipe 2	13
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	50
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Sasaran Pengendalian DM (Perkeni, 2015)	16
Tabel 2.2 Interpretasi Ukuran Gula Darah	44
Tabel 2.3 Nilai Rujukan Gula Darah.....	46
Tabel 2.4 Kadar Gula Darah	46
Tabel 3.1 Definisi Operasional	54
Tabel 4.1 Nama-nama Desa Pada Peta Wilayah Di Puskesmas Kota Dalam	68
Tabel 4.2 Uji Normalitas Dengan Uji Shapro Wilk	69
Tabel 4.3 Karakteristik Usia Responden Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotadalam Pesawaran Tahun 2021	69
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Terhadap Lama Menderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotadalam Pesawaran Tahun 2021	70
Tabel 4.5 Karakteristik Pendidikan Responden Terhadap Lama Menderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotadalam Pesawaran Tahun 2021	71
Tabel 4.6 Karakteristik Pekerjaan Responden Terhadap Lama Menderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotadalam Pesawaran Tahun 2021	71
Tabel 4.7 Analisa Variabel Gula Darah Sewaktu Sebelum Dilakukan Aktivitas Fisik Jalan Kaki Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kotadalam Pesawaran Tahun 2021	72
Tabel 4.8 Analisa Variabel Gula Darah Sewaktu Sesudah Dilakukan Aktivitas Fisik Jalan Kaki Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kotadalam Pesawaran Tahun 2021.....	73
Tabel 4.9 Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Gula Darah Sewaktu Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kotadalam Pesawaran tahun 2021	73

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2. Kuesioner Data Demografi Responden
- Lampiran 3. Lembar Observasi Penelitian
- Lampiran 4. *Informed Consent*
- Lampiran 5. SOP Aktivitas Jalan Kaki dan Cek Gula Darah
- Lampiran 6. Data Mentah
- Lampiran 7. SPSS
- Lampiran 8. Dokumentasi
- Lampiran 9. Lembar Bimbingan Skripsi

