



**GAMBARAN AKTIFITAS FISIK PENDERITA DIABETES
MELITUS DI PUSKESMAS ARGAMULYA**

SKRIPSI

**OLEH:
KRISTIN NATALIA
NIM. 017231048**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN
TAHUN 2024**



**GAMBARAN AKTIFITAS FISIK PENDERITA DIABETES
MELITUS DI PUSKESMAS ARGAMULYA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

Oleh:

KRISTIN NATALIA
NIM. 017231048

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN
TAHUN 2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

GAMBARAN AKTIFITAS FISIK PENDERITA DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS ARGAMULYA

disusun oleh:

KRISTIN NATALIA

NIM. 017231048

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk
diujikan.

Ungaran, 23 Juli 2024

Pembimbing Utama



Ns. Yunita Galih Yudanari, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0612067804

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

GAMBARAN AKTIFITAS FISIK PENDERITA DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS ARGAMULYA

disusun oleh:

KRISTIN NATALIA

NIM. 017231048

Telah dipertahankan dan diujikan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 8 Agustus 2024

Tim Penguji:

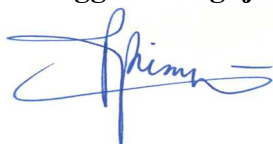
Ketua/Pembimbing Utama



Ns. Yunita Galih Yudanari, S.Kep., M.Kep.

NIDN. 0612067804

Anggota/Penguji I



Dr. Priyanto, M.Kep., Ns., Sp.KMB

NIDN. 0625047601

Anggota/Penguji II

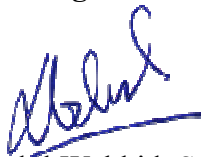


Ns. Tina Mawardika, M.Kep., Sp.Kep.Mat

NIDN. 9943000018

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Dr. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.

NIDN. 0614087402

Dekan Fakultas Kesehatan



Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep.

NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : **Kristin Natalia**

Nim : **017231048**

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

Skripsi berjudul “Gambaran Aktifitas Fisik Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Arga Mulya” adalah:

1. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
2. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar Pustaka.
3. Pertanyaan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan saksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing



Ns. Yunita Galih Yudanari , S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0612067804

Lamandau, 23 Juli 2024



Kristin Natalia
NIM. 017231048

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : **Kristin Natalia**

Nim : **017231048**

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas
Ngudi Waluyo

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul “Gambaran Aktifitas Fisik Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Arga Mulya” untuk kepentingan akademik.

Lamandau, 23 Juli 2024



Kristin Natalia
NIM. 017231048

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Saya persembahkan skripsi ini untuk orang tua tercinta, suami, anak-anakku, dan keluarga besar, atas ketenangan, kenyamanan, motivasi, doa terbaik, dan menyisihkan finansialnya, sehingga saya bisa menyelesaikan masa studi saya. Kalian sangat berarti bagi saya.”

Jangan menilai saya dari kesuksesan, tetapi nilai saya dari seberapa sering saya jatuh dan berhasil bangkit kembali – Nelson Mandela.

**Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Keperawatan
Fakultas Kesehatan
Skripsi, 23 Juli 2024
Kristin Natalia
NIM. 017231048**

Gambaran Aktifitas Fisik Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Arga Mulya

ABSTRAK

Latar belakang: Perubahan kadar glukosa darah dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat mengontrol kadar gula darah, menurunkan berat badan, menurunkan resiko penyakit kardiovaskuler, dan meningkatkan kesejahteraan. Diabetes Melitus tidak bisa disembuhkan tetapi glukosa darah dapat dikontrol melalui empat pilar penatalaksanaan DM, salah satunya adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan upaya awal dalam mencegah, mengontrol, dan mengatasi DM.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pasien diabetes melitus di Puskesmas Arga Mulya

Metode: Desain penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan pendekatan crosssectional survey. Populasinya yaitu seluruh pasien DM yang memeriksakan diri pada bulan Mei 2024 dengan jumlah adalah 219 orang. Sampel yang digunakan sebanyak 69 responden dengan teknik proportional random sampling.

Hasil: Hasil dari penelitian ini yaitu gambaran aktifitas fisik penderita DM di Puskesmas Arga Mulya memiliki kategori aktifitas ringan sejumlah 32 orang (46,4%) dan didominasi perempuan

Saran: Disarankan untuk penderita Diabetes Melitus sebaiknya melakukan pola makan yang baik dan pola hidup yang sehat dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, dan memeriksa kesehatan secara rutin.

Kata kunci: Aktifitas Fisik, Kadar Gula Darah Sewaktu, Diabetes Melitus

*Ngudi Waluyo University
Nursing Study Program
Faculty of Health
Thesis, July 23, 2024
Kristin Natalia
NIM. 017231048*

Description of Physical Activity of Diabetes Mellitus Patients at Arga Mulya Health Center

ABSTRACT

Background: *Changes in blood glucose levels are influenced by various factors, one of which is physical activity. Physical activity can control blood sugar levels, lose weight, reduce the risk of cardiovascular disease, and improve well-being. Diabetes Mellitus cannot be cured but blood glucose can be controlled through four pillars of DM management, one of which is physical activity. Physical activity is an initial effort in preventing, controlling, and overcoming DM.*

Objective: *This study aims to determine the description of physical activity of diabetes mellitus patients at the Arga Mulya Health Center*

Method: *The research design used was quantitative research with a cross-sectional survey approach. The population was all DM patients who checked themselves in May 2024 with a total of 219 people. The sample used was 69 respondents with a proportional random sampling technique.*

Results: *The results of this study are a description of the physical activity of DM patients at the Arga Mulya Health Center in the light activity category of 32 people (46.4%).*

Suggestion: *It is recommended for Diabetes Mellitus sufferers to have a good diet and a healthy lifestyle by doing regular physical activity, and checking their health regularly.*

Keywords: *Physical Activity, Current Blood Sugar Levels, Diabetes Mellitus*

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa, karena atas berkat rahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Gambaran Aktifitas Fisik Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Arga Mulya”. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Ngudi Waluyo. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini melibatkan banyak pihak, untuk itu perkenankan penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Dr. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep.,J., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ns. Yunita Galih Yudanari , S.Kep., M.Kep. sebagai dosen pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan masukan hingga skripsi ini selesai.
5. Seluruh dosen dan staf pengajar Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ilmu serta arahan dalam menyelesaikan seluruh kegiatan perkuliahan.
6. Keluarga besar penulis yang selalu memberikan semangat serta motivasi agar skripsi ini segera selesai.

7. Teman-teman seperjuangan satu angkatan kelas RPL yang telah memberikan doa, semangat dan bantuannya.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Semoga Tuhan YME mencurahkan berkat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah banyak membantu penulis. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, amin.

Lamandau, 23 Juli 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i>.....	viii
PRAKATA	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Landasan Teori	9
1. Diabetes Melitus	10
2. Aktifitas Fisik	22
B. Kerangka Teori Penelitian.....	29
C. Kerangka Konsep Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian	31
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	31
C. Subjek Penelitian	32
D. Definisi Operasional	34
E. Pengumpulan Data	35
F. Teknik Pengolahan Data.....	38
G. Teknik Analisis Data.....	41
I. Etika Penelitian	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil Penelitian	43
1. Karakteristik Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Arga Mulya	43
2. Analisis Univariat	45
B. Pembahasan	46
1. Karakteristik Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Arga Mulya	46
2. Analisis Univariat.....	54
C. Keterbatasan Penelitian	57
BAB V PENUTUP.....	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60

Lampiran.....	69
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian	29
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian.....	30

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian	34
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Arga Mulya.....	43
Tabel 4.2 Gambaran Aktivitas Fisik Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Arga Mulya.....	45