

**PENGARUH KOMBINASI *WALKING EXERCISE* DAN
RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP KADAR GULA
DARAH DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH
PUSKESMAS KECAMATAN TENGARAN**

SKRIPSI



Oleh:

ANISA SHAFSA SALSABILLA

011211032

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

2025

**PENGARUH KOMBINASI *WALKING EXERCISE* DAN
RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP KADAR GULA
DARAH DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH
PUSKESMAS KECAMATAN TENGARAN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Oleh:

ANISA SHAFSA SALSABILLA

011211032

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

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH KOMBINASI *WALKING EXERCISE* DAN
RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP KADAR GULA
DARAH DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH PUSKESMAS
KECAMATAN TENGARAN**

**Disusun Oleh :
ANISA SHAFI SALSABILLA
NIM. 011211032**

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

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk
disajikan

Ungaran, 20 Januari 2025

Pembimbing



**Dr. Ns. Priyanto, M.Kep., Sp.Kep.MB
NIDN. 0625047607**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**PENGARUH KOMBINASI *WALKING EXERCISE* DAN RELAKSASI
AUTOGENIK KADAR GULA DARAH DIABETES MELITUS TIPE 2 DI
WILAYAH PUSKESMAS KECAMATAN TENGARAN**

Oleh :

ANISA SHAFI SALSABILLA

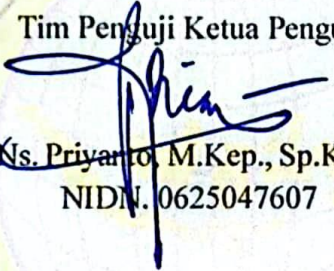
NIM : 011211032

Telah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Ngudi Waluyo, pada :

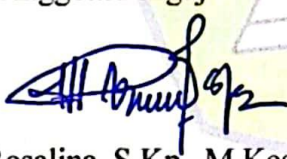
Hari : 24 Februari 2025

Tanggal : Senin

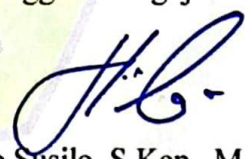
Tim Penguji Ketua Penguji


Dr. Ns. Priyanto, M.Kep., Sp.Kep.MB
NIDN. 0625047607

Anggota/Penguji I


Rosalina, S.Kp., M.Kes.
NIDN. 0621127102

Anggota/Penguji II


Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0627097501

Ketua Program Studi S1 Keperawatan


Dr. Abdul Wahid, M.Kep., Ns.Sp.Kep.J.
NIDN. 0602027901

Dekan Fakultas Kesehatan

Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan ini saya,

Nama : Anisa Shafa Salsabilla

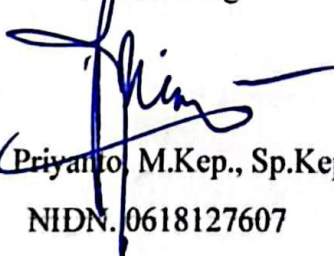
NIM : 011211032

Program Studi/Fakultas : S1 Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Kombinasi *Walking Exercise* dan Relaksasi Autogenik Terhadap Kadar Gula Darah Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Puskesmas Kecamatan Tenganan”** ialah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan guna mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini ialah ide dan hasil karya saya yang dibimbing dan dibantu oleh pembimbing dan narasumber.
3. 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 asal serta tercantum di dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan ataupun ketidakbenaran di dalam penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang sudah saya peroleh dan sanksi lain dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing



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

NIDN. 0618127607

Semarang, Januari 2024

Yang membuat pernyataan



PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Anisa Shafa Salsabilla

NIM : 011211032

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas
Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Kombinasi *Walking Exercise* dan Relaksasi Autogenik Terhadap Kadar Gula Darah Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Puskesmas Kecamatan Tengaran”** untuk kepentingan akademik.

Semarang, 24 Februari 2024



Anisa Shafa Salsabilla

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Anisa Shafa Salsabilla
NIM : 011211032
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Tempat, Tanggal lahir : Kabupaten Semarang, 28 November 2002
Alamat : Krangduren, Karangwetan , Tenganan, Semarang

Riwayat Pendidikan

TK : TK Marsudi Utami Klero
SD : SD Negeri Klero 1
SMP : SMP Negeri 2 Tenganan
SMA : SMA Negeri 1 Tenganan
Universitas : Universitas Ngudi Waluyo

Data Orang Tua

Nama Ayah : Sigit Pramono
Nama Ibu : Cut Retno Ambarsari
Pekerjaan : Wirausaha
Alamat : Krangduren, Karangwetan , Tenganan, Semarang

Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Januari 2025
Anisa Shafa Salsabilla
011211032

Pengaruh Kombinasi Walking Exercise dan Relaksasi Autogenik Terhadap Kadar Gula Darah Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Puskesmas Kecamatan Tenganan

ABSTRAK

Latar Belakang : Belakangan ini prevelensi untuk kasus penderita diabetes melitus tipe 2 diberbagai belahan dunia termasuk Indonesia meningkat. Pengelolaan diabetes melitus tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis tetapi juga memerlukan pendekatan non-farmakologis, seperti Walking exercise dan Relaksasi Autogenik. Kombinasi terapi non-farmakologis ini berpotensi memberikan efek sinergis dalam menurunkan kadar gula darah dan meningkatkan kesejahteraan penderita diabetes melitus tipe 2.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh kombinasi walking exercise dan relaksasi autogenik terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah Puskesmas Kecamatan Tenganan

Metode : Penelitian ini menggunakan desain penelitian Quasi exeperimentdesigen. Sampel penelitian ini adalah 42 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok control. Penelitian ini menggunakan uji simple paired t-test dan independent sample t test.

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan kadar gula darah yang signifikan pada kelompok intervensi rata rata pre 354 mg/dL dan post 335 mg/dL dibandingkan dengan kelompok control yang rata rata pre 332 mg/dL dan post 336 mg/dL

Kesimpulan : Menunjukan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pemberian kombinasi walking exercise dan relaksasi autogenik dalam menurunkan kadar gula darah penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah Puskesmas Kecamatan Tenganan, karena hasil uji statistik menggunakan t-test nilai signifikasinya sebesar 0,000 yaitu $<0,05$.

Saran: Dari penelitian ini disarankan untuk rutin melakukan walking exercise dan relaksasi autogenik sebagai bagian dari manajemen penyakit untuk membantu mengontrol kadar gula darah bagi penderita diabetes melitus.

Kata Kunci: Walking exercise, Relaksasi Autogenik, Kadar Gula Darah, Diabetes Melitus Tipe 2

Universitas Ngudi Waluyo
Faculty of Health
Final Project, January 2025
Anisa Shafa Salsabilla
011211032

The Effect of Combining Walking Exercise and Autogenic Relaxation on Reducing Blood Sugar Levels in Type 2 Diabetes Mellitus Patients in the Puskesmas Kecamatan Tenganan Area

ABSTRACT

Background: Recently, the prevalence of type 2 diabetes mellitus cases has been increasing globally, including in Indonesia. Managing diabetes mellitus not only relies on pharmacological therapy but also requires non-pharmacological approaches, such as walking exercise and autogenic relaxation. This combination of non-pharmacological therapies has the potential to provide a synergistic effect in reducing blood sugar levels and improving the well-being of individuals with type 2 diabetes mellitus.

Objective: To determine the effect of the combination of walking exercise and autogenic relaxation on reducing blood sugar levels in type 2 diabetes mellitus patients in the Puskesmas Kecamatan Tenganan area.

Methods: This study used a quasi-experimental design. The study sample consisted of 42 respondents divided into an intervention group and a control group. This research employed simple paired t-test and independent sample t-test analyses.

Results: The study results showed a significant reduction in blood sugar levels in the intervention group, with an average pre-intervention level of 354 mg/dL and post-intervention level of 335 mg/dL, compared to the control group, which had an average pre-intervention level of 332 mg/dL and post-intervention level of 336 mg/dL.

Conclusion: The findings indicate a significant effect of the combination of walking exercise and autogenic relaxation on reducing blood sugar levels in type 2 diabetes mellitus patients in the Puskesmas Kecamatan Tenganan area, as evidenced by the statistical t-test with a significance value of 0.000 (<0.05).

Recommendations: Based on this study, it is recommended to routinely perform walking exercise and autogenic relaxation as part of disease management to help control blood sugar levels for individuals with diabetes mellitus.

Keywords: Walking exercise, Autogenic Relaxation, Blood Sugar Levels, Type 2 Diabetes Mellitus

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmat dan karuni-Nya sehingga skripsi dengan judul “Pengaruh Kombinasi Walking Exercise dan Relaksasi Autogenik Terhadap Kadar Gula Darah Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Puskesmas Kecamatan Tenganan” ini dapat terealisasi dengan baik. Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Dr. Abdul Wahid, M.Kep., Ns.Sp.Kep.J. selaku Ketua Prodi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Dr. Ns. Priyanto, M.Kep., Sp.Kep.MB selaku dosen pembimbing dalam penyusunan skripsi yang telah banyak meluangkan waktu serta sabar membimbing, memberikan motivasi, bantuan, dorongan serta arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dosen dan seluruh staff Universitas Ngudi waluyo yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat kepada penulis.
6. Kepada kedua orang tua saya Bapak Sigit Pramono dan Ibu Cut Retno Ambar Sari terimakasih untuk segala kasih sayang, motivasi, doa serta dukungan secara moral dan materil.
7. Kepada ALAP terimakasih sudah setia menemani, memberika doa, dukungan, dan semangat selama ini.
8. Sahabat sahabat saya Mirza, Lalak, Intan terimakasih atas dukungan dan semangat yang diberikan
9. Teman teman saya angkatan 2021 yang tak dapat peneliti sebutkan satu persatu terimakasih atas kebersamaan, bantuan kritik dan saran semoga tetap terjalin silaturrohim yang tak pernah putus
10. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini.

Ungaran, Januari 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Luffy' with a stylized flourish at the end.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Diabetes Melitus	8
B. Gula Darah	15
C. Walking Exercise.....	18
D. Relaksasi Autogenik.....	20
E. Hubungun Walking Exercise Terhadap Gula Darah	22
F. Hubungan Terapi Autogenik Terhadap Gula Darah	23
G. Kerangka Teoritis	24
H. Kerangka Konsep	25
I. Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Desain Penelitian	26
B. Lokasi Penelitian	27
C. Subjek Penelitian	27
D. Definisi Operasional	30

E. Pengumpulan Data.....	31
F. Pengelola Data	37
G. Analisa Data.....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Hasil Pembahasan.....	44
C. Keterbatasan Penelitian	55
BAB V PENUTUP.....	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1. Distribusi kadar gula darah sebelum intervensi walking exercise dan relaksasi autogenik pada kelompok intervensi dan control	41
Tabel 4. 2. Menampilkan distribusi kadar gula darah setelah pelaksanaan walking exercise dan relaksasi autogenik pada kelompok intervensi serta kelompok control.....	41
Tabel 4. 3. Memperlihatkan nilai rata-rata kadar gula darah pada kelompok intervensi, baik sebelum maupun setelah dilakukan walking exercise dan relaksasi autogenik.	42
Tabel 4. 4 Rata rata kadar gula darah sebelum dan sesudah pada kelompok control.....	43
Tabel 4. 5 Mengkaji dampak dari latihan berjalan kaki dan teknik relaksasi autogenik terhadap kadar glukosa darah pada pasien diabetes tipe 2 di area Puskesmas Tenganan	43