

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA PENDERITA DIABETES
MELITUS YANG RAWAT JALAN DI PUSKESMAS PONCOKUSUMO
KABUPATEN MALANG**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN INSTITUT TEKNOLOGI SAINS
DAN KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG**

2021/2022

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA PENDERITA DIABETES
MELITUS YANG RAWAT JALAN DI PUSKESMAS PONCOKUSUMO
KABUPATEN MALANG**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk Memperoleh Gelar Ahli
Madya Keperawatan pada Prodi Keperawatan Institut Teknologi
Sains dan Kesehatan Rs Dr. Soepraoen Malang**



OLEH

LAILATUL HI'MAH

NIM: 191090

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN INSTITUT TEKNOLOGI SAINS
DAN KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG**

2021/2022

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tanda tangan di bawah ini:

Nama : Lailatul Hi'mah
Tempat/tanggal lahir : Malang, 27 Juni 2001
NIM : 19.1.090
Alamat : Desa Talangsuko, RT 04/ RW 04
Kecamatan Turen, Kabupaten Malang

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 12 Agustus 2022

Yang menyatakan



Lailatul Hi'mah

NIM. 19.1.090

CURICULUM VITAE



Nama : Lailatul Hi'mah

Tempat tanggal lahir : Malang, 27 Juni 2001

Alamat rumah : Desa Talangsuko, RT 04/ RW 04
Kecamatan Turen, Kabupaten Malang

Nama orang tua :

Ayah : Bapak Jaini

Ibu : Ibu Eti Munawaroh

Riwayat pendidikan :

SD : SDN Talangsuko 01

SMP : SMPN 02 Turen

SMA : SMK MADANI Turen

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan
di Depan Tim Penguji

Tanggal : 12 Agustus 2022



Oleh :

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Ns. Bayu Budi Laksono, M. Kep

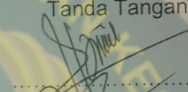


Ns. Amin Zakariya, S. Kep., Ners, M. Kes

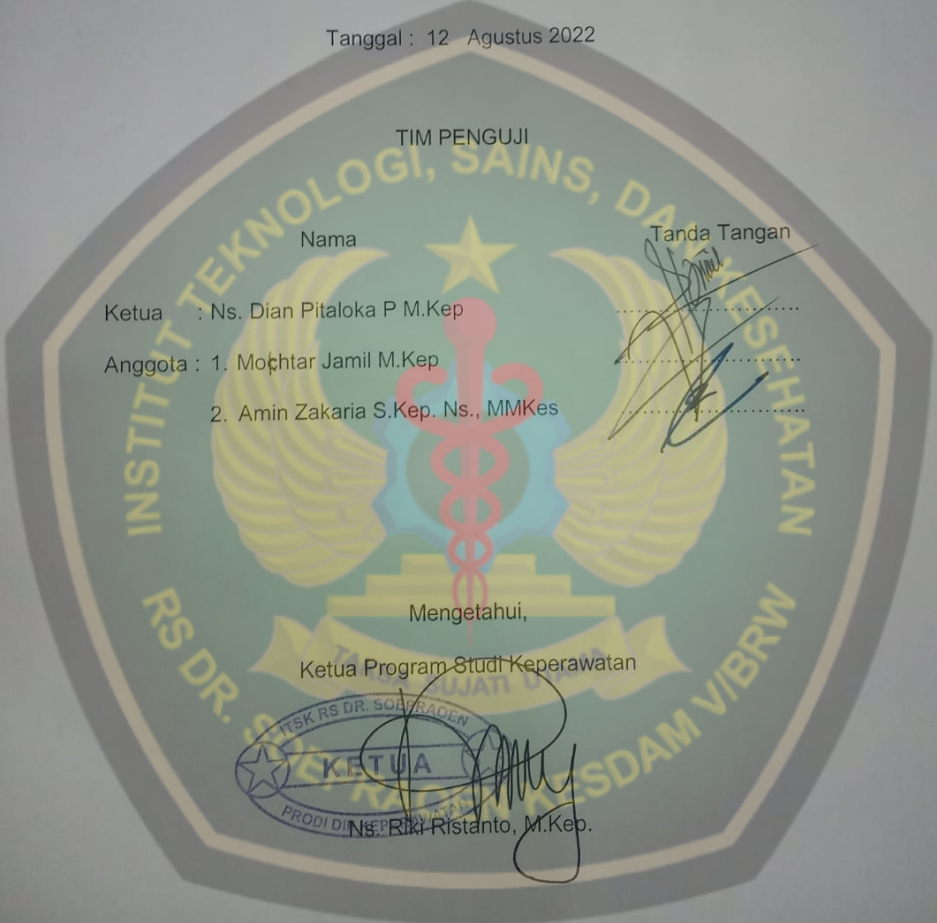
LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang di Program
Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr.
Soepraoen Malang

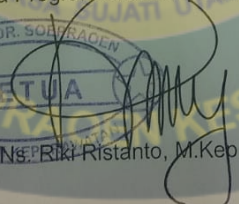
Tanggal : 12 Agustus 2022

TIM PENGUJI

| Nama | Tanda Tangan |
|-----------------------------------|--|
| Ketua : Ns. Dian Pitaloka P.M.Kep |  |
| Anggota : 1. Mochtar Jamil M.Kep |  |
| 2. Amin Zakaria S.Kep. Ns., MMKes |  |



Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan


Ketua
PRODI DI KEPERAWATAN
RS DR. SOEPRAOEN MALANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Aktifitas Fisik Pada Penderita Diabetes Militus Yang Rawat Jalan Di Puskesmas Poncokusumo” sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Letnan Kolonel (Ckm) Arief Efendi, S.MPh., SH, S. Kep., Ners, M. M., M. Kes., selaku Rektor ITSK RS dr. Soepraoen.
2. Bapak Ns. Riki Ristanto, M.Kep. selaku Ka Prodi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang.
3. Bapak Ns. Bayu Budi Laksono, M.Kep selaku Pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
4. Bapak Ns. Amin Zakaria.S.Kep.,Ners,M.Kes selaku Pembimbing II dalam penelitian ini yang telah memberikan kritikan dan saran kepada penulis.

5. Ibu Ns. Dian Pitaloka P M.Kep selaku penguji I dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Bapak Mochtar Jamil M.Kep selaku penguji II dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Bapak Agus Suyono Selaku Kepala Puskesmas Poncokusumo Kabupaten Malang Yang Telah Memberikan Perijinan Untuk Melakukan Penelitian Dipuskemas Poncokusumo Kabupaten Malang.
8. Responden yang bersedia mengisi kuesioner penelitian.
9. Rekan-rekan mahasiswa Prodi Keperawatan dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penelitian ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan sebaik-baiknya. Namun demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharapakan kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakan.

Malang, 12 Agustus 2022

Penulis

Lailatul Hi'mah

ABSTRAK

Hi'mah, Lailatul “ **Gambaran Aktivitas Fisik Pada Penderita Diabetes Militus Yang Rawat Jalan Di Puskesmas Poncokusumo Kabupaten Malang**” Karya Tulis Ilmiah Institute Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen Malang. Pembimbing (1) Ns. Bayu Budi Laksono, M.Kep Pembimbing(2) Ns. Amin Zakaria.S.Kep.,Ners,M.Kes.

Diabetes Mellitus (DM) merupakan sekelompok kelainan hitrerogen yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia. Penderita DM yang kurang melakukan aktivitas fisik dapat menjadi salah satu faktor tidak terkontrolnya kadar gula darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran aktifitas fisik pada penderita DM di Puskesmas Poncokusumo Malang.

Metode dalam penelitian ini menggunakan deskriptif. populasi dalam penelitian ini adalah Pasien rawat jalan Diabetel mellitus Di Puskesmas Poncokusumo Kabupaten Malang, sampel sebanyak 30 orang menggunakan total sampling yang di lakukan pada tanggal 4-12 Juli 2022. Variabel dalam penelitian adalah Aktivitas Fisik Pada Penderita Diabetes Militus. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner, menggunakan analis univariat.

Hasil penelitian ini didapatkan pola aktifitas setengahnya cukup 19 orang (63%), hampir setengahnya baik 9 orang (30%), dan Sebagian kecil kurang 4 orang (20%). tingkat aktifitas responden dipengaruhi oleh usia dan pekerjaan.semakin tua makaa tingkat aktifitas fisik semakin berkurang, dan semakin berat pekerjaan maka semakin berat beban tubuh dan aktifitas yang dilakukan. Diharapkan responden yang dapat meningkatkan aktifitas fisik seperti olahraga, menjaga pola makan dan rutin minum obat.

Kata kunci : aktifitas fisik, Diabetes melitus

ABSTRACT

Hi'mah, Lailatul " **Overview of Physical Activity in Outpatient Diabetic Militus Patients at the Poncokusumo Health Center, Malang Regency**" Scientific Writing of the Institute of Health, Science and Technology, Dr. Soepraoen Hospital, Malang. Supervisor (1) Ns. Bayu Budi Laksono, M.Kep Supervisor (2) Ns. Amin Zakaria.S.Kep., Ners, M.Kes.

Diabetes Mellitus (DM) is a group of heterogeneous disorders characterized by elevated blood glucose levels or hyperglycemia. DM patients who do not do physical activity like that can be one of the factors for uncontrolled blood sugar levels. The purpose of this study was to find out how the description of physical activity in DM patients at Poncokusumo Public Health Center Malang.

The method in this research is descriptive. The population in this study were outpatients with diabetes mellitus at the Poncokusumo Public Health Center, Malang Regency, a sample of 30 people using total sampling which was carried out on 4-12 July 2022. The variable in this study is physical activity in patients with diabetes mellitus. The instrument in this study was a questionnaire, using univariate analysis.

The results of this study showed that half of the activity patterns were 19 people (63%), almost half were good 9 people (30%), and a small part was less than 4 people (20%). the respondent's activity level is influenced by age and occupation. The older the level of physical activity decreases, and the heavier the work, the heavier the body load and activities carried out. It is expected that respondents can increase physical activity such as exercise, maintain diet and take medication regularly.

Keywords : physical activity, Diabetes mellitus

DAFTAR ISI

Y

| | |
|--|-------------|
| KARYA TULIS ILMIAH..... | i |
| LEMBAR PERNYATAAN..... | ii |
| CURICULUM VITAE..... | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | iv |
| LEMBAR PENGESAHAN..... | v |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| ABSTRAK..... | viii |
| ABSTRACT..... | ix |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| DAFTAR TABEL..... | xiii |
| DAFTAR SINGKATAN..... | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah..... | 4 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 5 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 5 |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis..... | 5 |
| 1.4.2 Manfaat Praktis..... | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 7 |
| 2.1 Konsep Dasar Aktivitas Fisik..... | 7 |
| 2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik..... | 7 |
| 2.1.2 Jenis Aktivitas Fisik | 7 |
| 2.1.3 Klasifikasi Aktifitas Fisik..... | 13 |
| 2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik..... | 15 |
| 2.1.5 Manfaat Aktivitas Fisik..... | 17 |
| 2.1.6 Rekomendasi aktivitas fisik..... | 17 |
| 2.1.7 Pengukuran aktifitas fisik..... | 18 |
| 2.2 Konsep Penyakit Diabetes Mellitus..... | 19 |
| 2.2.1 Definisi Diabetes Mellitus..... | 19 |

| | |
|---|-----------|
| 2.2.2 Klasifikasi Diabetes Melitus..... | 20 |
| 2.3 Konsep Penyakit Diabetes Mellitus tipe 2..... | 22 |
| 2.3.1 Definisi Diabetes Mellitus tipe 2..... | 22 |
| 2.3.2 Etiologi..... | 23 |
| 2.3.3 Manifestasiklinis..... | 24 |
| 2.3.4 Patofisiologi..... | 25 |
| 2.3.5 Komplikasi..... | 26 |
| 2.3.6 Prevalensi..... | 27 |
| 2.4 Kerangka Konsep..... | 28 |
| 2.4 Deskripsi kerangka Konsep..... | 29 |
| BAB 3 METODE PENELITIAN..... | 30 |
| 3.1 Desain Penelitian..... | 30 |
| 3.2 Kerangka Kerja..... | 31 |
| 3.3 Populasi, Sample, dan Sampling..... | 32 |
| 3.3.1 Populasi..... | 32 |
| 3.3.2 Sampel..... | 32 |
| 3.3.4 Sampling..... | 32 |
| 3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional..... | 32 |
| 3.4.1 Identifikasi Variabel..... | 32 |
| 3.5 Prosedur Pengumpulan Data..... | 34 |
| 3.5.1 Proses Perijinan..... | 34 |
| 3.5.2 Proses Pengumpulan Data..... | 34 |
| 3.6 Pengolahan Data dan Analisa Data..... | 35 |
| 3.6.1 Pengolahan Data..... | 35 |
| 3.7 Etika Penelitian..... | 38 |
| BAB IV Hasil dan Pembahasan | |
| 4.1 Hasil dan Pembahasan | 41 |
| 4.1.1 Lokasi Penelitian..... | 41 |
| 4.1.2 Data Umum..... | 42 |
| 4.1.3 Data Khusus..... | 42 |
| 4.1.4 Tabulasi silang..... | 43 |
| 4.2 Pembahasan | 44 |
| BAB V Kesimpulan dan Saran | |
| 5.1 Kesimpulan..... | 48 |
| 5.2 Saran | 48 |

Daftar Pustaka.....49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.4 Kerangka Konsep Gambaran Aktifitas Fisik
Pasien Diabetes Militus Tipe 2.....28

Gambar 3.2 Kerangka Kerja31



DAFTAR TABEL

| | | |
|-----------|---|----|
| Tabel 3.1 | Definisi Operasional Gambaran Aktifitas Fisik pada pasien Dengan DM tentang Penyakit DM Tipe 2 Di Puskesmas Poncokusumo Kabupaten Malang..... | 33 |
| Tabel 4.1 | Data Umum..... | 41 |
| Tabel 4.2 | Data Khusus..... | 41 |
| Tabel 4.3 | Tabulasi Silang Data Umum dan Data Khusus.... | 42 |



DAFTAR SINGKATAN

| | |
|-----------------|--|
| <i>ADA</i> | <i>: American Diabetes Assosiation</i> |
| <i>ADH</i> | <i>: Antidiuretik Hormone</i> |
| <i>DINKES</i> | <i>: Dinas Kesehatan</i> |
| <i>DM</i> | <i>: Diabetes Militus</i> |
| <i>IDF</i> | <i>: Indonesia Development Forum</i> |
| <i>IMT</i> | <i>: Indeks Masa Tubuh</i> |
| <i>DEPKES</i> | <i>: Departemen Kesehatan</i> |
| <i>KEMENKES</i> | <i>: Kementrian Kesehatan</i> |
| <i>WHO</i> | <i>: World Health Organization</i> |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1. Jadwal Penyusunan Penelitian..... | 51 |
| Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian..... | 52 |
| Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responden..... | 53 |
| Lampiran 4. Kuisoner..... | 54 |
| Lampiran 5. Surat Ijin Pendahuluan | 55 |
| Lampiran 6. Surat Ijin Dinas Kesehatan | 56 |
| Lampiran 7. Surat Pengantar Penelitian..... | 57 |
| Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian | 58 |
| Lampiran 9. Lembar Revisi Ujian Proposal..... | 59 |
| Lampiran 10. Lembar Revisi Ujian KTI..... | 60 |
| Lampiran 11. Lembar Konsul Dospem 1..... | 61 |
| Lampiran 12. Lembar Konsul Dospem 2..... | 62 |
| Lampiran 13. Data Umum Dan Data Khusus..... | 63 |
| Lampiran 14. Dokumentasi..... | 65 |

