GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PENDERITA DIABETES MELLITUS

KARYA TULIS ILMIAH

WINDA LESTIARINI

NIM. P17230203061

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN BLITAR
2023

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PENDERITA DIABETES MELLITUS

Karya Tulis ini Disusun sebagai Salah Satu Persyaratan

Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan Blitar

Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

WINDA LESTIARINI

NIM.P17230203061

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN MALANG

JURUSAN KEPERAWATAN

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN BLITAR

2023

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Winda Lestiarini

NIM : P17230203061

Institusi : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang Program Studi D-III Keperawatan Blitar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Blitar, 8 Mei 2023

Mahasiswa

Winda Lestiarini

NIM.P17230203061

Mengetahui,

Pembimbing

Wiwin Martiningsih, M.Kep.,Ph.D.NS

NIP.197109221996032001

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Gambaran Aktivitas Fisik Penderita Diabetes Mellitus" oleh Winda Lestiarini, NIM P17230203061 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Blitar, 8 Mei 2023

Pembimbing Utama

Wiwin Martiningsih, M.Kep.,Ph.D.NS

NIP.197109221996032001

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Gambaran Aktivitas Fisik Penderita Diabetes Mellitus" oleh Winda Lestiarini, NIM P17230203061 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan di depan dewan penguji pada tanggal 12 Mei 2023.

Dewan Penguji,

Ketua Penguji	Anggota Penguji
Ns. Arif Mulyadi, M.Kep	**Wiwin Martiningsih, M.Kep.,Ph.D.NS**
NIP. 197507292001121002	NIP. 197109221996032001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Dr. Erlina Suci Astuti, S. Kep, Ns, M. Kep
NIP. 197608102002122001

ABSTRAK

Lestiarini, Winda (2023). Gambaran Aktivitas Fisik Penderita Diabetes Mellitus. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi D3 Keperawatan Blitar, Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing: Wiwin Martiningsih, M.Kep.,Ph.D.NS.

Diabetes melitus merupakan gangguan metabolik dengan karakteristik hiperglikemia (kadar glukosa darah tinggi) karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduannya. Salah satu pencegahan komplikasi diabetes mellitus dengan menggunakan pendekatan Diabetes Self Management (DSM) yang mudah dilakukan oleh penderita DM yaitu mengenai aktivitas fisik penderita diabetes mellitus. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi atau tenaga dan pembakaran energi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik penderita diabetes mellitus di wilayah Blitar tahun 2023 dengan menggunakan desain penelitian deskriptif. Sampel yang diteliti sebanyak 30 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Baecke yang telah teruji validatas dan reabilitasnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar intensitas aktivitas fisik penderita diabetes mellitus memiliki kategori aktivitas fisik rendah yaitu sebanyak 53% (16 orang), aktivitas fisik sedang 47% (14 orang), untuk aktivitas tinggi tidak ada atau 0%, dan dalam penelitian ini ditemukan 2 responden dengan komplikasi ulkus kaki diabetik, karena hal tersebut 2 responden tersebut enggan melakukan aktivitas fisik, sehingga responden dengan komplikasi ulkus diabetik memiliki intensitas aktivitas fisik yang cenderung rendah. Diharapkan dari hasil penelitian ini penderita DM dapat mempunyai kesadaran untuk selalu melaksanakan aktivitas fisik secara teratur, perawat dapat meningkatkan perannya sebagai motivator dan bagi institusi kesehatan dapat membuat inovasi baru untuk mengurangi dampak komplikasi diabetes mellitus dan program-program untuk meningkatkan aktivitas fisik penderita diabetes mellitus.

Kata Kunci : aktivitas fisik, diabetes mellitus

ABSTRAK

Lestiarini, Winda (2023). Description of Physical Activity of Patients with Diabetes Mellitus. Scientific papers. Blitar D3 Nursing Study Program, Department of Nursing Health Polytechnic Ministry of Health Malang. Advisor: Wiwin Martiningsih, M.Kep., Ph.D.NS.

Diabetes mellitus is a metabolic disorder characterized by hyperglycemia (high blood glucose levels) due to defects in insulin secretion, insulin action or both. One of the prevention of complications of diabetes mellitus is by using the Diabetes Self Management (DSM) approach which is easy for DM sufferers to do, namely regarding physical activity of diabetes mellitus sufferers. Physical activity is any body movement that increases energy expenditure or energy and energy burning. The purpose of this study was to describe the physical activity of people with diabetes mellitus in the Blitar region in 2023 using a descriptive research design. The sample studied was 30 respondents. The instrument used is the Baecke questionnaire which has been tested for its validity and reliability. The results of this study indicate that most of the physical activity intensity of people with diabetes mellitus has a low physical activity category, namely as much as 53% (16 people), moderate physical activity 47% (14 people), for high activity none or 0%, and in this study found 2 respondents with complications of diabetic foot ulcers, because of this the 2 respondents were reluctant to do physical activity, so respondents with complications of diabetic foot ulcers had a low intensity of physical activity. It is hoped that from the results of this study DM sufferers can have awareness to always carry out regular physical activity, nurses can increase their role as motivators and for health institutions can make new innovations to reduce the impact of complications of diabetes mellitus and programs to increase physical activity of people with diabetes mellitus.

Keywords: physical activity, diabetes mellitus

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Gambaran Aktivitas Fisik Penderita Diabetes Mellitus" sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi D-III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Dalam Karya Tulis Ilmiah ini, penulis tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen. M.Pd. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pengalaman dan ilmu di Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang.
2. Dr. Erlina Suci Astuti,M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik kesehatan Kementerian Kesehatan Malang yang telah memberikan izin dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
3. Wiwin Martiningsih, M.Kep.,Ph.D.NS, selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang dan selaku Dosen Pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
4. Ns. Arif Mulyadi, M.Kep selaku penguji yang berkenan memberikan saran kepada penulis dalam memperbaiki penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

5. Seluruh dosen dan staf pegawai Program studi Diploma III Keperawatan Blitar yang telah memberikan ilmu dan bantuannya.
6. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan dukungan baik materil maupun spiritual.
7. Sahabat penulis yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna. Maka dari itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga Karya Tulis Ilmiah dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Blitar, 8 Mei 2023

Penulis

Winda Lestiarini

NIM.P17230203061

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN ..... Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN iii
ABSTRAK iv
KATA PENGANTAR..... vii
DAFTAR ISI..... ix
DAFTAR GAMBAR..... xi
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii
BAB 1 PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 4
1.3 Tujuan Penelitian..... 4
1.4 Manfaat Penelitian..... 4
1.4.1 Manfaat Teoritis 4
1.4.2 Manfaat Praktis 4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA..... 6
2.1 Konsep Diabetes Melitus..... 6
2.1.2 Klasifikasi 7
2.1.3 Etiologi Diabetes Mellitus 7
2.1.4 Patofisiologi Diabetes Mellitus 10
2.1.5 Manifestasi Klinis 11
2.1.6 Faktor Risiko Diabetes Mellitus..... 12
2.1.7 Komplikasi DM..... 14
2.1.8 Pemeriksaan Penunjang Diabetes Mellitus 15
2.1.9 Penatalaksanaan 17
2.2 Konsep Aktivitas Fisik 20
2.2.1 Definisi Aktivitas Fisik 20
2.2.2 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik..... 20
2.2.3 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Aktivitas Fisik 21
2.2.4 Aktivitas Fisik Penderita Diabetes Mellitus..... 23
2.2.5 Manfaat Aktivitas Fisik pada Penderita Diabetes Mellitus..... 24

2.2.6 Cara Mengukur Aktivitas Fisik 26
2.3 Kerangka Konseptual 27
BAB 3 METODE PENELITIAN 28
3.1 Desain Penelitian 28
3.2 Kerangka Kerja 28
3.3 Subjek Penelitian 29
3.3.1 Populasi 29
3.3.2 Sampel 29
3.3.3 Teknik Sampling 30
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian 30
3.5 Variabel 30
3.6 Definisi Operasional 31
3.7 Pengumpul Data 33
3.7.1 Instrumen Pengumpulan Data 33
3.7.2 Langkah-Langkah Pengumpulan Data 34
3.8 Pengolahan Data, Analisa Data dan Penyajian Data 35
3.8.1 Pengelolaan Data 35
3.8.2 Analisa Data 36
3.8.3 Penyajian Data 37
3.9 Etika Penelitian 37
3.9.1 Lembar persetujuan menjadi responden (informed consent) 37
3.9.2 Tanpa nama (Anonym) 37
3.9.3 Kerahasiaan (Confidentiality) 37
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 38
4.1 Hasil Penelitian 38
4.1.1 Data Umum 38
4.1.2 Data Khusus 41
4.2 Pembahasan 43
4.3 Keterbatasan Penelitian 48
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN 49
5.1 Kesimpulan 49
5.2 Saran 49
DAFTAR PUSTAKA 51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Gambaran Aktivitas Fisik Penderita Diabetes Mellitus 27

Gambar 3. 1 Kerangka Kerja Penelitian 28

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kadar Gula Darah Sewaktu 15
Tabel 2. 2 Kadar Gula Darah Puasa 16
Tabel 3. 1 Definisi Operasional 32
Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin 39
Tabel 4. 2 Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur 40
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan lama menderita DM 40
Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan kejadian komplikasi 41
Tabel 4. 5 Distribusi frekuensi berdasarkan intensitas aktivitas fisik penderita diabetes mellitus 41
Tabel 4. 6 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan aktivitas olahraga 42
Tabel 4. 7 Tabulasi silang karakteristik responden jenis kelamin dan riwayat komplikasi dengan intensitas aktivtas fisik penderita diabetes mellitus 42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Panduan Kuesioner Baecke 56
Lampiran 2 Informed Consent 64
Lampiran 3 Kuesiner Baecke 65
Lampiran 4 Tabulasi Data Umum 74
Lampiran 5 Tabulasi Data Khusus 76
Lampiran 6 Crosstabs 78
Lampiran 7 Surat Rekomendasi Penelitian KESBANGPOL 80
Lampiran 8 Keterangan Kelaikan Etik 80
Lampiran 9 Surat Keterangan Penelitian 82