

KARYA TULIS ILMIAH
PENGETAHUAN DIABETISI TENTANG SENAM *AEROBIC*
UNTUK PENURUNAN KADAR GULA DARAH

Di Poli Penyakit Dalam RSUD Dr. Harjono Ponorogo



Oleh :

LIVIA EKA DIANTY

NIM : 14612576

PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2017

**PENGETAHUAN DIABETISI TENTANG SENAM AEROBIC
UNTUK PENURUNAN KADAR GULA DARAH**

Di Poli Penyakit Dalam RSUD Dr. Harjono Ponorogo

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan kepada Program Studi DIII Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan



Oleh :

LIVIA EKA DIANTY

NIM : 14612576

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2017

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah oleh : LIVIA EKA DIANTY
Judul : **PENGETAHUAN DIABETISI
TENTANG SENAM *AEROBIC*
UNTUK PENURUNAN KADAR
GULA DARAH**

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji pada Tanggal :
10 Juli 2017

Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Ririn Nasriati, S.Kep, Ns., M.Kep
NIDN. 0704077501

Yayuk Dwi R, S.Kep, Ns., M.Kes
NIDN. 0711096801

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.Ns. M.Kes
NIDN. 0715127903

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Livia Eka Dianty
NIM : 14612576
Tempat, tanggal lahir : Ngawi, 24 Juni 1996
Institusi : Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa karya tulis ilmiah yang berjudul: “Pengetahuan Diabetisi tentang senam *aerobic* untuk penurunan kadar gula darah” adalah bukan KTI orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya siap mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 10 Juli 2017



Livia Eka Dianty
14612576

Mengetahui

Pembimbing I



Ririn Nasriati, S.Kep, Ns., M.Kep
NIDN. 0704077501

Pembimbing II






Yayuk Dwi R, S.Kep, Ns., M.Kes
NIDN. 0711096801

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis oleh : LIVIA EKA DIANTY
NIM : 14612576
Judul : PENGETAHUAN DIABETISI TENTANG SENAM
AEROBIC UNTUK PENURUNAN KADAR GULA
DARAH

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah di
Progam Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Ponorogo.

Ponorogo, 10 Juli 2017

Tim Penguji	Tanda Tangan
Ketua : Laily Isro'in S.kep,Ns.,M.Kep	
Anggota : 1.Lina Ema P, S.kep,Ns.,M.Kep	
2.Yayuk Dwi Rahayu S.Kep,Ns.,M,Kes	

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo


Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns.,M.Kes

NIDN. 0715127903

ABSTRAK
PENGETAHUAN DIABETISI TENTANG
SENAM *AEROBIC* UNTUK PENURUNAN KADAR GULA DARAH
Di Poli Penyakit Dalam RSUD Dr. Harjono Ponorogo
Oleh : Livia Eka Dianty

Senam *aerobic* merupakan suatu kegiatan berirama menggerakkan dengan menggunakan otot besar yang berguna untuk menurunkan kadar gula darah penderita diabetes mellitus. Namun masih banyak penderita diabetes mellitus yang belum mengetahui manfaat senam *aerobic*. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengetahuan diabetisi tentang senam *aerobic* untuk penurunan kadar gula darah.

Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan populasi seluruh diabetisi di Poli Penyakit Dalam RSUD Dr. Harjono Ponorogo, dengan jumlah 51 responden. Sampling penelitian menggunakan *Purposive Sampling*, pengumpulan data menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan *Scoring* dengan katagori pengetahuan baik dan buruk.

Hasil penelitian pengetahuan diabetisi tentang senam *aerobic* untuk penurunan kadar gula darah diinterpretasikan 70,6% atau sejumlah 36 responden mempunyai pengetahuan baik dan 29% atau sejumlah 15 responden mempunyai pengetahuan buruk.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpengetahuan baik, dan dengan melakukan senam *aerobic* bisa menjadi pilihan penderita diabetes mellitus dalam menurunkan gula darah dan meningkatkan kualitas hidup. Peneliti menyarankan petugas kesehatan lebih memaksimalkan memberikan pendidikan kesehatan tentang senam *aerobic* untuk menurunkan kadar gula darah.

Kata kunci :Pengetahuan, Diabetisi, Senam *aerobic*

ABSTRACT
KNOWLEDGE DIABETISI ON AEROBIC GYMNASTIC
FOR A DECREASE IN BLOOD SUGER LEVEL
In Internal Polyclinic General Hospital Dr. HarjonoPonorogo
By : Livia EkaDianty

Aerobic gymnastic is arhythmic activity using large muscle to benefits for lower blood suger levels of patient with diabetes mellitus. But there are still many people with diabetes mellitus who do not know the benefits of aerobic exercise. This study aim to determine knowledge of Diabetisi about aerobic exercises to decrease blood suger levels.

The study design is descriptive with the population of diabetisi in Internal Polyclinic General Hospital Dr. HarjonoPonorogo, there are 51 respondents. Sampling of research using Purposive Sampling, data collection using quistionnaires. Analyzed the date scoring with knowledge good and bad.

The results showed of diabetisi knowledge about aerobic exercises to decrease blood sugar levels is 36 respondents 70,6% have a good knowledge and a number of 29% of 15 respondents have less knowledge.

Result showed that most of the respondenis behaved goodly. And the aerobic gymnastic became one of therapeutic for Diabetisi for lower blood suger lever and improved quality of life. The researchers suggest health workers providing counseling for Diabetisi about aerobic gymnastic to lower blood suger levels.

Keyword : Knowledge, Diabetisi, Aerobic gymnastic

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Pengetahuan Diabetisi Tentang Senam *Aerobic* Untuk Penurunan Kadar Gula Darah”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dalam Karya Tulis Ilmiah ini hanya memperoleh bimbingan, asuhan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Sulistyو Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah member kemudahan dan ijin sehingga memperlancar penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Ririn Nasriati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing I yang dengan kesabaran dan ketelitiannya dalam membimbing, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Yayuk Dwi Rahayu S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ayah dan ibu serta orang-orang terdekat yang telah memberi semangat dan dukungan baik moral maupun materi sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.

5. Teman-teman Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo atas kerja sama dan motivasinya.
6. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu atas bantuan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga Allah SWT memberikan imbalan atas budi baik serta ketulusan yang telah mereka berikan selama ini pada penulis.

Penulis menyadari bahwa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan sehingga diharapkan adanya kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penelitian ini.

Akhirnya penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan kita semua.

Ponorogo, 10 Juli 2017
Yang Menyatakan

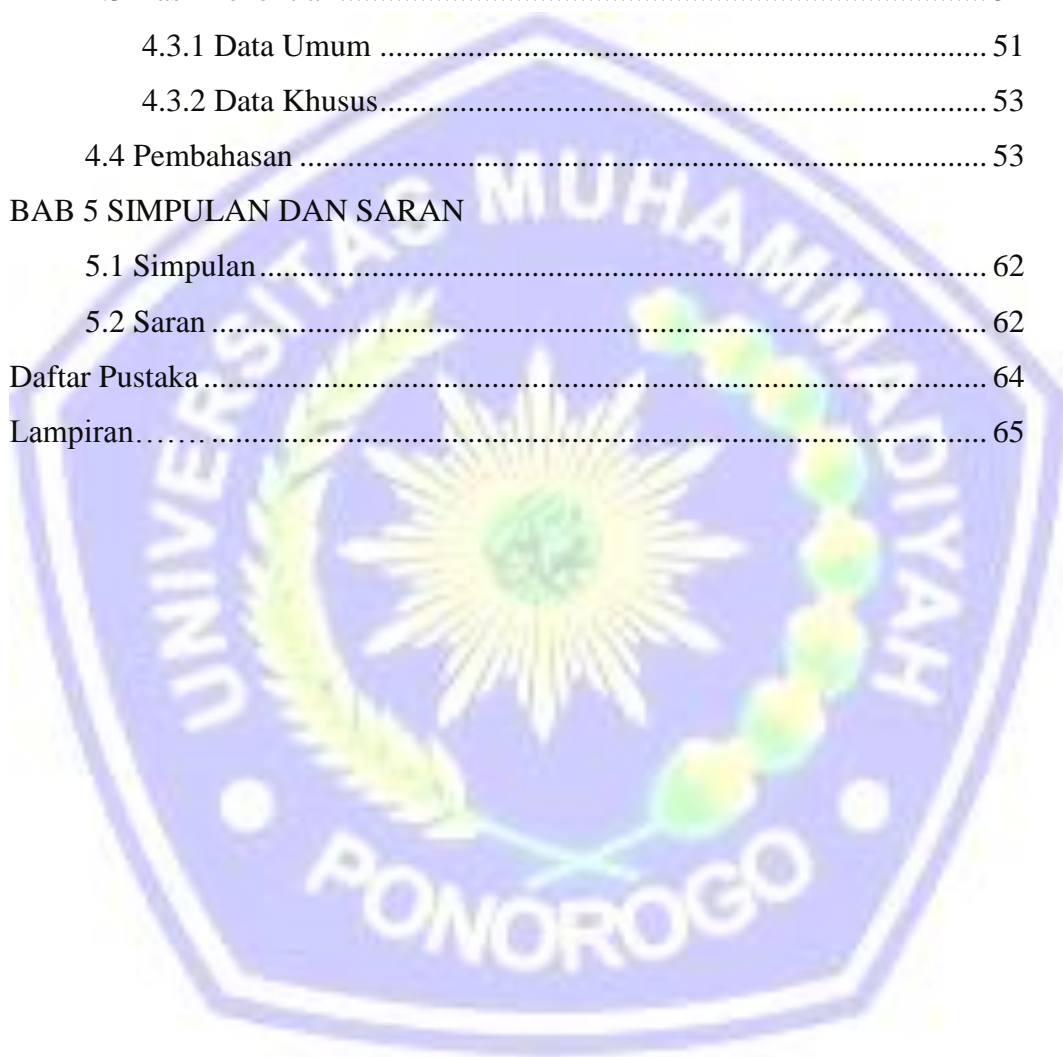
Livia Eka Dianty
NIM 14612576

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL BELAKANG	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.5 Keaslian Penelitian	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Pengetahuan	7
2.1.1 Pengertian Pengetahuan	7
2.1.2 Tingkat Pengetahuan.....	7
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	9
2.1.4 Cara Memperoleh Pengetahuan	11
2.2 Konsep Diabetes Millitus	14
2.2.1 Definisi Diabetes Millitus	14
2.2.2 Klasifikasi Diabetes Millitus.....	14
2.2.3 Etiologi Diabetes Millitus	15
2.2.4 Patofisiologi Diabetes Millitus.....	16

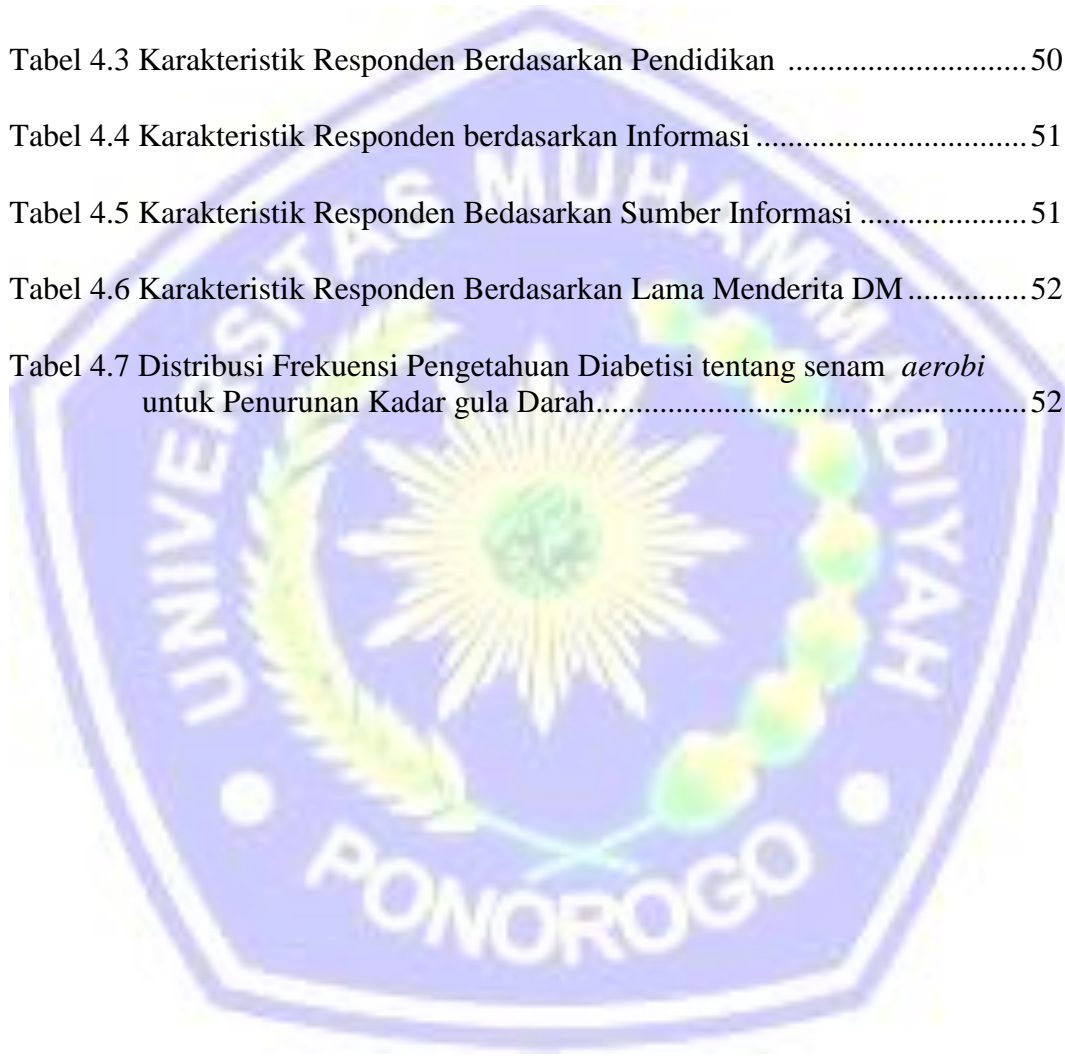
2.2.5	Gambaran Klinis Diabetes Millitus.....	17
2.2.6	Pemeriksaan Diagnostik Diabetes Millitus	19
2.2.7	Penatalaksanaan Diabetes Miliitus.....	21
2.2.8	Komplikasi Diabetes Millitus	26
2.3	Konsep Senam <i>Aerobic</i>	29
2.3.1	Pengertian Senam <i>Aerobic</i>	29
2.3.2	Manfaat Senam <i>Aerobic</i>	29
2.3.3	Macam Gerakan Senam <i>Aerobic</i>	30
2.3.4	Klasifikasi Senam <i>Aerobic</i>	31
2.4	Konsep Gula Darah	32
2.4.1	Pengertian Gula Darah	32
2.4.2	Klasifikasi Gula Darah	33
2.4.3	Faktor-Faktor Kenaikan Gula Darah.....	33
2.4.4	Pemeriksaan Kadar Gula Darah	33
2.4.5	Cara Mengontrol Kadar Gula Darah.....	34
2.5	Kerangka Konseptual	36
BAB 3 METODE PENELITIAN		
3.1	Desain Penelitian	37
3.2	Kerangka Kerja Penelitian.....	38
3.3	Variabel Penelitian	39
3.4	Definisi Operasional.....	39
3.5	Populasi, Sampel dan sampling	39
3.5.1	Populasi.....	39
3.5.2	Sampel.....	40
3.5.3	Besar Sampel.....	40
3.5.4	Sampling	41
3.6	Pengumpulan Dan Alat Ukur	41
3.6.1	Teknik Pengumpulan Data.....	41
3.6.2	Prosedur Pengumpulan Data	42
3.6.3	Alat Ukur.....	43
3.6.4	Waktu Dan Tempat Penelitian	43
3.7	Analisa Data	43

3.7.1 Data Umum	43
3.7.2 Data Khusus	44
3.8 Etika Penelitian.....	46
BAB 4 PEMBAHASAN	
4.1 Gambaran umum lokasi penelitian	49
4.2 Keterbatasan penelitian.....	50
4.3 Hasil Penelitian.....	51
4.3.1 Data Umum	51
4.3.2 Data Khusus.....	53
4.4 Pembahasan	53
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	62
5.2 Saran	62
Daftar Pustaka.....	64
Lampiran.....	65



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Gula darah	35
Tabel 3.1 Definisi Operasional	40
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	49
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	50
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	50
Tabel 4.4 Karakteristik Responden berdasarkan Informasi	51
Tabel 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Sumber Informasi	51
Tabel 4.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita DM	52
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Diabetisi tentang senam <i>aerobi</i> untuk Penurunan Kadar gula Darah.....	52



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep	37
Gambar 3.2 Kerangka Kerja	39



LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden	64
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	65
Lampiran 3 Lembar Kisi-Kisi Kuesioner	66
Lampiran 4 Lembar angket Kuisoner	67
Lampiran 5 Kuisoner Penelitian	68
Lampiran 6 Tabulasi Data Umum	71
Lampiran 7 Tabulasi Data Khusus	72
Lampiran 8 Tabulasi Silang.....	74
Lampiran 9 Surat-surat ijin penelitian	76

