

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**MOTIVASI PENDERITA DIABETES MELLITUS DALAM**  
**MELAKSANAKAN SENAM DIABETES MELLITUS**

**Di Prolanis Kelurahan Keniten Kabupaten Ponorogo**



Oleh :

**LINTANG FAJAR RINI**

**NIM 14612631**

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

**2017**

**MOTIVASI PENDERITA DIABETES MELLITUS DALAM  
MELAKSANAKAN SENAM DIABETES MELLITUS**

Di Prolanis Kelurahan Keniten Kabupaten Ponorogo

**KARYA TULIS ILMIAH**

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



Oleh:

**LINTANG FAJAR RINI**

14612631

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

2017

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah Oleh : Lintang Fajar Rini  
Judul : Motivasi Penderita Diabetes Mellitus Dalam  
Melaksanakan Senam Diabetes Mellitus Di  
Prolanis Kelurahan Keniten Kabupaten Ponorogo

Telah disetujui untuk diajukan di hadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah  
pada Tanggal: 22 Agustus 2017

Oleh:

Pembimbing I



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

NIDN. 0704077501

Pembimbing II



Lina Ema Purwanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0730017702

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

NIDN. 0715127903




## HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Oleh : Lintang Fajar Rini  
Judul : Motivasi Penderita Diabetes Mellitus Dalam  
Melaksanakan Senam Diabetes Mellitus Di  
Prolanis Kelurahan Keniten Kabupaten Ponorogo

Telah di uji dan di setujui oleh Tim Penguji pada Ujian Karya Tulis Ilmiah di  
Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Ponorogo.

Tanggal: 22 Agustus 2017

Tim Penguji

	Tanda Tangan
Ketua : Laily Isro'in, S.Kep.,Ns.,M.Kep	: 
Anggota : 1. Tetik Nurhayati, S.Kep.,Ns.,M.Kep	: 
2. Lina Ema Purwanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep	: 

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

NIDN. 0715127903

## PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : LINTANG FAJAR RINI

NIM : 14612631

Institusi : Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini “Motivasi Penderita Diabetes Mellitus Dalam Melaksanakan Senam Diabetes Mellitus Di Prolanis Kelurahan Keniten Kabupaten Ponorogo” ini adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian atau seluruhnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

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

Ponorogo, 9 Agustus 2017

Yang Menyatakan



**LINTANG FAJAR RINI**

**NIM.14612631**

Mengetahui,

Pembimbing I



**Ririn Nasriati, S. Kep.,Ns., M. Kep**

**NIDN. 0704077501**

Pembimbing II



**Lina Ema Purwanti, S. Kep., Ns., M. Kep**

**NIDN. 0730017702**



## ABSTRAK

### MOTIVASI PENDERITA DIABETES MELLITUS DALAM MELAKSANAKAN SENAM DIABETES MELLITUS DI PROLANIS KELURAHAN KENITEN KABUPATEN PONOROGO

OLEH: LINTANG FAJAR RINI

Motivasi senam diabetes mellitus merupakan suatu dorongan pada seorang penderita DM untuk melakukan latihan fisik yang terencana dan terstruktur. Banyak penderita DM yang belum melakukan senam DM dikarenakan kurangnya motivasi yang menyebabkan penderita malas untuk melakukan senam DM. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi penderita diabetes mellitus dalam melaksanakan senam diabetes mellitus di Puskesmas Ponorogo Utara.

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Teknik sampling yang digunakan adalah *Total Sampling*, dengan populasi 30 orang, sampel berjumlah 30 responden, teknik pengumpulan data dengan kuisioner dan teknik analisa menggunakan skor T.

Hasil penelitian dari 30 responden didapatkan hasil 16 responden (53%) memiliki motivasi tinggi, dan 14 responden (47%) memiliki motivasi rendah. Hal ini dipengaruhi oleh usia, pendidikan, pekerjaan, tinggal bersama, sumber informasi, lama sakit sert jarak rumah dari tempat senam.

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan bagi pasien untuk selalu meningkatkan motivasi dalam melaksanakan senam DM agar dapat mengurangi resiko komplikasi penyakit serta mempercepat proses penyembuhan dan bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk tidak berhenti melakukan penelitian tentang senam diabetes mellitus dengan populasi yang lebih luas agar tercapai ketelitian penelitian optimal.

**Kata Kunci : Motivasi, Pasien, Diabetes Mellitus, Senam Diabetes Mellitus**

## **ABSTRACT**

### ***DIABETIC MELLITUS MOTIVATION IN DOING DIABETES MELLITUS EXERCISES IN PROLANIS KENITEN PONOROGO***

**BY: LINTANG FAJAR RINI**

*Motivation of diabetes mellitus exercises is a motivation of DM patient to do a form of physical exercises that is programmed and schedule. Many people with DM who have not done DM gymnastics due to lack of motivation that causes patients lazy to do gymnastics DM. The purpose of this research is to find out diabetic mellitus motivation in doing diabetes mellitus exercises in Prolanis Keniten Ponorogo.*

*The design is descriptive. The sampling technique is Total Sampling, with population of 30 people, with sample is 30 respondents. The collecting data technique is questionnaire and data analysis technique is T score.*

*The result of this research is that from 30 respondents, these are 16 respondents (53%) have high motivation and 14 respondents (47%) have low motivation. It is influenced by age, education, job, living togetherness, and information source, duration of getting sick, and the distance from home to the exercise place.*

*Based on this result, it is hoped for the patients to increase the motivation in doing dm exercises in order to decrease the complication risk and also quicken the healing process and for the next writer is that not to stop doing the similar research about diabetes mellitus exercises with the wide population in order gaining maximum validity.*

**Keywords: motivation, patient, diabetes mellitus, diabetes mellitus exercises**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan KTI berjudul “MOTIVASI PENDERITA DIABETES MELLITUS DALAM MELAKSANAKAN SENAM DIABETES MELLITUS DI PROLANIS KELURAHAN KENITEN KABUPATEN PONOROGO”. KTI ini disusun untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan.

Penulis menyadari dalam penyusunan KTI ini banyak memperoleh bimbingan, asuhan serta dorongan dari banyak pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Drs. H. Sulton, M.SI selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dalam pemberian ijin sehingga memperlancar dalam penyusunan KTI.
2. Sulistyono Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dan ijin sehingga memperlancar dalam penulisan KTI.
3. Dr. Mietha Ferdiana Putri selaku Kepala Puskesmas Ponorogo Utara yang telah memberikan ijin dalam pengambilan data sehingga memperlancar penulisan KTI.
4. Yayuk Dwi Rahayu, S.Kep., Ns., M.Kes. selaku Kaprodi DIII Keperawatan yang telah memberikan motivasi sehingga meningkatkan semangat dalam penyelesaian KTI.



5. Ririn Nasriati, S. Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan KTI.
6. Lina Ema Purwanti, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku pembimbing II dengan kesabaran dan ketelitian dalam membimbing, sehingga KTI ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Kepala Perpustakaan dan staff yang telah memberikan kemudahan dalam penyediaan KTI dan jaringan internet sebagai pendukung untuk penyusunan KTI.
8. Kedua orang tua dan saudara yang telah memberikan dukungan secara moral maupun materi sehingga penulis dapat menyusun KTI dengan baik.
9. Teman-teman kelas 3B, Sahabat tersayang Vivi Sudia Martha , Ayu Lestari , Azhari dan Elly Rimayunita terima kasih atas bantuan dan dukungannya selama proses penyelesaian KTI ini.

Semoga ALLAH SWT memberikan imbalan atas budi baik serta ketulusan yang telah mereka berikan selama ini pada penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan sehingga diharapkan adanya kritik dan saran yang sifatnya mendukung demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Akhirnya penulis berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan kita semua.

Ponorogo, 22 Agustus 2017

Lintang Fajar Rini

## DAFTAR ISI

Halaman Judul Depan .....	i
Halaman Judul Belakang.....	ii
Lembar Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan .....	iv
Pernyataan Keaslian Penelitian .....	v
Abstrak .....	vi
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel .....	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran .....	xv
Bab 1 Pendahuluan	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Keaslian Penelitian.....	5
Bab 2 Tinjauan Pustaka	
2.1 Konsep Motivasi .....	8
2.1.1 Pengertian Motivasi .....	8
2.1.2 Teori-Teori Motivasi .....	8
2.1.3 Macam Motivasi .....	10
2.1.4 Proses Terjadinya Motivasi .....	10
2.1.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi.....	11
2.1.6 Cara Memotivasi.....	14
2.2 Konsep Diabetes Mellitus .....	14
2.2.1 Pengertian Diabetes Mellitus .....	14
2.2.2 Klasifikasi Diabetes Mellitus.....	15
2.2.3 Etiologi Diabetes Mellitus .....	16
2.2.4 Patofisiologi Diabetes Mellitus.....	17

2.2.5 Pemeriksaan Diagnostik .....	18
2.2.6 Penatalaksanaan .....	20
2.2.7 Komplikasi Diabetes Mellitus .....	24
2.3 Konsep Senam Untuk Penderita Diabetes Mellitus .....	26
2.3.1 Pengertian Senam .....	26
2.3.2 Gerakan Senam Diabetes Mellitus.....	27
2.3.3 Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Penderita DM Dalam Melakukan Senam .....	30
2.3.4 Indikasi dan Kontraindikasi Senam DM.....	31
2.4 Kerangka Konseptual .....	32
<b>Bab 3 Metode Penelitian</b>	
3.1 Desain Penelitian.....	33
3.2 Kerangka Kerja ( <i>frame work</i> ) .....	33
3.3 Variabel Penelitian .....	35
3.4 Definisi Operasional.....	35
3.5 Sampling Desain .....	36
3.5.1 Populasi.....	36
3.5.2 Sampel .....	37
3.5.3 Sampling .....	37
3.6 Pengumpulan dan Analisis Data .....	38
3.6.1 Pengumpulan Data .....	38
3.6.2 Analisis Data .....	40
3.7 Etika Penelitian .....	43
<b>Bab 4 Hasil Penelitian dan Pembahasan</b>	
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	44
4.2 Keterbatasan Penelitian .....	45
4.3 Hasil Penelitian .....	45
4.3.1 Data Umum .....	46
4.3.2 Data Khusus .....	51
4.4 Pembahasan.....	51

Bab 5 Kesimpulan dan Saran	
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Saran.....	60
5.2.1 Bagi Puskesmas Ponorogo Utara .....	60
5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan .....	60
5.2.3 Bagi Responden.....	61
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	61
Daftar Pustaka .....	62



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Penelitian Motivasi Penderita Diabetes Mellitus Dalam Melaksanakan Senam Diabetes Mellitus .....	36
Tabel 4.1	Distribusi Responden berdasar Usia .....	46
Tabel 4.2	Distribusi Responden berdasar Pendidikan.....	46
Tabel 4.3	Distribusi Responden berdasar Pekerjaan.....	47
Tabel 4.4	Distribusi Responden berdasar Penyakit Penyerta.....	47
Tabel 4.5	Distribusi Responden berdasar Lama Penyakit .....	48
Tabel 4.6	Distribusi Responden berdasar Penghasilan .....	48
Tabel 4.7	Distribusi Responden berdasar Jarak Tempat Senam .....	49
Tabel 4.8	Distribusi Responden berdasar Tinggal Bersama .....	49
Tabel 4.9	Distribusi Responden berdasar Informasi Senam DM.....	50
Tabel 4.10	Distribusi Responden berdasar Sumber Informasi.....	50
Tabel 4.11	Distribusi Frekuensi Motivasi Penderita DM .....	51





## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Motivasi Penderita Diabetes Mellitus Dalam Melaksanakan Senam Diabetes Mellitus di Prolanis Kelurahan Keniten Kabupaten Ponorogo.....32
- Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian Motivasi Penderita Diabetes Mellitus Dalam Melaksanakan Senam Diabetes Mellitus di Prolanis Kelurahan Keniten Kabupaten Ponorogo .....34



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	66
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	67
Lampiran 3 Kisi-Kisi Kuisisioner .....	68
Lampiran 4 Instrumen Penelitian .....	69
Lampiran 5 Data Demografi .....	70
Lampiran 6 Hasil Kuisisioner Motivasi .....	74
Lampiran 7 Tabulasi Silang .....	76
Lampiran 8 Jadwal Kegiatan Penelitian .....	80
Lampiran 9 Surat Ijin Penelitian .....	81

