

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENGETAHUAN PASIEN**  
**TENTANG SENAM DIABETES MELLITUS**

**Di Poli Penyakit Dalam RSUD Dr. Harjono Ponorogo**



Oleh :  
**DIAN MEIRANI**  
**NIM 11612011**

**PRODI D III KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**  
**2014**

**PENGETAHUAN PASIEN  
TENTANG SENAM DIABETES MELLITUS  
Di Poli Penyakit Dalam RSUD Dr. Harjono Ponorogo**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan Kepada Progam Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo  
Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan



Oleh :  
**DIAN MEIRANI**  
**NIM 11612011**

**PRODI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO  
2014**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah Oleh : Dian Meirani

Judul : Pengetahuan Pasien Tentang Senam Diabetes Mellitus di Poli Penyakit Dalam RSUD Dr.Harjono Ponorogo

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah Pada Tanggal: 8 Agustus 2014

Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II



**Lina Ema P., S. Kep., Ns., M. Kep**  
NIDN. 0730017702



**Cholik Harun R., APP., M.Kes**  
NIDN.1972220220051001

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



**Siti Munawaroh, S. Kep, Ners, M. Kep**  
NIDN. 0717107001

## HALAMAN PENGESAHAN

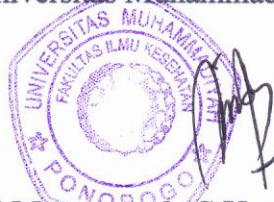
Nama Mahasiswa : Dian Meirani  
Judul : Pengetahuan Pasien tentang Senam Diabetes Mellitus di  
Poli Penyakit Dalam RSUD Dr.Harjono Ponorogo

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Karya Tuli Ilmiah  
di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi D-III Keperawatan Universitas  
Muhammadiyah Ponorogo.

Tanggal: 8 Agustus 2014

	Tim Penguji	Tanda tangan
Ketua	: 1. Yayuk Dwirahayu, S.kep, Ners., M.Kes	: .....
Anggota	: 2. Siti Munawaroh, S.Kep. Ners, M. Kep	: .....
	: 3. Lina Ema Purwanti, S.Kep. Ners. M.Kep	: .....

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



**Siti Munawaroh, S.Kep. Ners, M. Kep**  
**NIDN. 0717107001**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : DIAN MEIRANI

NIM : 11612011

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

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul: **“Pengetahuan Pasien Tentang Senam Diabetes Mellitus di Poli Penyakit Dalam RSUD Dr. Harjono Ponorogo”** adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

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

Ponorogo, 8 Agustus 2014  
Yang Menyatakan



**Dian Meirani**  
**NIM: 11612011**

Mengetahui :

Pembimbing I



**Lina Ema P., S. Kep., Ns., M. Kep**  
**NIDN. 0730017702**

Pembimbing II



**Cholik Harun R., APP., M.Kes**  
**NIDN. 1972220220051001**

## **ABSTRAK**

### **PENGETAHUAN PASIEN TENTANG SENAM DIABETESS MELLITUS**

**Oleh : Dian Meirani**

Pengetahuan Pasien tentang Senam Diabetes Mellitus merupakan Segala apa yang diketahui dan dipahami oleh responden, tentang senam diabetes yaitu senam yang telah dirancang menurut usia dan status fisik. Senam diabetes merupakan bentuk aktifitas fisik atau latihan jasmani yang dapat memberi pengaruh langsung dalam memperbaiki sensitifitas otot-otot terhadap insulin, sehingga gula dalam darah lebih mudah ditimbun dalam otot dari pada dibiarkan meningkat dalam peredaran darah. Pada saat melakukan latihan jasmani terjadi pembakaran kalori yang menambah metabolisme tubuh, kegiatan ini dapat mengontrol kestabilan gula darah, menurunkan berat badan, meningkatkan fungsi kardiovaskuler dan respirasi, menurunkan LDL dan meningkatkan HDL sehingga mencegah terjadinya risiko tinggi komplikasi seperti penyakit jantung koroner, ganggren dan komplikasi kronik lainnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan pasien tentang senam diabetes mellitus.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan jumlah populasi 324 responden. Jumlah sampel 81 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling yang disajikan dalam bentuk prosentase. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan analisa prosentase.

Hasil penelitian terhadap 81 responden didapatkan bahwa sebagian besar responden yaitu 50 responden ( 61,73%) mempunyai pengetahuan cukup tentang senam diabetes, dan hampir setengahnya yaitu 31 responden (38,27%) mempunyai pengetahuan baik tentang senam diabetes.

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan pasien DM tentang senam diabetes dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor umur, pendidikan, informasi dan sumber informasi.

**Kata kunci : Pengetahuan, DM, Pasien DM, Senam Diabetes**

## **ABSTRACT**

### **A KNOWLEDGE OF KLIEN ABOUT THE GYM OF DIABETES MELLITUS**

**By: Dian Meirani**

*A knowledge of klien about diabetes mellitus gym is everything that known and understood by the respondents about the gym that was made according by age and physical status. The gym of diabetes mellitus is the physical and body excercise that give some influence for repair the muscle sensitivity by insulin, with the result that glucose on blood more easy to retense on the muscle than just make it increase on the blood stream. When doing the body excercise, the burning of calorie occure and increase the body metabolism, this excercise can control the stability of glucose's blood, decrease the weight, increase the function of cardiovascular and respiration, decrease LDL and increase HDL, and the result to prevent the high complication risk, for example coronary heart disease, gangren, and the other chronic complication. The purpose of this research is to determine the knowledge of diabetic about the gym of diabetes mellitus.*

*The design of this research was descriptive with the number of populations are 324 respondents. The number of sample was 81 respondents by using purposive sampling that served in percentage form. The instrument for collecting data in this research was used questionnaire.*

*The result between 81 respondents that the most of the respondents, there are 50 respondents (61,73%) has a sufficient knowledge about the gym of diabetes mellitus, and almost half of the respondents, there are 31 respondents (38,27%) has a good knowledge about gym of diabetes mellitus.*

*Can be concluded that the knowledge of klien about the gym of diabetes mellitus is affected by some factors, there are age factor, education, information and information sources.*

**Keywords: Knowledge, Diabetes Mellitus, Diabetic, The Gym of Diabetes Mellitus.**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah penelitian ini dengan judul **“Pengetahuan Pasien Tentang Senam Diabetes Mellitus di Poli Penyakit Dalam RSUD Dr. Harjono Ponorogo”** Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa dalam rangka kegiatan penelitian ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns., M. Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dan ijin sehingga memperlancar penelitian ini.
2. Direktur RSUD Dr. Harjono Ponorogo yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data yang diperlukan selama penyusunan karya tulis ilmiah ini
3. Lina Ema Purwanti, S.Kep., Ns., M. Kep, selaku pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.



4. Cholik Harun R., APP., M.Kes, selaku pembimbing II yang dengan kesabaran dan ketelitiannya dalam membimbing, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Kepala, staf perawat di Poli Penyakit Dalam RSUD Dr. Harjono Ponorogo yang telah membantu dalam pelaksanaan pengambilan data untuk karya tulis ilmiah ini.
6. Orang tua tercinta yang telah memberikan dukungan baik moral maupun materi sehingga terselesaikanlah Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Pasien yang telah bersedia menjadi responden dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Teman-teman DIII keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogoserta semua pihak yang tidak dapatpeneiti sebutkan satu persatu atas bantuannya dalam 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 dalam menyelesaikan Proposal 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, 8 agustus 2014

Peneliti

**Dian Meirani**  
NIM. 11612011

## DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan.....	i
Halaman Sampul Dalam .....	ii
Halaman Persetujuan Pembimbing .....	iii
Halaman Pernyataan Keaslian Tulisan .....	iv
Halaman Pengesahan .....	v
Abstrak .....	vi
Abstrac .....	vii
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel .....	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran .....	xv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Keaslian Tulisan .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Pengetahuan .....	9
2.1.1 Pengertian .....	9

2.1.2	Tingkatan Pengetahuan.....	9
2.1.3	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	11
2.2	Konsep Diabetes Mellitus .....	15
2.2.1	Pengertian Diabetes Mellitus .....	15
2.2.2	Klasifikasi Diabetes Mellitus.....	15
2.2.3	Manifestasi Klinis .....	17
2.2.4	Faktor Resiko Diabetes Mellitus .....	19
2.2.5	Patofisiologi Diabetes Mellitus.....	21
2.2.6	Etiologi Diabetes Mellitus .....	22
2.2.7	Evaluasi Diagnostik .....	25
2.2.8	Komplikasi Diabetes Mellitus .....	27
2.2.9	Konsep Penatalaksanaan Diabetes Mellitus .....	29
2.3	Konsep Olah Raga Untuk Penderita Diabetes Mellitus .....	36
2.3.1	Pengertian Olahraga.....	36
2.3.2	Sifat Olah Raga Untuk Penderita Diabetes.....	37
2.3.3	Manfaat Olah Raga .....	38
2.3.4	Prinsip Olah Raga Untuk Penderita DM .....	39
2.3.5	Gerakan Senam Diabetes Mellitus.....	40
2.3.6	Hal-hal Yang Perlu Diperhatikan Penderita DM Dalam Berolahraga.....	43
2.4	Kerangka konseptual .....	46
 <b>BAB 3 METODE PENELITIAN</b>		
3.1	Desain Penelitian .....	47
3.2	Kerangka Kerja .....	48

3.3 Populasi, Sampel, Besar Sampel Dan Sampling .....	49
3.4 Variabel Penelitian .....	50
3.5 Definisi Operasional.....	51
3.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	52
3.7 Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	52
3.8 Analisa Data .....	53
3.9 Etika Penelitian .....	55
<b>BAB 4 PEMBAHASAN</b>	
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	57
4.2 Keterbatasan Penelitian .....	58
4.3 Hasil Penelitian .....	60
4.3.1 Data Umum.....	60
4.3.2 Data Khusus.....	62
4.4 Pembahasan.....	63
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Simpulan.....	67
5.2. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA .....	69
LAMPIRAN.....	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Perbedaan Tanda Gejala DM Tipe 1 dan 2 .....	19
Tabel 3.1	Definisi Operasional Pengetahuan Pasien tentang Senam Diabetes	51
Tabel 4.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	59
Tabel 4.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Umur .....	59
Tabel 4.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan .....	60
Tabel 4.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan .....	60
Tabel 4.5	Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita DM .....	61
Tabel 4.6	Karakteristik Responden Berdasarkan Informasi.....	61
Tabel 4.7	Karakteristik Responden Berdasarkan jenis Informasi .....	62
Tabel 4.8	Diatribusi Frekuensi Responden Pengetahuan Pasien Tentang Senam Diabetes Mellitus Di Poli Penyakit Dalam RSUD Dr.Harjono Ponorogo .....	62

## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Pengetahuan Pasien Tentang Senam Diabetes Mellitus ..... 46
- Gambar 3.1 Kerangka Kerja Pada Penelitian Pengetahuan Pasien tentang Senam Diabetes Mellitus ..... 48



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data Demografi Responden .....	72
Lampiran 2	Tabulasi Pengetahuan Pasien tentang Senam Diabetes .....	76
Lampiran 3	Tabulasi Silang .....	80
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	83
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	84
Lampiran 6	Kuesioner .....	85
Lampiran 7	Lembar Kisi-kisi Soal .....	89
Lampiran 8	Jadwal Kegiatan Penelitian .....	90
Lampiran 9	Daftar Anggaran .....	92
Lampiran 10	Surat Ijin Penelitian .....	93

