

GAMBARAN LATIHAN JASMANI PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING I

INTISARI

Wahyu Hermawan¹, Dwi Kartika Rukmi², Tetra Saktika Adinugraha³

Latar Belakang: Diabetes melitus (DM) merupakan suatu kelainan heterogen yang ditandai oleh kenaikan kadar gula darah atau hiperglikemi (Smeltzer & Bare, 2010). DM merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Jumlah penderita 6151 orang. Latihan jasmani merupakan salah satu pilar dalam penatalaksanaan DM disamping edukasi, pengelolaan gizi, dan farmakologis.

Tujuan: Mengetahui gambaran latihan jasmani pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Gamping I Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif dengan metode observasional. Sampel yang digunakan dalam penelitian berjumlah 81. Analisa data yang dilakukan dengan cara analisa univariat dengan menggunakan tabel distribusi yang disusun berdasarkan kuesioner.

Hasil dan Kesimpulan: Responden yang melakukan latihan jasmani dengan jalan santai sebesar 51,9%, dengan frekuensi sedang (1-2 kali/minggu) 77,8%, durasi sedang (10-29 menit) sebanyak 50,6%, faktor kesibukan menjadi pengaruh utama dalam latihan jasmani yaitu sebesar 72,8%, responden mengalami penurunan tekanan darah 39,5%, dan yang mengalami penurunan kadar gula darah sebesar 87,7%.

Kata kunci: Latihan Jasmani, Diabetes Melitus

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Keperawatan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³ Dosen Keperawatan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE DISCRPTION OF PHYSICAL EXERCISE IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS IN WORK AREAOF PUSKESMAS GAMPING I

ABSTRACT

Wahyu Hermawan¹, Dwi Kartika Rukmi², Tetra Saktika Adinugraha³

Background: Diabetes Mellitus (DM) is a heterigenous disorder characterized by the increase in blood sugar concentration or hyperglycemia (Smeltzer and Bare, 2010). DM is a group of a metabolic disease with the hyperglycemia characteristics that occurs due to abnormalities in insulin secretion, insulin action, or both. Number of patients here 6151 people. Physical exercise is one of the pillars in diabetes mellitus management in addition to health education, diet and medication.

Objective: To determine the description of physical exercise in patients with type 2 diabetes mellitus in work area of Puskesmas Gamping I Yogyakarta.

Methods: This research used a discriptive design with the observational method. The sample used in the research amounted 81. The data analysis done by univariate analysis process used distribution tables that we comiled based on a questionnaire.

Results and Conclutions: Respondents who performed physical exercise with leisurely walk were 51,9%, with medium frequency (1-2 times/week) is 77,8%, moderate duration (10-29 minutes) as much as 50,6%, rushing factors became the majorinfluence in physical exercise that were equal to 72,8%, respondents experienced decrease in blood pressure were 39,5% and blood sugar concentration decreased by 87,7%.

Keyword: Physical Exercise, Diabetes Mellitus

^{1.} Student STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

^{2.} Lecturer of Nursing Department of STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

^{3.} Lecturer of Nursing Department of STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

PERNYATAAN

Dengan Ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat skripsi yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka

Yogyakarta, Agustus 2015




Wahyu Hermawan

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Latihan Jasmani Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping I Yogyakarta”

Skripsi ini telah diselesaikan atas bimbingan, arahan, dan bantuan berbagai pihak yang tidak bisa ditulis satu persatu, dan pada kesempatan ini penulis dengan rendah hati mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kuswanto Hardjo, dr., M.Kes selaku Ketua Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
2. Dewi Retno Pamungkas, S.Kep., Ns., MNg selaku Ketua Program Studi Keperawatan STIKES A. Yani Yogyakarta
3. Dwi Kartika Rukmi, M.Kep., Sp.Kep.MB selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan materi dan arahan serta petunjuk tentang proposal ini.
4. Tetra Saktika Adinugraha, M.Kep., Sp.Kep.MB selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan materi dan arahan serta petunjuk tentang proposal ini.
5. Muhamat Nofiyanto, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji skripsi.
6. Sri Sulasmi, AMKL selaku Ka.Sub.Bag. TU Puskesmas Gamping I.
7. Orang tua dan orang-orang tercinta yang senantiasa berdoa dan memberikan dukungan dalam segala hal.
8. Semua pihak yang tidak dapat saya tuliskan satu persatu yang telah banyak membantu penelitian ini.

Semoga segala bantuan yang diberikan kepada penulis mendapatkan imbalan yang layak dari Tuhan Yang Maha Kuasa, penulis menyadari penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, maka kritik dan saran yang membangun sangat penulis

harapkan demi kesempurnaan skripsi ini dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Yogyakarta, Agustus 2015

Penyusun

Wahyu Hermawan

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
INTISARI	iii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Diabetes Melitus	7
1. Pengertian	7
2. Klasifikasi Diabetes Melitus	7
B. Diabetes Melitus Tipe 2	8
1. Pengerian	8
2. Penyebab Diabetus Melitus Tipe2	8
3. Patofisiologi	9
4. Faktor Resiko Diabetes Melitus	9
5. Komplikasi	12

6. Penatalaksanaan Diabetes Melitus.....	15
C. Latihan Jasmani	16
1. Pengerian	16
2. Prinsip Latihan Jasmani.....	17
3. Manfaat Latihan Jasmani.....	18
4. Faktor Penghambat Latihan Jasmani.....	18
5. Hal Yang Perlu Diperhatikan Sebelum Latihan Jasmani ..	19
D. Kerangka Teori	21
E. Kerangka Konsep	22
F. Pertanyaan Penelitian.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	23
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Variabel Penelitian	24
E. Definisi Operasional	24
F. Instrumen dan metode pengumpulan data	26
G. Pengolahan dan Analisis Data	27
H. Etika Penelitian.....	28
I. Tahapan Penelitian.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil.....	32
B. Pembahasan	36
C. Keterbatasan Penelitian	41
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional	26
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	34
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Jenis Latihan Jasmani	35
Tabel 4.3 Frekuensi Latihan Jasmani	35
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Durasi Latihan Jasmani	36
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Faktor Penghambat Latihan Jasmani	36
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Perubahan Tekanan Darah	37
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Perubahan Gula Darah	37

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Skema 2.1 Kerangka Teori.....	22
Skema2.2 Kerangka Konsep	23

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 2. Keterangan Melakukan Penelitian
- Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4. *Informed Consent*
- Lampiran 5. Kuosioner
- Lampiran 6. Jadwal Penyusunan Skripsi
- Lampiran 7. Kegiatan Bimbingan

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA