

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PENDERITA DIABETES
MELITUS TIPE II DI UPTD PUSKESMAS
GUNUNGSITOLI**



REZBIN FARID IRSYAD ZEGA
NIM : P07520319028

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GUNUNGSITOLI
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PENDERITA DIABETES
MELITUS TIPE II DI UPTD PUSKESMAS
GUNUNGSITOLI**

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi
Diploma III Keperawatan



REZBIN FARID IRSYAD ZEGA
NIM : P07520319028

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GUNUNGSITOLI
TAHUN 2025**

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL : Gambaran Aktivitas Fisik Penderita Diabetes Melitus Tipe II di
UPTD Puskesmas Gunungsitoli
NAMA : Rezbin Farid Irsyad Zega
NIM : P07520319028

Karya Tulis Ilmiah ini telah Diuji pada Sidang Ujian Seminar
Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli
Poltekkes Kemenkes Medan
Gunungsitoli, 19 Juli 2022

Penguji I



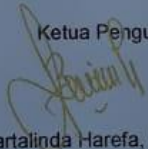
Cipta Citra K. Gulo, S.Kep,Ners,M.Kep
NIP. 198704262015032004

Penguji II



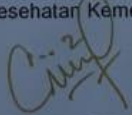
Wahyu Ningsih Lase, S.Kep,Ners,M.Kep
NIP. 199002052015032005

Ketua Penguji



Evi Martalinda Harefa, SST.,M.Kes
NIP. 198403192006052001

Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



Cipta Citra K. Gulo, S.Kep,Ners,M.Kep
NIP. 198704262015032004

PERNYATAAN

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PENDERITA DIABETES
MELITUS TIPE II DI UPTD PUSKESMAS
GUNUNGSITOLI TAHUN 2022**

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah di ajukan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis atau di terbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan di sebut dalam daftar pustakan.

Gunungsitoli, 19 Juni 2025
Yang menyatakan



REZBIN FARID IRSYAD ZEGA
NIM : P07520319028

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
PRODI D-III KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI
TAHUN 2019 KTI, JUMAT 19 JULI 2022**

REZBIN FARID IRSYAD ZEGA

**Gambaran Aktivitas Fisik Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di
Wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli**

V+40 halaman, 4 tabel, 1 gambar, 13 lampiran

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan penyakit gangguan metabolik kronis yang ditandai adanya peningkatan kadar gula darah yang melebihi kadar normal karena kekurangan hormon insulin akibat ketidakmampuan kelenjar pankreas memproduksi insulin secara efektif sehingga mengakibatkan peningkatan konsentrasi glukosa darah. Peningkatan aktivitas fisik dapat membantu kepekaan insulin dan menurunkan kadar gula darah, sehingga aktivitas fisik ini sangat di anjurkan bagi penderita diabetes melitus tipe II. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran aktivitas fisik penderita diabetes melitus tipe II di UPTD Puskesmas Gunungsitoli Tahun 2022. Metode penelitian ini menggunakan desain deskriptif, teknik pengambilan sampel dengan menggunakan metode *purposive sampling* dengan jumlah sampel 82 orang di wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli tahun 2022. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner yang telah di uji validitas. Analisa data penelitian menggunakan analisa univariat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik penderita diabetes melitus tipe II, beraktivitas ringan sebanyak 31 orang (37,80%), yang beraktivitas sedang sebanyak 35 orang (42,68%) dan yang beraktivitas fisik berat sebanyak 16 orang (19,52%). Saran peneliti dari hasil penelitian ini adalah, peneliti memberikan motivasi kepada perawat untuk rutin memberikan motivasi pasien dalam melakukan aktifitas fisik.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Aktivitas Fisik
Daftar Bacaan : 54(2004 -2022)

**MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF THE MINISTRY OF HEALTH
ASSOCIATE DEGREE OF NURSING STUDY PROGRAM IN GUNUNGSITOLI
SCIENTIFIC WRITING, FRIDAY JULY, 19th 2022**

REZBIN FARID IRSYAD ZEGA

**OVERVIEW OF PHYSICAL ACTIVITY OF TYPE II DIABETES MELLITUS
PATIENTS IN THE GUNUNGSITOLI COMMUNITY HEALTH CENTER AREA**

V+40 pages, 4 tables, 1 picture, 12 attachments

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a chronic metabolic disorder characterized by an increase in blood sugar levels that exceed normal levels due to a lack of insulin hormone due to the inability of the pancreas gland to produce insulin effectively, increasing blood glucose concentration. Increasing physical activity can help insulin sensitivity and lower blood sugar levels, so this physical activity is highly recommended for people with type II diabetes mellitus. This study aims to identify the description of physical activity of type II diabetes mellitus sufferers at the Gunungsitoli Community Health Center in 2022. This research method used a descriptive design, a sampling technique using the purposive sampling method with a sample size of 82 people in the Gunungsitoli Community Health Center area in 2022. The instrument used in this study was a questionnaire that had been tested for validity. Analysis of research data using univariate analysis. The results of this study indicated that the physical activity of type II diabetes mellitus sufferers, light activity in as many as 31 people (37.80%), moderate activity in as many as 35 people (42.68%), and heavy physical activity in as many as 16 people (19.52%). The researcher's suggestion from the results of this study was that researchers motivate nurses to routinely motivate patients to do physical activity.

Keywords : *Diabetes Mellitus, Physical Activity*

References : *54 (2004 -2022)*



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan berkat dan rahmatNya Peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan judul “Gambaran aktivitas fisik penderita diabetes melitus tipe II di wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli tahun 2022”. Karya tulis ilmiah ini dibuat untuk memenuhi syarat menyelesaikan Program Studi Diploma III di Poltekkes Kemenkes Medan Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Tahun 2022. Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa hormat dan ucapan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. R. R Sri Arini Winarti Winarwati.,SKM.,M,Kep Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permata Sari Taringan, S.Kep.,Ners,M.Kes. Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
3. Ibu Cipta Citra K.Gulo,S.Kep.,Ners.,M.Kep, Ketua Program Studi D-III Keperawatan Gunungsitoli sekaligus menjadi pembimbing II.
4. Ibu Evi Martalinda Harefa,SST,M.Kes, sebagai pembimbing utama sekaligus menjadi ketua penguji
5. Ibu Wahyu Ningsih Lase, S.Kep.,Ners.,M.Kep sebagai Penguji II.
6. Bapak/Ibu Dosen dan Civitas Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli, yang telah memberikan dukungan dan motivasi serta membekali peneliti dengan ilmu pengetahuan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
7. Bapak Kepala UPTD Puskesmas Gunungsitoli, Kecamatan Gunungsitoli yang telah memberikan izin serta data yang diperlukan untuk melakukan penelitian tentang gambaran aktivitas fisik penderita diabetes melitus tipe II.
8. Teristimewa kepada keluarga yang selalu memberi semangat dan menjadi inspirasi bagi peneliti.
9. Kepada seluruh teman-teman seangkatan yang selalu memberi dukungan dan masukan demi terselesaikan karya tulis ilmiah ini.

10. Semua pihak yang telah turut membantu dan memberi semangat hingga karya tulis ilmiah ini dapat selesai.

Semoga Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang melimpahkan berkat dan anugrahNya dengan berlipat ganda kepada semua pihak yang telah mendukung dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini. Dengan kerendahan hati peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan baik dalam segi penelitiannya, tata bahasa maupun isi. Untuk itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini. Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah banyak membantu, semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat demi kemajuan ilmu pengetahuan khususnya profesi keperawatan.

Gunungsitoli, 19 Juli 2025

Peneliti,



Rezbin Farid Irsyad Zega

NIM PO7520319028

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL DEPAN	
HALAMAN SAMPUL DALAM	
LEMBAR PENGESAHAN	
LEMBAR PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka	6
1. Aktavitas Fisik.....	6
a. Defenisi.....	6
b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas fsiki.....	7
c. Manfaat Aktivitas Fisik	9
d. Jenis Aktivitas Fisik	9
2. Diabetes Melitus	10
a. Defenisi Diabetes Melitus	10
b. Klasifikasi Diabetes Melitus.....	10
c. Etiologi	12
d. Faktor Resiko Diabetes Melitus.....	13
e. Komplikasi Diabetes Melitus.....	14
f. Pencegahan Diabetes Melitus.....	15
B. Kerangka Konsep	17
C. Defenisi Operasional	18
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian	19
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel.....	19
1. Populasi.....	19
2. Sampel.....	20
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	21
1. Jenis Data.....	21
a. Data Primer.....	21
b. Data Sekunder.....	21
2. Cara Pengumpulan Data.....	22
E. Pengelolahan Data dan Analisis Data.....	23

1. Pengolahan Data.....	23
a. <i>Editing</i>	23
b. <i>Coding</i>	23
c. <i>Data Entry</i>	24
d. <i>Tabulating</i>	24
e. <i>Saving</i>	24
2. Analisa Data.....	24
F. Jadwal Penelitian	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	26
B. Pembahasan.....	28
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	34
B. Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Defenisi Operasional.....	18
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian	25
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli Tahun 2022(n=82)	27
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Gambaran Aktivitas Fisik Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli Tahun 2022 (n=82)	28

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	17

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 : Surat izin Studi Pendahuluan
2. Lampiran 2 : Surat Balasan Studi Pendahuluan
3. Lampiran 3 : Surat Ijin Penelitian
4. Lampiran 4 : Surat Balasan Penelitian Dan Surat Selesai Penelitian
5. Lampiran 5 : Permohonan Menjadi Responden
6. Lampiran 6 : Lembar Persetujuan Menjadi responden
7. Lampiran 7 : Kuesioner Penelitian
8. Lampiran 8 : Master Tabel
9. Lampiran 9:Dokumentasi Penelitian
10. Lampiran 10 : Lembar Konsul
11. Lampiran 11 :Biodata Peneli
12. Lampiran 12 : EC Penelitian