

**KARYA TULIS ILMIAH**

**LIERATUR REVIEW : GAMBARAN AKTIVITAS FISIK SEHARI-HARI  
PADA PASIEN DIABETES MELLITUS**



**NUR SYIFA FADHILAH**

**P07520117036**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

**JURUSAN KEPERAWATAN PRODI D-III**

**TAHUN 2020**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**LIERATUR REVIEW : GAMBARAN AKTIVITAS FISIK SEHARI-HARI  
PADA PASIEN DIABETES MELLITUS**

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi  
Diploma III Keperawatan



**NUR SYIFA FADHILAH**

**P07520117036**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

**JURUSAN KEPERAWATAN PRODI D-III**

**TAHUN 2020**

## LEMBAR PERSETUJUAN

**JUDUL** : *Literatu Review* : Gambaran Aktivitas Fisik Sehari-hari Pada Pasien Diabetes Mellitus  
**NAMA** : Nur Syifa Fadhilah  
**NIM** : P07520117036

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Di Seminarkan Dihadapan Penguji  
Medan, Juni 2020

**Menyetujui**

**Pembimbing**



**Solihuddin Harahap, S.Kep., Ns., M.Kep**  
**NIP. 197407151998082002**



## LEMBAR PENGESAHAN

**JUDUL** : *Literatur Review* : Gambaran Aktivitas Fisik Sehari-hari Pada Pasien Diabetes Mellitus  
**NAMA** : Nur Syifa Fadhilah  
**NIM** : P07520117036

Proposal ini Telah Diuji pada sidang Ujian Akhir Program  
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes  
Medan, Juni 2020

Menyetujui

Penguji I



Agustina Boru Gultom, SKp, M. Kes  
NIP. 197308231996032001

Penguji II



Doni Simatupang, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 196407051988032003

Ketua Penguji



Solihuddin Harahap, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 197407151998082002



## ABSTRAK

**Latar Belakang** :Diabetes Mellitus (DM) adalah gangguan metabolik yang ditandai dengan tingginya kadar gula dalam darah yang disebut Hiperglikemia dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lemak dan protein yang disebabkan karena kerusakan pankreas dalam produksi insulin dan kerja dari insulin tidak optimal yang menimbulkan berbagai komplikasi kronik yang dapat menyerang mata, ginjal, saraf dan pembuluh darah. Beberapa faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya penyakit DM yaitu, keturunan, umur, jenis kelamin, obesitas, pola makan yang salah dan aktivitas fisik yang kurang. Aktivitas fisik merupakan serangkaian aktivitas yang terstruktur dan berirama dengan intensitas tertentu dengan dalam jangka waktu tertentu sebagai sarana atau media untuk meningkatkan derajat kesehatan melalui upaya promotif preventif, kuratif, dan rehabilitatif.

**Tujuan** : Mencari persamaan, kelebihan dan kekurangan penelitian dengan literatur review.

**Metode** : Jenis metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif dengan desain studi literatur review. Penelitian ini menggambarkan dan menjelaskan gambaran antara variabel berdasarkan teori dan hasil penelitian yang sudah ada.

**Hasil** : Dari hasil review literatur jurnal tinjauan Gambaran Aktivitas Fisik Sehari-Hari Pada Pasien Diabetes Mellitus didapatkan bahwa responden yang melakukan aktivitas fisik berat dan sedang lebih cenderung memiliki kadar gula darah yang terkontrol, sedangkan responden yang hanya melakukan aktivitas fisik ringan memiliki kadar gula darah yang tidak terkontrol/tinggi dan hanya sebagian kecil saja yang memiliki kadar gula darah yang terkontrol.

**Kata Kunci** :diabetes mellitus, aktivitas fisik

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal yang berjudul “**Literatur Review : Gambaran Aktivitas Fisik Sehari-hari Pada Pasien Diabetes Mellitus**”.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Solihuddin Harahap, S.Kep., Ns., M.Kep** selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, dukungan, dan arahan kepada peneliti sehingga Proposal ini dapat diselesaikan. Dan tidak lupa peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dra. Ida Nurhayati, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Ibu Johani Dewita Nasution, SKM., M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
3. Ibu Afniwati, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ketua Prodi DIII Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
4. Para dosen dan seluruh staf di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
5. Teristimewa kepada keluarga kecil saya yang sangat mendukung saya dan yang sangat saya cintai, Ayah (Ferry Purwantoro), Ibu (Purwanti), Adik (Nur Kholish Rabbani) . Dan semua keluarga yang telah banyak memberikan dorongan kepada penulis baik moril, spiritual dan material dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Teman bimbingan KTI (Amanda Amelia, Tri Wahyuni Pasaribu dan Yemmi Claudia Ginting) terimakasih buat dukungan dan doanya.
7. Buat seluruh teman-temanku D-III Keperawatan Angkatan XXXI terimakasih buat kebersamaannya selama ini dan dukungan pada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Buat sahabat-sahabatku Amaliah, Fitri, Lisa, Nanda, dan Wada yang telah membantu untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Dan tak lupa jua untuk kakak angkat saya (Winda Permata Sari Tarigan) serta adik angkat saya (Tri Wahyuni Harahap dan Veni Meiralda

Perangin-angin) yang telah membantu untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan memberikan doa dan dukungan pada saya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Proposal ini banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, baik dari segi penulisan maupun dari tata bahasanya. Maka dengan segala keredahan hati penulis mengharapkan saran dan kritik serta masukan dari semua pihak demi kesempurnaan Proposal ini.

Semoga segenap bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan dari Tuhan. Harapan penulis, Proposal ini dapat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan profesi keperawatan.

Medan, Juni 2020

Peneliti,

Nur Syifa Fadhilah

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	
<b>ABSTRAK</b>	
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	iv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	v
<b>BAB IPENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB IITINJAUAN PUSTAKA</b> .....	6
A. Diabetes Mellitus (DM) .....	6
B. Aktivitas Fisik .....	19
C. Kerangka Konsep Penelitian .....	25
<b>BAB IIIMETODE PENELITIAN</b> .....	26
A. Jenis Penelitian .....	26
B. Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....	26
<b>BAB IVHASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	27
A. Hasil Jurnal .....	27
B. Pembahasan .....	32
<b>BAB VKESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	36
A. Kesimpulan .....	36
B. Saran .....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LEMBAR KONSULTASI</b>	

## DAFTAR TABEL

- Tabel 2.1 : Kategori aktivitas fisik berdasarkan jenis kegiatan RDA (1989)
- Tabel 2.2 : Nilai MET (*Metabolic Energy Turnover*) dari sejumlah aktivitas fisik yang sering dilakukan menurut WHO (2010)
- Tabel 2.3 : Tingkat Aktivitas Fisik Menurut WHO, 2016
- Tabel 4.1 : Jurnal literatur review gambaran aktivitas fisik sehari-hari pada pasien diabetes mellitus

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 : Lembar Kegiatan Bimbingan