

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG AKTIVITAS FISIK
PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI UPTD
PUSKESMAS KECAMATAN
GUNUNGSITOLI BARAT**



NISRI HIDAYANI NAZARA

NIM : P07520321028

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GUNUNGSITOLI
TAHUN 2024**

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG AKTIVITAS FISIK
PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI UPTD
PUSKESMAS KECAMATAN
GUNUNGSITOLI BARAT

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan
Program Studi Diploma III Keperawatan



NISRI HIDAYANI NAZARA

NIM : P07520321028

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GUNUNGSITOLI
TAHUN 2024

LEMBAR PENGESAHAN

**JUDUL : GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG AKTIVITAS FISIK
PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI UPTD PUSKESMAS
KECAMATAN GUNUNGSITOLI BARAT**

NAMA : NISRI HIDAYANI NAZARA

NIM : P07520321028

Karya Tulis Ilmiah ini Telah Diuji pada Seminar Akhir Karya Tulis Ilmiah
Program Studi D-III Keperawatan Gunungsitoli
Kemenkes Poltekkes Medan
Gunungsitoli, 05 Juni 2024

Penguji I



Ismed Krisman Amazihono, SKM, MPH
NIP. 197205111992031003

Penguji II



Hadirat Candra Laoli, S.Kep., Ns., MKM
NIDK. 8904350022

Ketua Penguji



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

**Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



Ismed Krisman Amazihono, SKM, MPH
NIP. 197205111992031003

PERNYATAAN

Gambaran Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik Pada Pasien Diabetes Mellitus Di UPTD Puskesmas Gunungsitoli Barat

Dengan ini saya nyatakan bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Gunungsitoli, 05 Juni 2024
Yang Menyatakan,



Nisri Hidayani Nazara
NIM: P07520321028

**KEMENKES POLTEKKES MEDAN
PRODI D-III KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI
Karya Tulis Ilmiah, 05 Juni 2024**

NISRI HIDAYANI NAZARA

**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG AKTIVITAS FISIK PADA
PASIEEN DIABETES MELITUS DI UPTD PUSKESMAS KECAMATAN
GUNUNGSITOLI BARAT**

V+ 36 Halaman, 7 Tabel, 1 Gambar, 15 Lampiran

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan penyakit menahun yang dapat diderita seumur hidup. Salah satu tatalaksana terapi diabetes melitus dari segi non-farmakologis adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Latihan fisik pada penderita diabetes melitus memiliki peranan penting dalam mengendalikan kadar glukosa darah, saat melakukan latihan aktivitas fisik terjadi peningkatan pemakaian glukosa oleh tubuh yang aktif sehingga secara langsung menyebabkan penurunan glukosa darah. Pasien diabetes melitus harus mempunyai pengetahuan yang cukup tentang aktivitas fisik, agar pasien mengetahui bahwa aktivitas fisik dapat mencegah dan mengontrol penyakit diabetes melitus. Tujuan penelitian ini yaitu Untuk mendeskripsikan gambaran pengetahuan tentang aktivitas fisik pada pasien diabetes melitus di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Barat.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita diabetes mellitus di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Barat sebanyak 123 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Variabel yang di nilai dalam penelitian ini menggunakan instrument berupa kuesioner pengetahuan aktivitas fisik pasien diabetes melitus. Kuesioner terdiri dari 14 pertanyaan. Pengolahan data menggunakan *editing, coding, transferring, tabulating, saving*.

Hasil penelitian didapatkan pengetahuan tentang aktivitas fisik pada pasien diabetes melitus, baik 41 responden (33,33%), pengetahuan cukup 46 responden (37,39%), dan pengetahuan kurang 36 responden (29,26%). Dapat ditarik kesimpulan mayoritas pengetahuan pasien diabetes melitus cukup.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Pengetahuan, Aktivitas Fisik
Daftar Bacaan : 26 (2016-2023)

**MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
ASSOCIATE DEGREE OF NURSING IN GUNUNG SITOLI
SCIENTIFIC WRITING, June 5th 2024**

NISRI HIDAYANI NAZARA

**OVERVIEW OF KNOWLEDGE ABOUT PHYSICAL ACTIVITY IN DIABETES
MELLITUS PATIENTS AT THE COMMUNITY HEALTH CENTER OF WEST
GUNUNGSITOLI SUB DISTRICT**

V+ 36 Pages, 7 Tables, 1 Figure, 15 Attachments

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a chronic disease that can last a lifetime. One of the non-pharmacological treatments for treating diabetes mellitus is physical activity. Physical exercise in diabetes mellitus sufferers has an important role in controlling blood glucose levels, when doing physical activity there is an increase in glucose use by an active body, which directly causes a decrease in blood glucose. Diabetes mellitus patients must have sufficient knowledge about physical activity so that patients know that physical activity can prevent and control diabetes mellitus. This research aims to describe the description of knowledge about physical activity in diabetes mellitus patients in the community health center of West Gunungsitoli Sub District.

This type of research was descriptive research. The population in this study was 123 respondents suffering from diabetes mellitus at the Community Health Center, West Gunungsitoli Sub District. The sampling technique used total sampling. The variables assessed in this study used an instrument in the form of a physical activity knowledge questionnaire for diabetes mellitus patients. The questionnaire consists of 14 questions. Data processing uses editing, coding, transferring, tabulating, and saving.

The research results showed that 41 respondents (33.33%) had good knowledge about physical activity in diabetes mellitus patients, 46 respondents (37.39%) had sufficient knowledge and 36 respondents (29.26%) had insufficient knowledge. It can be concluded that the majority of diabetes mellitus patients' knowledge is sufficient.

Keywords : Diabetes Mellitus, Knowledge, Physical Activity

References : 26 (2016-2023)



PRAKATA

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “Gambaran Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik Pada Pasien Diabetes Melitus Di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Barat”. Karya Tulis Ilmiah ini dibuat untuk memenuhi syarat menyelesaikan program studi Diploma III di Prodi Keperawatan Gunungsitoli Kemenkes Poltekkes Medan Tahun 2024.

Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa hormat dan ucapan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. R.R. Sri Arini Winarti Rinawati,SKM, M.Kep, Direktur Kemenkes Poltekkes Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ners,M.Kes, Ketua Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan.
3. Bapak Ismed Krisman Amazihono, SKM, MPH, Ketua Program Studi D-III Keperawatan Gunungsitoli Kemenkes Poltekkes Medan sekaligus sebagai penguji I saya yang telah memberi waktu, bimbingan dan bantuan ilmu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ibu Evi Martalinda Harefa SST.,M.Kes selaku dosen pembimbing I yang telah memberi waktu, bimbingan dan bantuan ilmu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Cipta Citra Karyani Gulo S.Kep., Ners.,M.Kep selaku dosen pembimbing II yang telah memberi waktu, bimbingan, arahan, motivasi, dan bantuan ilmu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Bapak Hadirat Candra Laoli S.Kep., Ners.,MKM selaku dosen penguji II yang telah memberi waktu, bimbingan, arahan, motivasi, dan bantuan ilmu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Bapak/Ibu Dosen dan Civitas Akademik Kemenkes Poltekkes Medan Jurusan Keperawatan Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli, yang telah memberikan dukungan dan motivasi serta membekali peneliti dengan ilmu pengetahuan guna penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

8. Bapak Yurisman Telaumbanua, S.Sos., M.Ec.Dev, Kepala Bappelitbang Kota Gunungsitoli, yang telah memberikan persetujuan izin kepada peneliti untuk mengadakan Penelitian di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Barat.
9. Ibu Darni Susanti Zebua, S.Kep.,Ns, Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Barat yang telah memberikan izin, membantu dan memfasilitasi peneliti selama melaksanakan penelitian
10. Kedua orang tua tercinta dan keluarga besar peneliti, terima kasih atas restu dan pengorbanan berupa material serta doa dalam memudahkan setiap langkah dari awal sampai akhir pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
11. Ibu Riati Nazara S.Kep.,Ns sebagai Pembina asrama yang telah memberikan dukungan dan masukan sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.
12. Novista Akperiani Harefa, Jelita Eltri Yanti Zebua, Kristina Natallia Gulo dan Adel Hana Putri Zendrato, terima kasih telah menjadi teman yang selalu mendukung dalam segala hal dan menjadi partner dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
13. Adik – adik kamar 4a yang membantu dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
14. Abang dan Kakak Senior yang telah mendukung peneliti dan bersedia memberikan saran masukan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
15. Seluruh teman-teman seangkatan tahun 2021 dan adik-adik mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli, yang selalu memberikan dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
16. Semua pihak yang telah turut membantu memberi semangat serta masukan hingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat selesai.

Semoga Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang melimpahkan berkat dan rahmat-Nya dengan berlipat ganda kepada semua pihak yang telah mendukung dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang melimpahkan berkat dan rahmat-Nya 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. Untuk itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari Pembaca demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhirnya, peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu, semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat demi perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan khususnya profesi keperawatan.

Gunungsitoli, 05 Juni 2024

Peneliti



Nisri Hidayani Nazara

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL LUAR	
HALAMAN SAMPUL DALAM	
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori	7
1. Konsep Pengetahuan.....	7
a. Defenisi	7
b. Tingkat Pengetahuan	7
c. Pengukuran Pengetahuan	9
d. Faktor – Faktor yang mempengaruhi Pengetahuan.....	9
e. Kategori Pengetahuan	11
2. Diabetes Melitus	11
a. Definisi.....	11
b. Etiologi.....	12
c. Patofisiologi	12
d. Klasifikasi.....	14
e. Manifestasi Klinis.....	16
f. Pemeriksaan penunjang	17
g. Penatalaksanaan.....	17
3. Aktivitas Fisik Pada Pasien Diabetes Mellitus	19
a. Defenisi.....	19
b. Jenis Aktivitas Fisik.....	20
c. Manfaat aktivitas fisik pada pasien diabetes mellitus	21
B. Kerangka Konsep.....	23
C. Defenisi Operasional	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Jenis dan Desain Penelitian	24
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	24

C. Populasi dan Sampel	24
1. Populasi	24
2. Sampel	25
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	25
1. Jenis Data	25
2. Sumber Data	25
E. Pengolahan dan Analisis Data	26
1. Pengolahan Data	26
a. <i>Editing</i>	26
b. <i>Coding</i>	26
c. <i>Transferring</i>	26
d. <i>Tabulating</i>	27
e. <i>Saving</i>	27
2. Analisa Data	27
F. Jadwal Penelitian	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil Penelitian	29
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	29
2. Karakteristik Demografi Responden	29
3. Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik	31
B. Pembahasan	32
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	35
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	40

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1 Defenisi Operasional.....	23
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian	28
Tabel 4.1 Karakteristik jenis Kelamin	30
Tabel 4.2 Karakteristik Usia	31
Tabel 4.3 Karakteristik Pendidikan	31
Tabel 4.4 Karakteristik Pekerjaan	32
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik Pada Pasien Diabetes Mellitus di UPTD Puskesmas Gunungsitoli Barat.....	32

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	23
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Surat Izin Studi Pendahuluan	40
2. Surat Persetujuan Izin Studi Pendahuluan	42
3. Surat Izin Studi Pendahuluan	44
4. Data Hasil Studi Pendahuluan	45
5. Surat Izin Penelitian.....	47
6. Surat Persetujuan Izin Penelitian.....	50
7. Surat Persetujuan Izin Penelitian.....	51
8. Lembar Permohonan Menjadi Responden	52
9. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	53
10. Lembar Kuesioner Penelitian.....	54
11. Master Tabel.....	57
12. Dokumentasi.....	61
13. Lembar Konsultasi.....	62
14. <i>Surat Ethical Clarence</i>	76
15. Biodata	77