

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KEPATUHAN OLAHRAGA UNTUK
MENGONTROL KADAR GULA DARAH PADA
PASIEEN DIABETES MELITUS DI WILAYAH
UPTD PUSKESMAS KECAMATAN
GUNUNGSITOLI ALO'OA**



SINAR PERMATA HATI HAREFA
NIM: PO7520320041

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
PRODI D-III KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI
TAHUN 2023

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KEPATUHAN OLAHRAGA UNTUK
MENGONTROL KADAR GULA DARAH PADA
PASIEEN DIABETES MELITUS DI WILAYAH
UPTD PUSKESMAS KECAMATAN
GUNUNGSITOLI ALO'OA**

Sebagai syarat menyelesaikan pendidikan program studi
Diploma III Keperawatan



SINAR PERMATA HATI HAREFA
NIM: PO7520320041

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
PRODI D-III KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI
TAHUN 2023

LEMBAR PENGESAHAN

**JUDUL : GAMBARAN KEPATUHAN OLAHRAGA UNTUK
MENGONTROL KADAR GULA DARAH PADA PASIEN
DIABETES MELITUS DI WILAYAH UPTD PUSKESMAS
KECAMATAN GUNUNGSITOLI ALO'OA**

NAMA : Sinar Permata Hati Harefa

NIM : P07520320041

Karya Tulis Ilmiah ini Telah Diuji Pada Sidang Ujian Akhir Program Studi
D-III Keperawatan Gunungsitoli Poltekkes Kemenkes Medan
Gunungsitoli, 13 juli 2023

Menyetujui

Penguji I



Lismawati P. Waruwu, S.Kep., Ners., M.Kep
NIDK. 8962150022

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 KEPATUHAN OLAHRAGA UNTUK MENGONTROL KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI UPTD PUSKESMAS KECAMATAN GUNUNGSITOLI ALO'OA

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk di suatu 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, 13 Juli 2023

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sinar' followed by a stylized flourish and two small stars.

Sinar Permata Hati Harefa

NIM. P07520320041

**POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
PRODI DIII KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI TAHUN 2023
KTI, 13 JULI 2023**

SINAR PERMATA HATI HAREFA

**GAMBARAN KEPATUHAN OLAHRAGA UNTUK MENGONTROL
KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI
WILAYAH UPTD PUSKESMAS KECAMATAN GUNUNGSITOLI
ALO'OA**

V+ 52 hal, 7 tabel, 1 gambar, 19 lampiran

Abstrak

Diabetes Melitus (DM) adalah suatu penyakit gangguan metabolik dalam kurun waktu bertahun-tahun. Salah satu penatalaksanaan diabetes melitus yaitu dengan melakukan olahraga rutin dan teratur. Keberhasilan melakukan olahraga tergantung dari kepatuhan dan kesadaran penderita diabetes melitus dalam menjalani olahraga secara rutin. Kepatuhan merupakan suatu perilaku dan kebiasaan seseorang dalam mengikuti anjuran yang direkomendasikan kepadanya..

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Kepatuhan Olahraga untuk Mengontrol Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah UPTD Puskesmas Kecamatan Gungsitoli Alo'oa. Jenis penelitian deskriptif, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling dengan jumlah sampel 102 orang.

Hasil penelitian dari Gambaran Kepatuhan Olahraga di Wilayah UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Alo'oa menunjukkan bahwa dari 102 responden mayoritas tidak patuh melakukan olahraga sebanyak 69 responden (68%) dan yang patuh sebanyak 33 responden (32%). Responden disarankan meningkatkan kepatuhan terhadap olahraga dengan melakukan, senam kaki.

Kata kunci : Kepatuhan olahraga, Diabetes Melitus

Daftar bacaan : 74 (2013-2020)

**MEDAN HEALTH POLYTECHNICS OF MINISTRY OF HEALTH
ASSOCIATE DEGREE PROGRAM OF NURSING, GUNUNGSITOLI BRANCH
GUNUNGSITOLI, 13 JULY 2023**

SINAR PERMATA HATI HAREFA

**DESCRIPTION OF EXERCISE COMPLIANCE OF PATIENTS WITH DIABETES
MELLITUS TO CONTROL BLOOD SUGAR LEVELS IN THE REGIONAL
TECHNICAL IMPLEMENTATION UNIT OF ALO'OA HEALTH CENTER**

V+ 52 pages, 7 tables, 1 picture, 19 attachments

Abstract

Diabetes Mellitus (DM) is a disease caused by metabolic disorders that occur over a long period of time, many years. One of the management of diabetes mellitus is regular exercise. The success of this management depends on adherence and awareness of people with diabetes mellitus. Compliance is a person's behavior and habit of following recommendations recommended to him.

This study aims to describe the adherence of diabetes mellitus patients to exercise to control blood sugar levels in the Regional Technical Implementation Unit Of Alo'oa Health Center. This research is a descriptive study and examines 102 samples obtained through total sampling technique.

Through research, a picture of patient compliance with exercise was obtained in the Regional Technical Implementation Unit Of Alo'oa Health Center: of 102 respondents, the majority were non-compliant with exercise, 69 respondents (68%) and 33 respondents (32%) were compliant. Respondents are advised to increase their adherence to exercise by doing foot exercises.

Keywords : Exercise compliance, Diabetes Mellitus

References : 74 (2013-2020)



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa, karena dengan berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul **“GAMBARAN KEPATUHAN OLAHRAGA UNTUK MENGONTROL KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI WILAYAH UPTD PUSKESMAS KECAMATAN GUNUNGSITOLI ALOOA”**. Penelitian ini dibuat untuk memenuhi syarat menyelesaikan program studi Diploma III di Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan Gunungsitoli Tahun 2023.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu R. R. Sri Arini Winarti Rinawati, SKM, M.Kep, Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Ibu Suriani Boru Ginting S.ST SPD, S. Kep Ners, MKM Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
3. Bapak Ismed Krisman Amazihono, SKM., MPH, Ketua Program Studi D-III Keperawatan Gunungsitoli Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
4. Ibu Evi Martalinda Harefa SST.,M.kes sebagai Dosen pembimbing I, yang telah banyak membimbing dan memberi saran demi kesempurnaan penulisan proposal ini.
5. Ibu Lismawati pertiwi Waruwu, S.Kep.Ns.,M.Kep sebagai Dosen pembimbing II, yang telah memberi bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan penulisan proposal ini.
6. Bapak Hadirat Candra Laoli, S.Kep.Ns.,MKM sebagai Dosen Penguji II
7. Bapak/Ibu Dosen dan Civitas Akademik Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan jurusan Keperawatan Gunungsitoli, yang telah memberikan dukungan dan motivasi serta membekali

peneliti dengan ilmu pengetahuan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah Teristimewa kepada keluarga yaitu (Mama : Yasmina mendrofa, Paman : Anasir laoli, mama : Suryani Zendrato, Abang sulung : Seruan Hati Harefa, Adek bungsu : Sejukan Hati Harefa, Tante : Anirawati Laoli, adik sepupu : Girang insafni giawa dan Gandiyarta gemaria zega) yang selalu memberi semangat dan menjadi inspirasi bagi penulis.

8. Kepada teman dekat saya Ekaristin Mei Nesya Gea, Nelvi Sukmawati Hulu, Natalia Destalenta Kasih Waruwu, Novita kristiani fakho, Seni hartati laoli, Hepi ratna fatemaluo, Liris zega, Jasman Hulu dan terlebih orang yang saya sayangi yang telah mendukung dan menyemangati saya dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

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

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah banyak membantu, semoga Karya Tulis Ilmiah penelitian ini dapat bermanfaat demi kemajuan ilmu pengetahuan khususnya profesi keperawatan.

Gunungsitoli, 13 juli 2023

Penulis.



Sinar Permata Hati Harefa

NIM : P07520320041

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	
HALAMAN SAMPUL DALAM	
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 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	7
1. Kepatuhan melakukan olahraga	7
a. Definisi.....	7
b. Faktor-faktor kepatuhan olahraga.....	8
1.Faktor demografi	8
2.Faktor Biologi.....	10
3.Faktor Sosial.....	11
4.faktor pengetahuan dan psikologi	11
c. Manfaat dalam melakukan olahraga	12
d. Olahraga yang dianjurkan bagi penderita DM....	13
e. Pengukuran kepatuhan olahraga.....	15

2. kadar glukosa darah,olahraga dan kepatuhan olahraga.....	15
3. Diabetes Melitus	17
B. Kerangka Konsep	28
C. Definisi Operasional	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	30
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel	30
1. Populasi.....	30
2. Sampel.....	31
D. Instrumen Penelitian.....	31
E. Uji instrumen.....	31
1. Uji Validitas	32
2. Uji Reliabilitas	32
F. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	33
1. Jenis Data.....	33
a. Data Primer	33
b. Data Sekunder.....	33
2. Alat Pengumpulan Data	34
G. Pengolahan dan Analisis Data.....	35
1. Pengolahan Data.....	35
a. <i>Editing</i>	35
b. <i>Coding</i>	35
c. <i>Scoring</i>	35
d. <i>Transferring</i>	35
e. <i>Tabulating</i>	36
f. <i>Saving</i>	36
2. Analisis Data	36
a. Analisis Univariat	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHAS	
A. Hasil Penelitian	38
a. karakteristik responden	39
B. Pembahasan.....	41
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Defenisi Operasional.....	29
Tabel 3.1 Jadwal penelitian.....	37
Tabel 4.1 Distribusi Berdasarkan Usia.....	39
Tabel 4.2 Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin	39
Tabel 4.3 Distribusi Berdasarkan Pendidikan	40
Tabel 4.4 Distribusi Berdasarkan Pekerjaan.....	40
Tabel 4.5 Distribusi Berdasarkan Kepatuhan Olahraga.....	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 : Surat Balasan izin pendahuluan
- Lampiran 3 : Hasil Data Survey
- Lampiran 4 : Surat Permohonan Uji Validitas Dan Reliabilitas
- Lampiran 5 : Surat Balasan Uji Validitas Dan Reliabilitas
- Lampiran 6 : Surat Selasai Uji Validitas Dan Reliabilitas
- Lampiran 7 : Hasil uji validitas dan reliabilitas
- Lampiran 8 : Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 9 : Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 10 : Surat Keterangan Selasai Penelitian
- Lampiran 11 : Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 12 : Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 13 : Kuesioner
- Lampiran 14 : Master Tabel
- Lampiran 15 : Dokumentasi
- Lampiran 16 : Lembar Bukti Konsultasi
- Lampiran 17 : Biodata Expert
- Lampiran 18 : Biodata Peneliti
- Lampiran 19 : Lembar Ethical Clearance