

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH SENAM DIABETES
TERHADAP PERUBAHAN KADAR GULA DARAH
PENDERITA DIABETES MELITUS DI PADUKUHAN CUPUWATU I DAN II,
KALURAHAN PURWOMARTANI, KALASAN, SLEMAN, YOGYAKARTA



NI LUH PUTU NANDA ANGGIRA PASEK

NPM 202123073

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2025

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH SENAM DIABETES
TERHADAP PERUBAHAN KADAR GULA DARAH
PENDERITA DIABETES MELITUS DI PADUKUHAN CUPUWATU I DAN II,
KALURAHAN PURWOMARTANI, KALASAN, SLEMAN, YOGYAKARTA



NI LUH PUTU NANDA ANGGIRA PASEK

NPM 202123073

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2025

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH SENAM DIABETES

TERHADAP PERUBAHAN KADAR GULA DARAH

PENDERITA DIABETES MELITUS DI PADUKUHAN CUPUWATU I DAN II,

KALURAHAN PURWOMARTANI, KALASAN, SLEMAN, YOGYAKARTA

Disusun Oleh :

Ni Luh Putu Nanda Anggira Pasek

NPM 202123073

Laporan Penelitian Ini Telah Diperiksa dan Dipertahankan dihadapan Tim Penguji

Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Yogyakarta..... 8 Agustus 2025

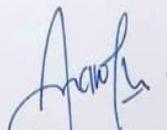
Pembimbing I,



Dr. Theresia Titin Marlina, Ns., M.Kep

NIK 200110005

Pembimbing II,



Fransisca Anjar Rina Setyani, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.M.B

NIK 201450003

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Luh Putu Nanda Anggira Pasek

NPM : 202123073

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa studi kasus dengan judul :

**“PENGARUH SENAM DIABETES
TERHADAP PERUBAHAN KADAR GULA DARAH
PENDERITA DIABETES MELITUS DI PADUKUHAN CUPUWATU I DAN II,
KALURAHAN PURWOMARTANI, KALASAN, SLEMAN, YOGYAKARTA”**

Yang telah saya laksanakan selama empat bulan dari tanggal 13 Maret 2025 sampai dengan 19 Juni 2025, seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang/pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah. Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundangan-undangan yang berlaku. Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Yogyakarta, 23 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Ni Luh Putu Nanda Anggira Pasek

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM DIABETES
TERHADAP PERUBAHAN KADAR GULA DARAH
PENDERITA DIABETES MELITUS DI PADUKUHAN CUPUWATU I DAN II,
KALURAHAN PURWOMARTANI, KALASAN, SLEMAN, YOGYAKARTA**

Disusun Oleh :

Ni Luh Putu Nanda Anggira Pasek

202123073

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih

Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan

Pada Tanggal 23 Juli 2025

Mengesahkan,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



Penguji :

Ketua : Arimbi Karunia Estri, Ns., M.Kep

Anggota : 1. Dr. Theresia Titin Marlina, Ns., M.Kep

2. Fransisca Anjar Rina Setyani, M.Kep., Ns. Sp. Kep. M.B

HALAMAN MOTTO

“Lakukan kewajibanmu karena sesungguhnya bertindak lebih baik daripada tidak bertindak”

(Bhagavad Gita 3.8)

“Ketika seseorang mengabdikan diri pada sesuatu dengan keyakinan penuh, Aku satukan keyakinannya pada hal itu. Kemudian, ketika keyakinannya menyatu sepenuhnya, ia memperoleh objek pengabdianya”

(Bhagavad Gita 7.21)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga saya masih diberikan kesempatan untuk dapat menyelesaikan laporan penelitian skripsi ini dengan baik, tuntas, dan tepat waktu sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana. Walaupun masih belum sempurna, namun saya sangat bangga telah sampai pada titik ini dan dapat menyelesaikan laporan penelitian ini dengan maksimal.

Laporan penelitian skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Ida Sang Hyang Widhi Wasa yang telah menyertai, memberikan kekuatan, dan memberkati saya setiap waktu, sehingga saya mampu menyelesaikan laporan penelitian dengan baik, lancar dan dapat selesai dengan tuntas.
2. Orang tua dan keluarga saya yang tercinta dan terkasih yang selalu memberikan semangat dan dukungan penuh dalam bentuk apapun saat proses penyusunan laporan penelitian hingga dapat selesai dengan tuntas.
3. Diri saya sendiri yang telah berjuang dengan sangat keras untuk dapat menyelesaikan laporan penelitian hingga tuntas dan mampu bertahan untuk dapat menyelesaikan laporan penelitian ini dengan baik.
4. Teman-teman saya yang selalu menemani, menguatkan, dan mendampingi saya serta menjadi sumber dukungan bagi saya dalam berproses penyusunan laporan penelitian hingga selesai tepat waktu.
5. Petugas Puskesmas Kalasan, Petugas Kalurahan Purwomartani, Bapak Dukuh Cupuwatu I dan II, kader kesehatan, instruktur senam, serta para responden penelitian yang telah memberikan izin dan membantu saya dalam proses penyusunan laporan penelitian ini, sehingga bisa selesai dengan baik. Terima kasih telah mendukung dan mendoakan saya.
6. Teman seperjuangan dan seangkatan saya yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, terima kasih telah bertahan dan selalu ada serta saling mendukung dalam proses penyusunan laporan penelitian sehingga dapat selesai dengan baik dan tuntas tepat waktu.

Tanpa adanya dukungan dari seluruh pihak, saya tidak mampu menyelesaikan laporan penelitian dengan maksimal dan tuntas tepat waktu. Saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah terlibat dalam proses penelitian ini, serta sudah selalu ada untuk saya dan menjadi inspirasi untuk saya menyelesaikan laporan penelitian dengan baik. Akhirnya, dengan sangat bangga, bahagia, dan penuh rasa syukur, saya persembahkan laporan penelitian skripsi tugas akhir ini kepada saudara-saudari sekalian.

INTISARI

Nama	: Ni Luh Putu Nanda Anggira Pasek
NIM	: 202123073
Judul	: Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Di Padukuhan Cupuwatu I Dan II, Kalurahan Purwomartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta
Tanggal Ujian	: 23 Juli 2023
Pembimbing	: Dr. Theresia Titin Marlina, Ns., M.Kep Fransisca Anjar Rina Setyani, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.M.B
Jumlah Pustaka	: 79 pustaka (tahun 2010-2025)
Jumlah Halaman	: xv, 74 halaman, tabel, lampiran

Diabetes melitus merupakan peningkatan kadar glukosa darah karena tubuh tidak mampu memproduksi atau menggunakan hormon insulin yang dihasilkan secara efektif, dimana angka kejadiannya terus mengalami peningkatan. Di Yogyakarta kasus diabetes tertinggi terdapat di Kabupaten Sleman yaitu di Kecamatan Kalasan. Di Kalurahan Purwomartani kasus diabetes melitus tertinggi yaitu di Padukuhan Cupuwatu I dan Cupuwatu II. Salah satu upaya manajemen diabetes melitus untuk mencegah terjadinya komplikasi dilakukan dengan cara melakukan olahraga seperti senam diabetes untuk memperbaiki sensitivitas insulin. Tujuan penelitian ini menganalisis pengaruh senam diabetes terhadap perubahan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di Padukuhan Cupuwatu I dan II, Kalurahan Purwomartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan rancangan *pre and post test with control group design*. Populasi penelitian adalah seluruh penderita diabetes melitus di Padukuhan Cupuwatu I dan II, Kalurahan Purwomartani. Sampel dalam penelitian adalah 40 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol masing-masing sebanyak 20 orang yang dipilih dengan metode *purposive sampling* dengan kriteria inklusi penderita diabetes melitus yang bersedia ikut serta dan setuju untuk berpartisipasi, dapat melakukan aktivitas fisik, terdata oleh kader kesehatan serta kriteria eksklusi penderita diabetes melitus yang mengalami hipoglikemia (<50-60 mg/dL) dan hiperglikemia (> 250 mg/dL), tidak kooperatif, memiliki keterbatasan bergerak, dan tidak mengikuti kegiatan senam selama tiga hari berturut-turut. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi kadar gula darah sewaktu sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi yang diberikan yaitu senam diabetes selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 50 menit. Analisis data menggunakan uji *mann whitney* dan diperoleh *p value* 0,005 ($p < 0,05$). Kesimpulannya terdapat pengaruh senam diabetes terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di Padukuhan Cupuwatu, Kalurahan Purwomartani. Senam diabetes dapat dijadikan sebagai salah satu manajemen diabetes melitus dalam menurunkan dan mengontrol kadar gula darah penderita diabetes melitus.

Kata kunci : diabetes melitus, kadar gula darah, senam diabetes

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan laporan penelitian terkait Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Di Padukuhan Cupuwatu I dan II, Kalurahan Purwomartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta. Saya berharap dengan adanya susunan dari laporan penelitian ini dapat menambah wawasan dan gambaran baik bagi para pembaca maupun penulis terkait dengan pengaruh senam diabetes terhadap perubahan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di Padukuhan Cupuwatu, Kalurahan Purwomartani.

Dalam proses penyusunan proposal penelitian ini saya dibantu dan dibimbing oleh berbagai pihak. Maka dari itu, saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Yulia Wardani, MAN selaku ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta yang telah memberi wadah bagi mahasiswa untuk mengenyam pendidikan.
2. Ibu Dr. Theresia Titin Marlina, Ns., M.Kep. selaku dosen pembimbing yang telah berkenan untuk menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran dalam membimbing saya dalam pembuatan laporan penelitian.
3. Ibu Fransisca Anjar Rina Setyani, M.Kep., Ns. Sp. Kep. M.B selaku dosen pembimbing yang telah berkenan menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran dalam membimbing saya dalam pembuatan laporan penelitian.
4. Ibu Arimbi Karunia Estri, Ns., M.Kep selaku dosen penguji yang telah berkenan menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan masukan kepada saya dalam ujian sidang laporan hasil skripsi.
5. Ibu Sipora selaku petugas PTM Puskesmas Kalasan yang telah memberikan ijin kepada saya untuk melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Kalasan.
6. Kepala Padukuhan Cupuwatu I dan Cupuwatu II yang sudah memberikan ijin dan kesempatan kepada saya untuk dapat melakukan penelitian.
7. Kader kesehatan di Padukuhan Cupuwatu I dan Cupuwatu II yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian dan mendampingi selama proses penelitian.

8. Seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian untuk kelancaran dalam proses penelitian ini.

Saya menyadari bahwasanya laporan penelitian ini masih banyak kekurangan serta jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, saya mengharapkan saran serta kritik yang membangun dari berbagai pihak, agar kedepannya saya dapat memperbaiki serta menyusun laporan penelitian dengan baik dan benar. Jika terdapat kekeliruan pada kata ataupun kalimat dalam laporan penelitian ini saya mohon maaf.

Penulis

Ni Luh Putu Nanda Anggira Pasek