

LAPORAN PENELITIAN  
HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH  
PUASA PADA PASIEN DIABATES MELTIUS TIPE 2  
DI PUSKESMAS DEPOK 2 YOGYAKARTA



Disusun Oleh:

Audy Gresia Hezna

202123009

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA

2025

LAPORAN PENELITIAN  
HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH  
PUASA PADA PASIEN DIABATES MELTIUS TIPE 2  
DI PUSKESMAS DEPOK 2 YOGYAKARTA



Audy Gresia Hezna  
202123009

PROGRAM STUDI PROGRAM SARJANA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA  
2025

## LAPORAN PENELITIAN

# HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH PUASA PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS DEPOK 2 YOGYAKARTA

## LAPORAN PENELITIAN

### HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH PUASA PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS DEPOK 2 YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Audy Gresia Hezna

NIM 202123009

Laporan Penelitian ini Telah Memenuhi Persyaratan Untuk Diujikan

Disetujui Pada Tanggal, 4 Juli 2025

Pembimbing I,



Paulus Subiyanto, M.kep.,Sp.K.M.B.,Ph.D.

NIK 199410004

Pembimbing II,



Emmelia Ratnawati, M.Kep,Ns.Sp.Kom.

NIK 200210027

## SKRIPSI

# HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH PUASA PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS DEPOK 2 YOGYAKARTA

**SKRIPSI**  
HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH  
PUASA PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2  
DI PUSKESMAS DEPOK 2 YOGYAKARTA

Disusun Oleh :  
Audy Gresia  
202123009

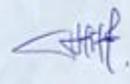
Telah dipertahankan dan diuji di depan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih  
Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan  
Pada Tanggal 10 Juli 2025

Mengesahkan,  
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



Yulia Wardani, MAN  
NIK: 201450001

Penguji:

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

Anggota : 1. Paulus Subiyanto, M.Kep., Sp.K.M.B., Ph.D 

2. Emmelia Ratnawati, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Kom 

## **PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Audy Gresia Hezna

NIM : 202123009

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa study kasus dengan judul:

“ Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Depok 2 Yogyakarta”

Yang telah saya laksanakan selama satu bulan dari bulan Juni sampai dengan bulan Juli 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, 9 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,

Audy Gresia Hezna

## **HALAMAN MOTTO**

*Lihatlah dirimu, kamu lelah tapi tidak menyerah,  
Itu saja sudah hebat*

*“Sebab Aku ini, Tuhan, Allahmu, memegang tangan kananmu dan berkata kepadamu: Janganlah  
takut, Akulah yang menolong engkau.”  
(Yesaya 41:13)*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah menyertai penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan laporan penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Depok 2 Yogyakarta”. Selama proses penyusunan laporan penelitian ini penulis mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus, yang tidak pernah berhenti memberkati dan mengasihi penulis hingga penulis bisa di tahap ini
2. Roslina Ginting, selaku ibu dari penulis, yang hingga detik ini masih terus berjuang di masa lanjut usianya supaya penulis terus semangat menggapai cita-cita, yang selalu terbangun dari tidurnya dan mendoakan penulis dengan tulus supaya penulis bisa menyelesaikan studinya tepat waktu, penulis hadiahkan ini untuk Mama tercinta
3. Keluarga Bulang Ginting, Grup Darah Muda dan Ensiti Neo Cafe yang selalu memberikan bantuan baik secara moril dan materi, serta doa-doa yang tulus kepada penulis, yang selalu mendoakan penulis, terima kasih karena sudah mendukung penulis selalu
4. Hezman Yosep, selaku ayah penulis, yang kehadirannya tidak dirasakan oleh penulis, yang belum bisa menjadi figure ayah yang baik bagi penulis
5. Rainha, Eliska, Vena Gista, Ericha, Olga, Maysha, Nindy, serta teman-temn yang tidak bisa disebutkan satu per satu, yang selalu menemani penulis selama masa perkuliahan ini, yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis selama delapan semester ini, terima kasih penulis ucapkan dan semoga pertemanan ini terus bertahan
6. Steviani Immaculata, selaku sahabat penulis sejak sekolah dasar, yang sudah membantu, mendoakan, dan memberikan dukungan kepada penulis

## INTISARI

Nama : Audy Gresia Hezna  
NIM : 202123009  
Judul : Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Dpeok 2 Yogyakarta  
Tanggal Ujian : 10 Juli 2025  
Pembimbing : 1. Paulus Subiyanto, M.Kep.,Sp.K.M.B.,Ph.D  
2. Emmelia Ratnawati, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.Kom  
Jumlah Pustaka : 96  
Jumlah Halaman : 118

Diabetes Melitus Tipe 2 (DMT2) merupakan gangguan metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah. Aktivitas fisik berperan penting dalam pengelolaan glukosa darah melalui peningkatan sensitivitas insulin dan pemanfaatan glukosa oleh otot. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kadar gula darah puasa (GDP) pada pasien DMT2 di Puskesmas Depok 2 Yogyakarta dengan pendekatan Teori Adaptasi Roy. Desain penelitian ini adalah cross-sectional dengan teknik total sampling sebanyak 50 responden Program Prolanis. Data aktivitas fisik diperoleh melalui kuesioner IPAQ-SF, sedangkan data GDP diperoleh dari rekam medis. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat (uji Spearman). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata aktivitas fisik responden sebesar 1337,04 MET-menit/minggu, tergolong rendah hingga sedang. Rata-rata kadar GDP adalah 139,87 mg/dL, yang berarti belum mencapai kontrol glikemik optimal. Uji Spearman menunjukkan hubungan negatif sangat kuat dan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kadar GDP dengan nilai korelasi  $r = -0,952$  dan  $p = 0,001$ . Artinya, semakin tinggi aktivitas fisik responden, maka semakin rendah kadar GDP-nya. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kadar gula darah puasa. Hasil ini memperkuat bahwa aktivitas fisik dapat menjadi bentuk respons adaptif fisiologis sesuai dengan Teori Adaptasi Roy. Aktivitas fisik membantu tubuh menjaga homeostasis glukosa dan mencegah komplikasi diabetes. Saran dari penelitian ini adalah pentingnya peningkatan edukasi tentang aktivitas fisik teratur bagi pasien DMT2, terutama dalam layanan primer seperti Puskesmas. Tenaga kesehatan diharapkan dapat memfasilitasi dan memotivasi pasien untuk melakukan aktivitas fisik rutin yang sesuai dengan kondisi masing-masing agar kadar glukosa darah tetap terkontrol.

Kata kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, aktivitas fisik, gula darah puasa

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yesus Kristus atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian yang berjudul Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah Puasa pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Depok 2 Yogyakarta. Laporan penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi Program Sarjana Keperawatan di STIKes Panti Rapih Yogyakarta. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan komunitas dan pengelolaan penyakit kronis seperti DMT2. Dalam proses penyusunan laporan ini, penulis menerima banyak bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Yulia Wardani, MAN, selaku Ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta.
2. Bapak Paulus Subiyanto, M.Kep., Sp.K.M.B., Ph.D, selaku dosen pembimbing I dan Ibu Emmelia Ratnawati, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Kom, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan, masukan, serta motivasi selama proses penyusunan hingga penyelesaian laporan ini.
3. Ibu Inung selaku petugas farmasi dan Prolanis di Puskesmas Depok 2 Yogyakarta, serta kepada seluruh peserta Prolanis Puskesmas Depok 2 Yogyakarta yang telah bersedia berpartisipasi secara sukarela sehingga penelitian ini dapat berlangsung dengan baik hingga selesai.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis membuka diri terhadap segala bentuk kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi sumbangsih nyata dalam pengembangan praktik keperawatan.

Penulis